

Projet de la classe 2de GENERALE B

PROFIL DE LA CLASSE

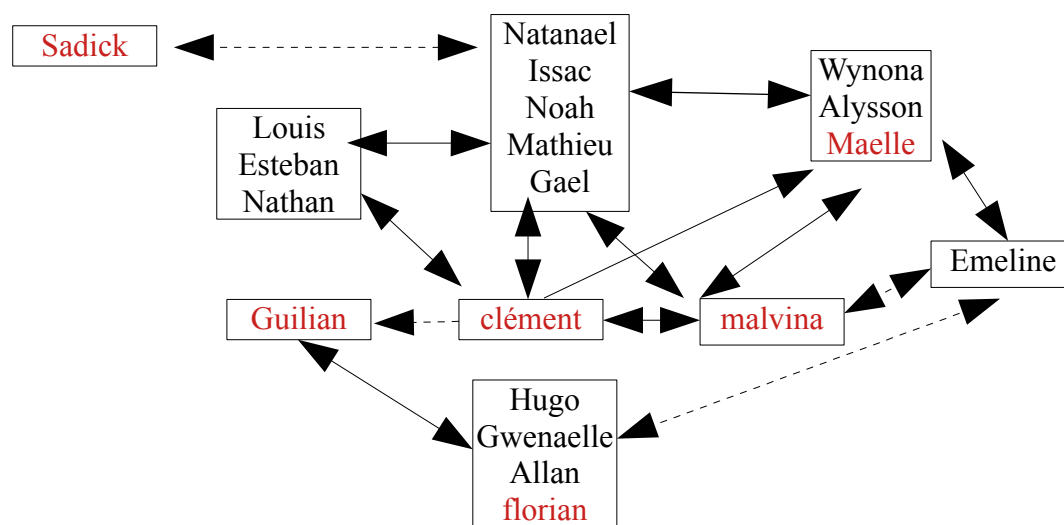
Profil général	
Effectifs 20 élèves dont 6 filles et 14 garçons	Nbr d'élèves en option : 7 élèves en SSRugby (1 fille et 6 garçons)
	Nbre d'élèves à l'AS : 9 (2 filles et 7 garçons)
	Nbre d'élèves ayant une pratique physique ou sportive extrascolaire : 14 (bad (2), judo (3) , muscu, basket(2), foot (2), hand, tennis de table, tennis, equitation,)
Profil global : classe dynamique, vive et participative qui fait preuve de spontanéité et de curiosité - voire de candeur - vis à vis des apprentissages mais qui cache de grandes disparités de niveaux et de profils. Élèves qui investissent leur vie de lycéen et s'emparent de leur nouvelle autonomie avec plaisir.	
Objectifs du projet EPS	Déclinaison pour le niveau 2de:
<p>1- <i>Intégrer tous les élèves dans un parcours de pratique motrice leur permettant de développer leurs potentiels en lien avec la diversité culturelle des APSA</i></p> <p>2- <i>Allier goût de l'effort et le plaisir de pratiquer dans une démarche de progression individuelle et collective et solidaire</i></p> <p>3- <i>Acquérir des méthodes, repères et démarches pour savoir s'entraîner et entraîner</i></p> <p>4- <i>Établir du lien et une cohésion collective au sein de la classe , entre les classes et entre les lieux de pratique (EPS, options, AS)</i></p>	<p>1- <i>Se sentir accueilli , intégré et reconnu dans son individualité au sein des pratiques sportives de l'établissement (EPS, Option, Section , AS)</i></p> <p>2- <i>vivre une diversité d'APSA pour se construire et élargir son profil moteur</i></p> <p>3- <i>développer des méthodes, savoirs, savoirs être et savoirs faire permettant de répondre à une logique de lycéen</i></p> <p>4- <i>Allier démarche de progrès, plaisir de pratiquer et logique de performance quelle que soit l'APSA en EPS et au-delà.</i></p>

