

PARCOURS DE FORMATION DE L'ELEVE DANS LE PREMIER CHAMP D'APPRENTISSAGE

Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée						Réaliser une performance motrice maximale mesurable a une échéance donnée								
CYCLE 3			Compétences visées	exemples de situations	CYCLE 4			Compétences visées	exemples de situations...	LYCEE			Eléments prioritaires	
CM1	CM2	6°			5°	4°	3°			2°	1°	T°		
AFC1-Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.			Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices ; courir, sauter, lancer.	Activités athlétiques aménagées	AFC1- Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins deux familles athlétiques et/ou au moins de deux styles de nages.	Mobiliser, en les optimisant, ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible à une échéance donnée.	Autant que possible, l'élève choisit les épreuves dans lesquelles il souhaite réaliser sa performance optimale. L'engagement moteur reste conséquent afin de mobiliser en les combinant toutes les ressources.	AFL1 S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision	AFL1 S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision	Accroître son efficacité motrice par l'acquisition de techniques efficaces et la coordination des actions Identifier et utiliser des principes mécaniques et ses ressentis (musculaires, respiratoires, émotionnels, psychologiques...) pour transformer efficacement sa motricité Reconnaître et interpréter des sensations corporelles, les relier avec des repères externes pour réguler son effort se préparer à un effort spécifique, récupérer				
			Utiliser sa main d'adresse et son pied d'appel et construire une adresse gestuelle et corporelle bilatérale.		AFC3- Planifier et réaliser une épreuve combinée	Utiliser des repères extérieurs et des indicateurs physiques pour contrôler son déplacement et l'allure de son effort.								
AFC2-Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée.	Mobiliser de façon optimale ses ressources pour produire des efforts à des intensités variables.	FC4- S'échauffer avant un effort.												
	Pendant l'action, prendre des repères extérieurs à son corps pour percevoir : espace, temps, durée et effort.													
AFC3-Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques."				AFC2- S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif.	Se préparer à l'effort et s'entraîner pour progresser et se dépasser.	Les élèves prennent en charge (seuls ou collectivement) une partie de la programmation de leur travail.	AFL2 S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance	AFL2 S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance	Répéter et persévérer pour améliorer l'efficacité de ses actions Utiliser différents supports d'observation et d'analyse pour apprécier des prestations Choisir, mettre en oeuvre et réguler un projet individuel et/ou collectif de performance					
					Prendre en compte des mesures relatives à ses performances ou à celles des autres pour ajuster un programme de préparation.									
AFC4-Assumer les rôles de chronométrateur et d'observateur.			Respecter les règles de sécurité édictées par le professeur.		AFC5- Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux (juge d'appel et de déroulement, chronométrateur, juge de mesure, organisateur, collecteur des résultats, ...)	Maitriser les rôles d'observateur, de juge et d'organisateur.		AFL3 Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire	Assumer des rôles d'organisateur, de coach et d'entraîneur pour performer collectivement					
APSA: vitesse-Demi-fond-Saut en hauteur-Multi-lancers					APSA: Vitesse relais-Demi-fond-Course de haies-Multi-lancers					APSA:Vitesse-Relais				