

CP 5: Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi	STEP		Niveau de compétence attendu : 3 Classe de première
<b>Compétence attendue :</b> Choisir 1 enchaînement défini par différents paramètres (intensité, durée, coordination) et le réaliser seul ou à plusieurs, pour produire sur soi des effets immédiats sur l'organisme proches de ceux qui sont attendus.	CMS visées:	Ce qui se traduit par	
	<input type="checkbox"/> CMS1  <input type="checkbox"/> CMS2	CMS1 : S'INVESTIR DANS CHAQUE APSA DE FAÇON DE PLUS EN PLUS AUTONOME 1-CONNAISSANCE DE SOI ET DE SES LIMITES EN VUE D'ELABORER UN PROJET PERSONNEL. 2-INVESTISSEMENT POUR PROGRESSER CMS2 : PARTICIPATION U FONCTIONNEMENT COLLECTIF 1-AIDER, APPRENDRE A L'AUTRE, OBSERVER EN FONCTION DE CRITERES PRECIS 2.COMPORTEMENT DE PLUS EN PLUS AUTONOME.	

Connaissances	Capacités	Attitudes
<b>Sur l'APSA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Connaître les 3 mobiles d'agir offerts par la pratique : RECHERCHE DE L'INTENSITÉ, RECHERCHE D'UN ETAT DE FORME OPTIMAL A LONG TERME, RECHERCHE DE L'AMELIORATION DE LA COORDINATION ., d</li> <li><input type="checkbox"/> Les paramètres de construction d'un enchaînement et d'une séance en fonction du mobile.</li> <li><input type="checkbox"/> Les pas de base, les blocs ,4X8tps, le support musical avec le BPM,</li> <li><input type="checkbox"/> Les conditions d'une pratique en sécurité</li> <li><input type="checkbox"/> Connaissances sur l'échauffement, les étirements, la fréquence cardiaque.</li> <li><input type="checkbox"/> La diététique : alimentation et efforts, hydratation et efforts</li> </ul> <b>Sur sa propre activité</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ressenti respiratoire et efforts.</li> <li><input type="checkbox"/> Sensations physiques liées aux effets de l'effort.</li> <li><input type="checkbox"/> Les déterminants pour effectuer le choix d'un mobile adapté à ses ressources.</li> </ul> <b>Sur les autres</b> Indices pour situer un pratiquant dans son effort : rythme respiratoire, état de fatigue	<b>Savoir-faire en action</b> <b>Eprouver</b> le travail relatif à plusieurs mobiles : pour se dépasser, pour s'entretenir, persévérer dans l'effort et pour développer sa coordination et complexifier sa motricité  <b>Conduire</b> sa séance <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> S'échauffer de manière adaptée à l'effort demandé</li> <li><input type="checkbox"/> Réaliser la séance à partir de l'objectif choisi et utiliser les paramètres permettant de respecter le registre d'effort</li> </ul> <b>Adopter</b> une motricité spécifique <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Réaliser une séquence à partir d'un enchaînement de base, à droite et à gauche</li> <li><input type="checkbox"/> Respecter le rythme des BPM, exécuter et concevoir des blocs, répéter pour mémoriser et automatiser, s'engager physiquement .prendre son pouls.</li> <li><input type="checkbox"/> Exprimer son ressenti : sensations</li> </ul> <b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b> Autour de la coopération <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Observer la pratique d'un partenaire pour l'aider à progresser</li> <li><input type="checkbox"/> S'appuyer sur un élève repère pour aider le groupe à fonctionner</li> </ul> Autour du projet personnel Réaliser un bilan global de sa séance : points positifs, négatifs, ressenti.	<b>En direction de soi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Persévérer : accepter la quantité de travail, la répétition pour progresser tout en préservant son intégrité physique (importance de la récupération, de l'hydratation,...).</li> <li><input type="checkbox"/> Explorer plusieurs mobiles avant de faire un choix</li> <li><input type="checkbox"/> Prendre en compte l'avis d'un autre (observations et conseils).Etre vu en plein effort</li> <li><input type="checkbox"/> Accepter le rôle d'élève repère et s'engager dans une production collective</li> </ul> <b>En direction d'autrui</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Développer un esprit d'entraide pour les faire progresser ; encourager</li> </ul>

## STEP : CMS

**CP 5 : Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi**

**Niveau de compétence attendu : 3**  
**Classe de première**

CMS visées:	COMPETENCES visées	Non acquis	Acquis
<input type="checkbox"/> CMS1  S'investir dans chaque APSA de façon de plus en plus autonome	Connaissance de soi et de ses limites en vue de construire un projet adapté / 1,5 pt	<input type="checkbox"/> A du mal à faire le choix du mobile car n'identifie pas ses besoins <input type="checkbox"/> A besoin d'une aide extérieure pour faire son choix	<input type="checkbox"/> Choisit son mobile seul, choix pertinent car l'élève connaît ses besoins et se donne des objectifs adaptés
	Comportement de plus en plus autonome / 1pt	<input type="checkbox"/> Se repose sur les autres, se contente de suivre <input type="checkbox"/> Ne se prend pas en charge	<input type="checkbox"/> Travail autonome aussi bien dans la répétition que dans l'élaboration de ses séquences.
	Investissement pour progresser, comportement + / 1,5 pt	<input type="checkbox"/> Investissement discontinu, s'arrête souvent pendant les séquences de travail, passif dans les situations de recherche <input type="checkbox"/> Travaille sur sollicitations	<input type="checkbox"/> Participation active, peut être élève meneur <input type="checkbox"/> Actif en situation de recherche <input type="checkbox"/> S'accroche, répète et demande s'il est en difficulté
<input type="checkbox"/> CMS2 Participation au fonctionnement collectif	Aider Observer ROLES SOCIAUX / 1 pt	<input type="checkbox"/> Difficulté à travailler en groupe, soit dans la répétition d'enchaînements, soit dans la création de blocs. <input type="checkbox"/> Peu disponible pour les autres (aide, conseil)	<input type="checkbox"/> S'insère facilement dans un travail de groupe, peut être leader, propose, conseille.