Les caractéristiques générales de la classe toutes disciplines confondues

Dimensions scolaires, conduites par rapport aux apprentissages	<p>Les élèves font preuve de curiosité et se montrent moteur en classe. Le passage à l'écrit est parfois moins approfondi. Cette posture dynamique en classe cache une grande hétérogénéité de résultats et de caractères. Quelques garçons se montrent très timides et en retrait (florian, hugo, allan), d'autres au contraire monopolisent l'attention, l'espace et la prise de parole (clément, malvina, guilian).</p> <p>Certains élèves sont en grande difficulté vis à vis de la compréhension des consignes (maelle, clément, alysson, wynona). Ils posent de nombreuses questions pour se rassurer sans pour autant prendre le temps d'intégrer la réponse. Certains obtiennent des résultats inquiétants à ce stade de l'année. Des rendez vous « famille/PP » ont déjà été réalisés pour envisager une réorientation. Des sollicitations de diagnostiques « DYS » ont été formulées à certaines familles suite à la réunion de mi-trimestre (guilian, maelle).</p> <p>D'autres au contraire excellent et s'épanouissent pleinement dans les apprentissages (nathanael, noah, isaac, louis).</p>
Dimensions éducatives, ambiance de groupe	<ul style="list-style-type: none"> - Citoyenneté / Vivre ensemble : les élèves investissent les temps de vie lycéenne (cours, AS, Alesa, foyer, Section sportive.). - Santé : pas de fumeurs, pratique sportive intégrée dans le quotidien pour beaucoup, 1 élève complètement sédentaire en surpoids léger. Profil sportif de la classe avéré. Peu de conduites à risques connues à ce jour. - Ouverture culturelle : 70% des élèves ont une pratique sportive extra scolaire fédérale ou autonome. L'accès aux activités culturelles reste marginal et insuffisant : Découvrir / Comprendre.
Dynamique de groupes	<p>La constitution autonome des groupes est rapide. Elle repose cependant beaucoup sur 3/4 élèves « dominants » (voir schéma ci-dessous) mais ils n'hésitent pas à se mélanger. Les interactions au sein de la classe sont souvent constructives. On constate peu de points de tension et globalement une grande</p>

	bienveillance vis à vis des élèves à profils particuliers. L'entraide est spontanée et vise à faire progresser le groupe. La classe fait preuve de curiosité vis à vis des profils atypiques. Ces élèves sont souvent questionnés sur ce qui fait leur singularité. Le seul point de tension constaté à ce jour se révèle vis à vis des absences scolaires ou des motifs d'absences. Les élèves semblent très tolérants vis à vis des difficultés mais beaucoup moins vis à vis de ce qu'ils considèrent comme de la « resquille » ou de l'abandon face à la difficulté.
Rapport filles garçons.	Le rapport est dans l'ensemble positif et ne constitue pas une problématique dans la mesure où les filles adoptent des comportements où la féminité n'est pas exacerbée. Ils se mélangent volontiers sur proposition de l'enseignant. Des phénomènes de drague occupent pour autant une grande place.
Rapport Avec élèves à besoins particuliers	Les élèves font preuve d'une certaine maturité et acceptent la présence de toutes et tous dans la classe. 5 ou 6 élèves (voir « cas particuliers ») rencontrent des difficultés cognitives ou comportementales et un élève se trouve en situation de grande difficulté (santé, apprentissages, comportement atypique) Mais l'intégration de ces élèves est réelle et positive. Seul l'élève absentéiste occupe une place réellement à part.

Les relations au sein de la classe : « dynamique de groupes »



4 grands groupes se distinguent et 3 élèves sont centraux dans les relations. Si chaque groupe communique volontiers dans les apprentissages, ils dénotent cependant de traits de caractères très divers :

Nathanael, Issac, Noah, Mathieu, Gael	« Les leaders »	groupe « fort » de la classe, ils impulsent beaucoup de dynamisme, de fraîcheur et de spontanéité
Louis, Esteban, Nathan	« Les tempérés »	sont assez réservés mais dynamiques, sérieux et scolaires. Ils canalisent les leaders.
Hugo, Gwenaelle, Allan, florian + Emeline	« Les effacés »	ne s'expriment presque pas, sont sensibles à l'attention qui leur est portée. Se font vite oublier face aux caractères affirmés de certains
Wynona, Alysson, Maelle	« Les feux follets »	Élèves « joyeuses », qui discutent beaucoup, interviennent tout azimut. Comportement qui se régule progressivement. Bonne volonté.

Elèves à profils particuliers

élèves	caractéristiques	Besoins particuliers
Guilian	Élève dyslexique, dyspraxique, asthmatique. Très sédentaire. Expert en programmation informatique. Autodidacte. Fait valoir sa singularité, se pose en marginal.	À cadrer vis à vis des objectifs scolaires. Doit prendre conscience et prendre la mesure tant de ses capacités que de ses difficultés.
Sadick	17 ans. Arrive du Tchad. Grand absentéiste : 15 jours de scolarisation seulement. Bonne volonté quand il est présent	Comment lui permettre d'intégrer véritablement une formation scolaire ?

