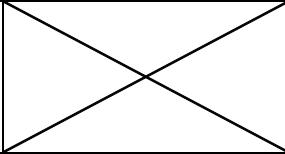


| LYCEE BAC PRO | Champ d'apprentissage | CA 5 | Mobiliser des segments corporels en référence à une charge personnalisée pour identifier des effets attendus, dans le respect de son intégrité physique. | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Activité | Musculation N1 | | | | | |
| Finalité | <i>L'éducation physique et sportive vise à former, par la pratique physique, sportive, artistique, un citoyen épanoui, cultivé, capable de faire des choix éclairés et responsables pour s'engager de façon régulière, autonome et pérenne dans un mode de vie actif et solidaire.</i> | | | | | |
| Objectifs | Développer sa motricité | S'organiser pour apprendre et savoir s'entraîner | Exercer sa responsabilité dans un engagement personnel et solidaire | Construire durablement sa santé | Exercer sa responsabilité dans un engagement personnel et solidaire | Accéder au patrimoine culturel |
| AFL | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Déclinaison des AFL dans l'APSA | 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. | Systematiser 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. |
| CHOIX AFL pour la Séquence 1 | Eprouver le travail relatif à différents mobiles en testant des séances types données par l'enseignant. Puis conduire sa séance en la régulant grâce aux paramètres connus. | Séries, circuits, travail en continu, travail en intermittent | Réguler une séance de travail en référence à 1 ou 2 indicateurs | Parades, observations, régulations du geste. | Adopter des postures sécuritaires Adapter l'exécution et l'amplitude de ses mouvements. |  |
| Forme de pratique retenue porteuse des contenus d'enseignement prioritaires | Choisir puis conduire une séance de musculation orientée vers un thème d'entraînement . En s'appuyant sur le carnet d'entraînement renseigné pendant le cycle et un partenaire (coach, pareur) mener la séance rédigée en amont. La réaliser en l'adaptant au ressenti éprouvé pendant l'effort et/ou souhaité lors du choix du thème. Renseigner le cahier d'entraînement et utiliser une échelle de ressenti pour décrire l'effort et adapter la charge d'entraînement . Cette séance mobilisera au moins 3 groupes musculaires. | | | | | |
| Eléments prioritaires pour atteindre les AFL | Capacités | | Attitudes | | Connaissances | |
| | <ul style="list-style-type: none"> - Expérimenter différents moyens pour s'échauffer (cordes à sauter, élastibandes, barre à vide, poids du corps...) - Adapter et personnaliser les charges en relation avec la charge maximale théorique. tester des séances-types données par l'enseignant en fonction d'un mobile poursuivi - Mobiliser ses segments avec des postures, des trajets qui préservent l'intégrité physique. - Préserver la qualité du placement jusqu'à la fin de la série. - Mettre en application les savoirs spécifiques sécuritaires (placement symétrique des mains, points d'appui, manipulation, réglage du matériel). - Contrôler la vitesse d'exécution, l'amplitude et le trajet moteur pendant toute la durée des séries | | <p>Accepter d'explorer plusieurs mobiles avant d'opérer un choix.</p> <p>Persévérer malgré l'état d'inconfort momentané ou la baisse de motivation</p> <p>Rester disponible et vigilant quand on apporte de l'aide à un camarade.</p> <p>Renseigner son camarade (postures, trajets moteurs, respiration, dissymétrie...).</p> | | <p>La mise en relation des paramètres de l'entraînement : charges - séries - répétitions - récupération - dynamique du mouvement.</p> <p>La posture sécuritaire lors de l'exercice : placement du dos, verrouillage articulaire, bassin en rétroversion, respiration adaptée.</p> | |
| Contribution aux parcours éducatifs | Parcours citoyen: Agir de manière solidaire s'entraider pour atteindre un objectif individuel | | | | | |
| | Parcours éducatif de santé: Savoir entretenir cette santé | | | | | |
| | Parcours d'éducation artistique et culturelle: Accéder à une pratique sociale en vogue. Construire un regard critique sur cette activité. | | | | | |
| | Parcours avenir: | | | | | |

| Attendus de fin de cycle Séquence 1 | Indicateurs | Maitrise insuffisante | Maitrise fragile | Maitrise satisfaisante | Très bonne maitrise |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement. | Adapter et personnaliser les charges en relation avec sa RM Connaitre les grands principes des mobiles d'agir expérimentés. Adopter une motricité spécifique | Pas de choix dans les paramètres de construction de la séance Mobiles expérimentés mais principes d'actions non intégrés Pas de motricité spécifique acquise | Choix dans les paramètres de construction de la séance peu pertinents au regard de la RM Mobiles expérimentés et principes d'actions intégrés Motricité spécifique connue mais non mise en pratique sur toute la séance | Choix dans les paramètres de construction de la séance maîtrisés sur un mobile d'agir Mobiles expérimentés et principes d'actions intégrés Motricité spécifique acquise sur les exercices proposés. | Charges adaptées aux vues de la RM et du choix du mobile d'agir. Les principes d'actions des mobiles d'agir expérimentés sont maîtrisés. La motricité spécifique aux exercices est maîtrisée. |
| Eprouver différentes méthodes d'entraînement relatif à plusieurs mobiles | Engagement moteur Respect du plan de séance | Engagement feint ou intermittent sur sollicitation du professeur | Engagement visiblement insuffisant (ou feint) pour envisager une réelle transformation | Engagement réel et visible dans une zone d'effort proche de l'optimale | Engagement optimal au regard des ressources et de l'objectif poursuivi pendant la séance et/ou le cycle. |
| Systematiser 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). | Prise en compte des ressentis pour adapter la charge de travail en sein d'un exercice puis d'une séance. | Méconnaissance des groupes musculaires et des indicateurs d'effort | Connaissance très approximative des groupes musculaires | Connaissance des groupes musculaires Des liens clairs avec les ressentis évoqués sur le carnet d'entraînement. | Connaissance des groupes musculaires. Des liens clairs et multiples avec les ressentis. Des régulations pertinentes de la charge de travail au regard de ce qui est éprouvé. |
| Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux | Engagement dans les fonctions de pareur. | Modalités de parade méconnues. Pateur peu concerné par son rôle | Pateur partiellement et faiblement concerné et auprès de son partenaire exécutant | Rôles d'aide et de pareur assurés efficacement sur demande | Sécurité de soi et des autres assurées. Rôles d'aide et de pareur spontanés et efficaces |
| Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions de sécurité. | Vitesse d'exécution Placement Amplitude | Vitesse d'exécution Placement , Amplitude pouvant mettre en péril l'intégrité physique de l'exécutant | Connaissance des règles d'un placement sécuritaire, mise en application uniquement sur certains exercices avec l'aide de fiches rappels | Connaissance des règles d'un placement sécuritaire et mise en application sur les exercices proposés par l'enseignant. | Connaissance des règles d'un placement sécuritaire et mise en application sur les mobiles d'agir choisis, permettant un travail optimal et autonome. |