

Compétence propre à l'EPS

Compétence attendue

Activités support:

CP5

Réaliser un mouvement en respectant son intégrité physique

MUSCULATION

Compétence méthodologique

S'engager lucidement dans la pratique

Connaître ses points forts aider un partenaire

=

+

+

Compétence méthodologique

Respecter les règles de vie collective et assumer les rôles liés à l'activité

Gérer à 2 ses apprentissages

=

Les conditions d'une pratique en sécurité liées à l'utilisation du matériel, des postures et de l'aide (expiré pdt l'effort, bassin en rétroversion, accélération du mvt sur l'effort)

+

Savoir faire pour aider aux apprentissages: co-observation et échanges (sur placement du corps, rythme des mouvements, respiration, trajets moteurs)

+

Rester sur le poste pour observer son partenaire.
Accepter les remarques et en tenir compte.

Compétence méthodologique

Savoir utiliser différentes démarches pour apprendre

=

+

+

Connaissances

Capacités

Attitudes

PROPOSITION DE Gaëlle RENAUD (lycée A. Paré-Laval) et Brunehilde (lycée P. et M. Curie-Chateau-Gontier)

Acrosport

Compétence attendue

Niveau 4

Composer et présenter une chorégraphie gymnique, structurée à l'aide d'un support sonore, constituée au minimum de quatre figures différentes et d'éléments de liaison. Elle est réalisée collectivement dans un espace orienté en s'attachant à favoriser la fluidité lors des phases de montage, démontage et des éléments de liaison.

Chaque élève est confronté aux rôles de porteur et voltigeur, dans des formations différentes (duo, trio...).

Les éléments de liaison permettent de positionner les figures dans des espaces différents.

Juger consiste à apprécier l'orientation et l'occupation de l'espace et de la prise en compte du support sonore, ainsi que la fluidité de la réalisation.

Compétences méthodologiques et sociales classe de première	Connaissances	Capacités	Attitudes
	Identifier les différents rôles d'acteur, observateur, évaluateur.	Gestion du poids de son corps et ses aptitudes personnelles pour s'impliquer dans des figures collectives	
Se connaître, aider un partenaire à se connaître	Connaître les critères de réalisation (montage, maintien, démontage) et de réussite d'une figure	Observer et relever les points à améliorer	Respecter et utiliser les différences de chacun
Gérer à trois les apprentissages	Connaître les règles de sécurité	Collaborer avec ses partenaires pour se fixer un projet de réalisation en adéquation optimum (prise de risque) avec ses points et ses points faibles	Accepter le regard de l'autre
Analyser les ressources à mobiliser pour progresser	Connaître à partir d'un débat avec ses partenaires ses points forts et ses points faibles individuels pour les progrès du groupe	Analyser collectivement (à trois) les erreurs pour remédier	Accepter les remarques et conseils de ses partenaires

Objectif de travail : « construire des contenus d'enseignement à partir de CMS choisies et déjà travaillées lors d'un cycle précédant en tennis de table. »

MUSCULATION Niveau 3		CLASSE DE PREMIERE		
COMPETENCE ATTENDUE : Mobiliser des segments corporels en référence à une charge personnalisée pour identifier des effets attendus, dans le respect de son intégrité physique.				
		CONNAISSANCES	ATTITUDES	CAPACITES
CMS 1	Se connaître et aider un partenaire à se connaître	Connaître les conditions d'une pratique en sécurité pour soi et son partenaire	Renseigner son camarade (posture, trajet moteur, respi, dissymétrie...) pour aider au choix	Observer, repérer les erreurs, aider son partenaire dans sa pratique puis rendre compte
CMS 2	Gérer à 2 les apprentissages	Identifier quelques indices pour situer un pratiquant dans son effort (ex : signe de pré fatigue)	S'ouvrir aux conseils d'autrui pour enrichir son projet personnel	Contrôler la vitesse d'exécution, l'amplitude, et le trajet moteur pendant toute la durée des séries de son partenaire
CMS 3	Analyser les ressources à mobiliser pour progresser	Connaître les paramètres de la construction d'une séance type au regard des données scientifiques de base pour construire à 2.	Accepter d'explorer plusieurs mobiles avant d'opérer un choix après concertation avec son partenaire.	Conduire sa séance en la régulant grâce aux paramètres connus et aux conseils de son partenaire.