CP 5: Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi	STEP	Niveau de compétence attendu : 4 Classe de Terminale
Prévoir et réaliser un enchaînement seul ou à plusieurs, en utilisant différents paramètres (intensité, durée, coordination) pour produire sur soi des effets différés liés à un mobile personnel ou partagé ;	CMS visées:	Ce qui se traduit par
	<input type="checkbox"/> CMS1 <input type="checkbox"/> CMS2 <input type="checkbox"/> CMS3	<b>CMS1 &amp; CMS3 : S'INVESTIR dans chaque APSA pour construire un PROJET individuel adapté</b> 1. Echauffement et récupération autonomes et adaptés ; 2. Investissement dans la construction d'un projet personnel. <b>CMS2 : Participation au fonctionnement collectif de façon autonome</b> 1. Tenue des différents rôles sociaux. 2. Comportement autonome et responsable

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>Sur l'APSA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Différentes méthodes d'entraînement : séries de durée égale ou en pyramide</li> <li><input type="checkbox"/> Travail en puissance aérobie autour de la FC maximale : capacité du muscle à utiliser le plus d'oxygène possible en un temps donné</li> <li><input type="checkbox"/> Travail sur la capacité aérobie, effort long et répété avec récupération courte 75% de la FC de réserve</li> <li><input type="checkbox"/> Travail sur la coordination</li> <li><input type="checkbox"/> Connaissances sur l'échauffement, les étirements, la fréquence cardiaque.</li> <li><input type="checkbox"/> La diététique : alimentation et efforts, hydratation et efforts</li> </ul> <p><b>Sur sa propre activité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Sensations physiques liées aux effets de l'effort.</li> <li><input type="checkbox"/> Les déterminants pour effectuer le choix d'un mobile adapté à ses ressources.</li> </ul> <p><b>Sur les autres</b> Indices pour situer un pratiquant dans son effort : rythme respiratoire, état de fatigue</p>	<p><b>Savoir-faire en action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Poursuivre un unique mobile d'agir que l'on peut justifier</li> <li><input type="checkbox"/> Concevoir une séance réaliste avec échauffement</li> </ul> <p><b>Conduire sa séance</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> S'échauffer de manière adaptée à l'effort demandé</li> <li><input type="checkbox"/> Réaliser la séance complète : temps d'efforts, de récupération, hydratation, étirements.</li> </ul> <p><b>Agir sur les paramètres</b> (séries, répétitions, durée, intensité, récupération) pour produire un effort cohérent avec le mobile poursuivi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Affiner sa motricité spécifique en fonction des choix</li> <li><input type="checkbox"/> Utiliser certains paramètres pour réguler son action : amplitude, impulsions, vitesse...</li> <li><input type="checkbox"/> Exprimer son ressenti</li> </ul> <p><b>Savoir-faire pour aider aux apprentissages</b> Autour de la coopération</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Echanger avec autrui sur les effets de son action</li> <li><input type="checkbox"/> Se coordonner avec les membres du groupe pour composer l'enchaînement collectif</li> <li><input type="checkbox"/> Conseiller un camarade quant à ses choix</li> </ul>	<p><b>En direction de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Persévérer : accepter la quantité de travail, la répétition pour progresser tout en préservant son intégrité physique (importance de la récupération, de l'hydratation....).</li> <li><input type="checkbox"/> Se concentrer sur son enchaînement pour permettre une continuité collective</li> <li><input type="checkbox"/> Assumer un choix personnel de mobile et pouvoir le justifier.</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Trouver sa place dans l'enchaînement collectif sans s'imposer.</li> <li>Partager la satisfaction d'un effort consenti collectif.</li> </ul>

## STEP : CMS

**CP 5 : Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi**

**Niveau de compétence attendu : 4**  
**Classe de terminale**

CMS visées:	COMPETENCES visées	Non acquis	Acquis
CMS1 & CMS3 : S'INVESTIR dans chaque APSA pour construire un PROJET individuel adapté	Echauffement et récupération autonomes et adaptés / 1 pt	Echauffement non adapté à l'activité, incomplète Récupération peu efficace et/ou incomplète	Echauffement musculaire et respiratoire adaptés Connaissance des étirements après l'effort
	Investissement dans la construction d'un projet personnel. / 1,5 pt	Hésitations quant au choix du mobile Peu de connaissance de ses ressources et de ses besoins.	Choix pertinent du mobile tenant compte des ressources, de la FC et des attentes personnelles
CMS2 : Participation au fonctionnement collectif de façon autonome	Travail de groupe Rôles sociaux / 1,5 pt	Elève passif, a du mal à travailler en groupe, peu productif	Peut être leader dans le groupe, travail en commun partagé et productif Peut être leader Aide, conseille, propose sans imposer .
	Comportement autonome et responsable / 1pt	Peu autonome, se laisse guider par les autres, peu d'interventions dans la recherche collective, a besoin de sollicitations extérieures pour s'investir	Attitude autonome, capable de s'organiser seul ou en groupe dans les situations pédagogiques