Clément	Sur communique avec tous et tout le temps. Monopolise l'attention des élèves et des enseignants. Agace certains collègues. Est très moteur et motivé en EPS. Prend des initiatives, bonnes comme mauvaises.	Se placer vis à vis de l'adulte, des pairs , laisser de l'espace à chacun
Maelle	Situation familiale très complexe. Grandes difficultés d'organisation, de compréhension. Résultats très faibles. Fait répéter de nombreuses fois la consigne, pose de nombreuses questions mais n'intègre pas les réponses. Très peu confiance en elle sur le plan scolaire. Fort besoin d'être rassurée, reconnue. Demande de diagnostic DYS, travail sur une réorientation	Prendre confiance, trouver sa voie et choisir une orientation en adéquation avec ses motivations et son niveau scolaire.
Florian	Timidité extrême.	Sortir de sa coquille
Malvina	Redoublante. A débuté l'année en terrain conquis. Les résultats ne suivent pas. Dynamique, sympathique mais des difficultés à se mettre au travail hors du temps de cours.	Réussir passera par une mise au travail personnelle

PROFIL DE LA CLASSE EN EPS

Rapport à l'apprentissage en EPS					
questionnaire rempli le jour de la rentrée - Le Top 3 des réponses					
A quoi sert l'EPS			qu'est ce qui me motive en EPS?		
1 (18 élèves)	2 (16 élèves)	3 (15 élèves)	1 (17 élèves)	2 (15 élèves)	3 (14 élèves)
Être en bonne santé	Développer ma précision	Renforcer mes muscles	Quand je progresse, que j'améliore ma performance	Quand je suis avec des amis	Quand je gagne
2 élèves (estéban et guilian) pensent que l'EPS ne sert à rien et rien ne les motive					

Niveau d'acquisition constaté	
BILAN MOTEUR	<p>La mise au travail est aisée. Certains élèves cependant négligent l'échauffement dans sa dimension physiologique. C'est pour eux souvent un moment d'amusement avant tout.</p> <p>Hétérogénéité au niveau de la coordination motrice et de la « tonicité » musculaire mais tous s'engagent dans l'effort (observation faite en rugby) . Seul florian met en place des stratégies d'évitement. Guilian est d'une très grande sédentarité, grandes difficultés motrices sous tous les aspects</p> <p>La notion de « répétition » motrice dans les apprentissages est acceptée et exploitée.</p> <p>La gestion de l'effort est encore anarchique pour certains élèves dont la performance et le gain des rencontres restent prioritaires. Pour autant, ils maîtrisent leurs émotions et restent fair play. Ils se donnent « à fond » voire même au-delà pour gagner.</p>
BILAN METHODO	<p>Les élèves font preuve de curiosité et engagent une réelle démarche d'investigation des contenus d'enseignement et des critères de réalisation pour réussir. Pour autant, ils peuvent démontrer une certaine impatience naturelle pour le fameux « quand est ce qu'on joue ? ». Le temps de pratique moteur est à privilégier. Une situation ludique est vécue comme récréative. La dimension « apprentissage » et « contenus » de ce type de SA n'est pas perçue et a besoin d'être explicitée.</p> <p>Les documents du cahier d'entraînement sont utilisés mais le plus souvent par ce que cela est demandé (pression scolaire).</p>
BILAN SOCIAL	<p>Le travail de groupe est accepté et souvent constructif. Les relations entre les élèves sont positives et le groupe des leaders tire vers le haut de reste de la classe. Il y a peu de place pour ceux qui ne s'engagent pas donc tous s'impliquent pour ne pas rester en marge. Travail autonome mais beaucoup de bruit !</p> <p>Quelques élèves font preuve d'une prise d'initiative spontanée rare: demandent à prendre en charge l'échauffement (clément) , à s'occuper du matériel (isaac, nathanael) : exploiter ce gros points fort pour l'orienter non plus uniquement sur la logistique mais sur l'observation et la régulation motrice + permettre à tous de développer cette compétence car certains élèves se réfugient dans un rôle de « suiveur », sans prise d'initiative ou d'interactions avec les autres</p>

PROJET DE CLASSE

Identification des besoins et axes de transformation envisagés

Passer de ...

