

LES CHAMPS D'APPRENTISSAGE – « ADN » - « INCONTOURNABLES »...

CA1	CA2	CA3	CA4	CA5
Réaliser une (« SA » en LP) performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée	Adapter son déplacement à des environnements variés et ou incertains	Réaliser une prestation corporelle destinée à être vue et appréciée	Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel pour gagner	Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir
<ul style="list-style-type: none"> ○ engagement maximale (forme de pratique le permettant - goût de l'effort/envie) ○ référence auto-normée 	<ul style="list-style-type: none"> ○ projet de déplacement finalisé (s'adapter : contraintes du milieu/ressources) ○ sécurité individuelle et collective ○ leviers : prise d'info, engagement personnel, connaissance de soi ○ émotions (expériences authentiques-signifiantes) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ risque sécurité affectif (estime de soi,...) ○ expression libre ou codifiée ○ les rôles (spectateur-chorégraphe-pratiquant) ○ formation du regard (objectif/subjectif) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ mener un projet ○ entraînement-répétition-adaptation ○ analyser-identifier les forces et faiblesses en présence (moi et les autres) ○ gagner ou perdre (sous quelle forme) ○ incertitude ○ technique-tactique ○ communication 	<ul style="list-style-type: none"> ○ référence personnelle (mobile perso) ○ but du CA : savoir s'entraîner maintenant et plus tard ○ faire des choix (projet-sens) ○ connaissance de soi (ressenti) ○ thèmes d'entraînement ○ effort continue sécuritaire
LISTE NATIONALE définie dans les programmes LGT APSA liste académique possible APSA établissement possible				
Courses, sauts, lancers, natation vitesse	Escalade, CO, VTT, sauvetage	Danse, arts du cirque, acrosport, gym	Bad, TT, BF, judo, FB, HB, BB, VB, RGY	Course en durée, natation en durée, step, yoga, muscu



Les formes de pratique choisies doivent permettre à l'élève de se confronter à l'ADN de chaque champ. Cet ADN est le garant des expériences authentiques et significatives.