Une finalité LP

L'éducation physique et sportive vise à former, par la pratique physique, sportive, artistique, un citoyen épanoui, cultivé, capable de faire des choix éclairés pour s'engager de façon régulière, autonome et **pérenne** dans un mode de vie actif et solidaire.

5 Objectifs Généraux

DEVELOPPER SA MOTRICITE	**S'ORGANISER POUR APPRENDRE** ET SAVOIR S'ENTRAINER	**EXERCER SA RESPONSABILITE DANS UN ENGAGEMENT PERSONNEL ET SOLIDAIRE**	CONSTRUIRE DURABLEMENT SA SANTE	ACCEDER AU PATRIMOINE CULTUREL
Enrichir sa motricité	**Ressentir, diagnostiquer, planifier, accepter la répétition et la persévérance dans l'effort**	**Intégrer le sens, la fonction, l'intérêt et le respect de règles communes**	**Développer ses ressources** dans le respect de son intégrité physique et celle des autres	**Apprend les éléments fondamentaux issus des pratiques sociales**
Mobilise et développe ses ressources	Analyser ses données pour réguler	**Assumer les conséquences de ses choix**	**Ressentir le plaisir du jeu et de l'apprentissage dans des conditions favorables de réussite**	Construire un regard critique sur le monde sportif
	Mener à bien un projet et évaluer l'atteinte des objectifs fixés	**Eprouver le plaisir d'agir, d'apprendre et de réussir avec les autres dans un esprit de cohésion et d'entraide**	Construire une image et une estime de soi positive	Aiguiser son regard de spectateur pour apprécier des événement sportifs
	Capacité à faire des choix par une meilleure connaissance de lui-même		**Percevoir l'intérêt d'une pratique physique régulière, la plus complète possible pour construire sa santé aux différentes étapes de sa vie.**	

Ces objectifs généraux doivent permettre à chaque élève

Pour atteindre ces cinq objectifs généraux, les élèves construisent des compétences. Celles-ci sont identifiées dans ce programme par les AFLP dans cinq CA.

L'EPS et les 5 champs d'apprentissage

*CA 1 : Réaliser **sa** performance motrice maximale, mesurable à une échéance donnée*
*CA 2 : Adapter ses déplacements à des environnements variés **ou incertains***
*CA 3 : Réaliser une prestation corporelle destinée à être vue **et appréciée par autrui***
*CA 4 : Conduire un affrontement collectif ou interindividuel **pour gagner***
*CA 5 : Réaliser et orienter **son** activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir*

Pas de liste nationale d'APSA support

Attendus de Fin de Lycée Professionnel dans 5 champs d'apprentissage pour le CAP

Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.

Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.

S'engager et persévérer, seul ou à plusieurs, dans des efforts répétés pour progresser dans une activité de performance.

S'impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon déroulement d'une épreuve de production de performance.

Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.

Planifier et conduire un déplacement adapté à ses ressources pour effectuer le trajet prévu dans sa totalité ; le cas échéant, savoir renoncer.

Utiliser des techniques efficaces pour adapter son déplacement aux caractéristiques du milieu.

Sélectionner des informations utiles pour planifier son itinéraire et l'adapter éventuellement en cours de déplacement.

S'impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon fonctionnement d'une activité de pleine nature.

Contrôler ses émotions pour accepter de s'engager dans un environnement partiellement connu.

S'engager devant des spectateurs ou des juges pour produire ou reproduire des formes corporelles maîtrisées au service d'une intention.

Utiliser des techniques efficaces pour enrichir sa motricité, la rendre plus originale, plus efficace au service de la prestation prévue.

Prévoir et mémoriser le déroulement des temps forts et des temps faibles de sa prestation pour la réaliser dans son intégralité en restant concentré.

Utiliser des critères explicites pour apprécier et/ou évaluer la prestation indépendamment de la personne.

Identifier le déséquilibre adverse et en profiter pour produire rapidement l'action décisive choisie et marquer le point.

Utiliser des techniques et des tactiques d'attaque adaptées pour favoriser des occasions de marquer et mobiliser des moyens de défense pour s'opposer.

Persévérer face à la difficulté et accepter la répétition pour améliorer son efficacité motrice.

Terminer la rencontre et accepter la défaite ou la victoire dans le respect de l'adversaire ; intégrer les règles et s'impliquer dans les rôles sociaux pour permettre le bon déroulement du jeu.

Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un thème d'entraînement en cohérence avec un mobile personnel de développement.

Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome.

Mobiliser différentes méthodes d'entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix.

Coopérer, assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité.

S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès.

Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.

Attendus de Fin de Lycée Professionnel dans 5 champs d'apprentissage pour le BAC PRO

Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou pour battre un record.

Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible

Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser

Assumer des rôles sociaux pour organiser une épreuve de production de performance, un concours.

Assurer la prise en charge de sa préparation et de celle d'un groupe, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible.

Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement.

Anticiper et planifier son itinéraire pour concevoir et conduire dans sa totalité un projet de déplacement.

Mobiliser des techniques efficaces pour adapter et optimiser son déplacement aux caractéristiques du milieu.

Analyser sa prestation pour comprendre les alternatives possibles et ajuster son projet en fonction de ses ressources et de celles du milieu.

Assumer les rôles sociaux pour organiser la pratique des activités de pleine nature.

Se préparer et maintenir un engagement optimal permettant de garder sa lucidité tout au long de son parcours pour pouvoir réévaluer son itinéraire ou renoncer le cas échéant.

Respecter et faire respecter la réglementation et les procédures d'urgence pour les mettre en œuvre dans les différents environnements de pratique.

Accomplir une prestation animée d'une intention dans la perspective d'être jugé et/ou apprécié.

Mobiliser des techniques de plus en plus complexes pour rendre plus fluide la prestation et pour l'enrichir de formes corporelles variées et maîtrisées.

Composer et organiser dans le temps et l'espace le déroulement des moments forts et faibles de sa prestation pour se produire devant des spectateurs/juges.
Assumer les rôles inhérents à la pratique artistique et acrobatique notamment en exprimant et en écoutant des arguments sur la base de critères partagés, pour situer une prestation.

Se préparer et s'engager pour présenter une prestation optimale et sécurisée à une échéance donnée.

S'enrichir de la connaissance de productions de qualité issues du patrimoine culturel artistique et gymnique pour progresser dans sa propre pratique et aiguiser son regard de spectateur.

Réaliser des choix tactiques et stratégiques pour faire basculer le rapport de force en sa faveur et marquer le point.

Mobiliser des techniques d'attaque efficaces pour se créer et exploiter des occasions de marquer ; résister et neutraliser individuellement ou coll l'attaque adverse pour rééquilibrer le rapport de force.

Analyser les forces et les faiblesses en présence par l'exploitation de données objectives pour faire des choix tactiques et stratégiques adaptés à une prochaine confrontation.

Respecter et faire respecter les règles partagées pour que le jeu puisse se dérouler sereinement ; assumer plusieurs rôles sociaux pour permettre le bon déroulement du jeu.

Savoir se préparer, s'entraîner et récupérer pour faire preuve d'autonomie.

Porter un regard critique sur les pratiques sportives pour comprendre le sens des

Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement.

Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier les principes pour les réutiliser dans sa séance.

Systématiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d'indicateurs de l'effort (fréquence cardiaque, ressenti musculaire et respiratoire, fatigue générale).

Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux.

Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions de sécurité.

Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.