Connaissances	<ul style="list-style-type: none"> - utilisation scolaire des connaissances et savoirs spécifiques liés aux APSA (vocabulaire, règles, techniques) - logique culturelle des APSA liée à la compétition - engagement volontaire dans l'analyse réflexive quand ils sont sollicités. Veulent montrer socialement leurs connaissances, posent des questions pour les faire valoir.
capacités	<ul style="list-style-type: none"> - écart de niveau entre les SA et les SG : sont réflexifs, attentifs à leur motricité dans les SA alors que l'énergie est plus explosive et anarchique dans les SG d'où une difficulté à réinvestir ce que a été travaillé en SA. - N1: brident leur motricité par une « peur » de s'engager franchement. Difficultés vis à vis des incertitudes posées dans le CA4. Logique de protection. Bonne qualité gestuelle dans les SA fermées ou répétitives. Grande difficultés à transférer en situation réelle. - N2: bonne automatisation des schémas corporels complexes et motricité fine efficace. Difficultés à doser l'effort dans les situations globales : se sur engagent pour aller au bout de leur compétence.
attitudes	<ul style="list-style-type: none"> - Respecter la logique sécuritaire. Sont bienveillants entre eux. - Engagement dans les SA dès lors qu'ils en ont compris le sens et l'objectif. Sont demandeurs de contenus précis, pointus - N1: engagement pour ne pas dénoter vis à vis du groupe et pour répondre à la commande scolaire. Doute de sa capacité à réussir, Difficultés de projection dans l'espace d'une consigne orale, besoin d'exemples. Grande timidité, se cachent derrière le groupe - N2: forte conscience de leur bonne compétence et peuvent la mettre au service du collectif. Bon état d'esprit. Soif de progresser, posent des questions pour aller plus loin, pour faire avancer le cours.

... A... : Axes de transformation visées

« BIEN VIVRE ENSEMBLE » + « CHOIX » + « AUTONOMIE »

Connaissances	<ul style="list-style-type: none"> - Associer « ce qu'il y a à faire » au « comment faire »: la consigne aux critères de réalisation - Maîtriser le vocabulaire, les règles et techniques spécifique aux APSA pour s'investir dans tous les rôles sociaux . - verbaliser son action motrice et les déterminants de la performance pour maîtriser les notions sur le long terme et gagner en autonomie donc son futur parcours sportif (s'entraîner: pourquoi et comment).
Capacités	<ul style="list-style-type: none"> - Réaliser un diagnostic réfléchi de son niveau moteur dans l'APSA pratiquée et cibler ses propres besoins, faire des choix de développement en fonction des ressources prioritaires à mobiliser: ou j'en suis, ou je veux arriver et comment m'y prendre en lien avec son cahier d'entraînement - N1 : développer sa motricité pour être plus à l'aise dans son corps, oser croire en sa capacité à réussir - N2 : développer l'ensemble de ses ressources pour aller plus loin et faire des choix adaptés
Attitudes	<ul style="list-style-type: none"> - maîtriser et adapter l'intensité de son engagement énergétique en fonction des besoins de l'exercice et de la performance recherchée. - mettre en place de façon autonome une situation/ un protocole d'entraînement à partir d'une consigne - N1 : Prendre conscience de son potentiel et le valoriser, devenir plus acteur de son parcours scolaire - N2 : continuer à mobiliser sa compétence au service du collectif mais laisser de l'espace à chacun

Démarche d'enseignement privilégiée

- leur faire verbaliser leurs actions, attitudes et déterminants de la performance pour leur permettre d'utiliser le vocabulaire et les techniques travaillées
- privilégier au maximum l'autonomie dans la mise en place des SA et SG. Leur déléguer certaines parties de cours
- faire en sorte que TOUS investissent les rôles sociaux (planning, tutorat...)
- établir en un diagnostic individuel de niveau afin que les élèves ciblent leurs besoin lors de séances « à la carte »
- privilégier la démarche de projet individuel et collectif et l'appropriation par les élèves des démarches et protocoles d'entraînement.
- contextualiser les apprentissages dans une démarche globale EPS en lien avec le cahier d'entraînement.

