

AF1 : CONNAISSANCE DE SOI : en EPS et en dehors

- Connaître les effets physiques psychologiques, émotionnels, relationnels
- Le vécu
- Degré d'acceptation/ regard des autres
- Exprimer ses goûts
- Degré de confiance en soi, estime
- Connaître ses limites, ses points forts, faibles
- Notion de plaisir, motivation
- Quantifier des critères, estimer une progression

Quelles APSA : CA 3, rando, musculation, APPN (incertitude du milieu)

AF2 : Savoir s'entraîner et s'entretenir

- Plaisir, souffrance, loisir, performance
- Loisir, sportif
- Échauffement, sécurité, pratique raisonnée
- Priorité en EPS : s'entretenir (gestion de sa vie physique)
- Régularité et persévérance
- Effets et connaissances physiologiques, anatomiques
- Pratique raisonnée : autonomie : Habitudes de santé
- Notion de décalage optimale dans la construction de la tâche

Quelles APSA : CA 5

AF3 : Coopération Collaborer pour progresser seul ou ensemble

- 3 Communication : écoute, prise de parole
- 2 : Regard critique sur sa pratique, celle des autres, perception de soi, observation
- Faire avec, faire ensemble, besoin d'un œil extérieur pour savoir se situer
- 2 : Identifier ses points forts faibles, stratégie collective efficace
- 4 Identifier des moyens pour progresser, Faire avec, faire ensemble
- 5 Rôles sociaux, coacher, juger
- 1 : Temps d'observation, grille
- Chronologie À RESPECTER (1,2,3,4,5)

Quelles APSA : CA4, CA1, CA2, CA5

Autonomie dans le processus d'apprentissage physique et sportif

- Grille d'évaluation, se situer
- Profil des apprenants (auditif, visuel)
- Autonomie : avant, pendant, après, préparer sa leçon, analyse réflexive
- Carnet de bord à utiliser
- Confiance en soi
- Prise d'initiatives, mise en action
- Connaître les processus et mon processus : répétition, observation, cognitif (théorie de l'apprentissage)
- Degré d'investissement, motivation

Quelles APSA : CA5 toutes CA