PROJET DE FORMATION SPECIFIQUE

S'engager pour améliorer la précision et l'efficacité de sa motricité en faisant des choix à partir d'un diagnostic critérié de son niveau et de ses besoins en s'appuyant sur son cahier d'entraînement, son analyse du ressenti et sur l'observation et l'aide de ses pairs

Déclinaison du projet de formation spécifique

Objectifs généraux	Enjeux de formation retenus par Champs d'apprentissage			
	CA1	CA3	CA4	CA5
1-développer sa motricité	améliorer sa foulée, l'utilisation de ses segments pour réaliser la meilleur perf possible	Exploiter son potentiel expressif, mobiliser les différents paramètres du mouvement : énergie, espace, temps, corps, relation entre danseurs.	Maîtriser des gestes techniques spécifiques, faire des choix adaptés au rapport de force	Adopter des postures pérennes et sécuritaires pour préserver le dos, s'engager dans l'effort musculaire : rythme, respiration, ressenti
2-savoir se préparer et s'entraîner	Tenir à jour son cahier d'entraînement - répertorier ses réalisations, ses perfs, des méthodes			
	savoir s'échauffer, mettre en place et réaliser un parcours de gammes athlétique, prendre des repères sur soi en fonction d'un temps de course, d'une distance à parcourir	Moduler sa tonicité musculaire au service de l'interprétation, s'aider du rythme et de l'amplitude respiratoire pour rythmer sa chorégraphie, s'échauffer, s'étirer	s'échauffer individuellement et collectivement, répéter un geste technique, une circulation de balle, de joueur, des formes de jeu	Connaître et utiliser les notions de série, répétition, temps de récup. S'échauffer, prendre des repères cardio musculaires, respiratoires pour réguler sa pratique. Analyser son ressenti pour adapter sa pratique
3-exercer sa responsabilité individuelle et au sein d'un collectif	prendre un temps, utiliser un odomètre, donner un départ, juger la validité d'une performance	Apprécier la prestation d'un partenaire pour donner son avis. Prendre en compte les conseils pour faire évoluer son œuvre	Arbitrer, mettre en place du matériel, chronométrer un temps de jeu, organiser des rotations d'équipes	Utiliser un oxymètre, valider une posture, corriger une posture sur ses pairs, sur soi, parer, utiliser les matériels en respectant les consignes de sécurité
4-construire durablement sa santé	gérer sa récupération, maîtriser sa respiration lors d'un effort maximal	Se centrer sur ses sensations corporelles pour s'exprimer, utiliser ses émotions comme un point d'ancrage corporel, adopter des techniques de relaxation	Respecter les C Réa des gestes techniques pour agir en sécurité pour soi et les autres, connaître les principaux GM mobilisés et savoir les échauffer spécifiquement	Réaliser un diagnostic « DOS ». Repérer les postures et habitudes préventives et pannes. Identifier ses points faibles au niveau musculaire, proprioceptif/équilibre, souplesse. s'approprier des routines de yoga
5-accéder au patrimoine culturel	mettre en relation sa perf avec celle de records mondiaux, prendre des repères sur la piste	Connaître des œuvres du patrimoine et s'en inspirer (lien avec français et Alesa)	Règles du jeu	Identifier les mouvements fondamentaux d'althéro, connaître les noms de mouvements, machines

Mise en œuvre du projet de classe de 2de Générale B

Séquence 1 - du 5 septembre au 16 octobre

« Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel pour gagner »	
CA4	AFL1 S'engager pour gagner une rencontre en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard de l'analyse du rapport de force.
	AFL2 Se préparer et s'entraîner, individuellement ou collectivement, pour conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel.
	AFL3 Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.

APSA RUGBY

Nombre d'heure effectives : 7 leçons de 2h soit 14h de pratique

Axes de transformation prioritaires visées pour répondre aux AFL

Moteur	Agir en sécurité pour soi et les autres, Maîtriser les gestes techniques de la passe, du plaquage et du soutien, Faire des choix adaptés au rapport de force en maîtrisant les formes de jeu déployé et groupé pénétrant, S'engager dans un duel pour faire progresser la ligne d'avantage, agir au soutien offensif pour faire vivre le B
Methodo	s'échauffer individuellement et collectivement, répéter un geste technique, une circulation de balle, de joueur, des formes de jeu, Connaître les règles du jeu, le positionnement de l'arbitre
social	Arbitrer, mettre en place du matériel, chronométrer un temps de jeu, organiser des rotations d'équipes, conseiller son partenaire, investir les rôles de partenaires, adversaire, coopérant

Démarche d'enseignement

Ludique sur les échauffement pour dédramatiser le contact sol/part/adv. Partenariat lors de l'appropriation des Créa du plaquage, du soutien off, rassurer mais aussi faire parler les idées reçues pour les déconstruire. Construire l'organisation collective à partir d'une responsabilisation et d'un engagement individuel. Cahier d'entraînement, passerelles vers la SSR

Situations d'évaluations retenues

AFL1	AFL2	AFL3
<p>SE1 Echelle du plaquage : enchaînement de 5 duels 1c1 en N1 : plaqueur à genou et en N2 plaqueur debout avec score d'attaque et score de défense sur 5 passages dans chaque rôle</p> <p>SE2 le 2c1 + 1 3 couloirs : enchaîner un duel 1c1 avec soutien offensif dans un petit couloir puis idem sur grand couloir avec score d'attaque et score de défense sur 5 passages dans chaque rôle</p> <p>SE3 match 5c5 : démixé et/ou par niveau sur 2x7 min avec mi temps de régulation</p>	<p>- à chaque leçon : 2 situations d'opposition avec mi temps pour réguler l'organisation collectivement</p> <p>- à partir de la leçon 3, opposition suivie d'une situation de régulation choisie par l'équipe entre 3 propositions de l'enseignant</p> <p>- à partir de la leçon 5 : les élèves par groupe de 3 proposent une situation d'échauffement</p> <p>- Par équipe de 5, proposer une séquence d'échauffement préparatrice au jeu collectif</p> <p>- Après une 1ère séquence d'opposition en 5c5, analyser le rapport de force, les points forts et faibles et proposer une situation d'entraînement pour palier à un point faible</p>	<p>préparer et installer le matériel/ prévoir tout ou partie de l'échauffement/ arbitrer ou co arbitrer un jeu en touché puis en plaqué/ organiser une séquence de tournoi/ coacher une équipe lors d'un match et réguler avec des critères d'observation</p>

Séquence 2 - du 7 Novembre au 16 Janvier

« Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir »	
CA5	AFL1 S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.
	AFL2 S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.
	AFL3 Coopérer pour faire progresser

APSA MUSCULATION

Nombre d'heure effectives : 8 leçons de 2h soit 16 h de pratique

Axes de transformation prioritaires visées pour cette séquence

Moteur	Réaliser un diagnostic « DOS ». Identifier ses points faibles au niveau musculaire, proprioceptif/équilibre, souplesse et faire des choix de priorités à travailler en fonction de son profil.. Repérer et adopter des postures pérennes et sécuritaires : DARRC S'engager dans l'effort musculaire. Mettre en œuvre un protocole tonification : SIRR : rythme, respiration, ressenti, contrôle du mouvement. Mettre en relation charge de travail et ressenti. S'approprier des routines de yoga
Methodo	Connaître et utiliser les notions de série, répétition, temps de récup. Connaître les noms des muscles, les machines permettant de les renforcer, les noms de mouvements fondamentaux. S'échauffer, prendre des repères cardio musculaires, respiratoires pour réguler sa pratique. Connaître les paramètres du mouvement DARRC. Analyser son ressenti pour adapter sa pratique. Remplir son cahier d'entraînement, Utiliser un oxymètre. Choisir un protocole de séance en fonction du diagnostic cardio
social	valider une posture, corriger une posture sur ses pairs, sur soi à l'aide du numérique (coach eyes), parer, utiliser les matériels en respectant les consignes de sécurité

Démarche d'enseignement

Individualisation des séances et des contenus, amener les élèves à effectuer des choix à plusieurs niveaux : choix des GM, des exercices, des ateliers, des paramètres d'entraînement. Insister sur la problématique « DOS » tout au long de la vie, donner des outils réinvestissables hors EPS. Responsabilisation de l'élève sur sa pratique, sa santé...

Situations d'évaluations retenues

AFL1	AFL2	AFL3
<p>SE 2: Mettre en œuvre SA séance : choisir 2 ateliers ou GM, charge de travail, série, répétitions, temps de récupération + obligation des abdominaux et des lombaires soit 4 ateliers au total. Justifier les ateliers au regard de ses points faibles détectés à l'issue des tests de prévention de la lombalgie</p> <p>SE 4 : choisir une routine yoga parmi les 4 thématiques : « se renforcer » « se réveiller et rayonner » « s'énergiser » ou « se relaxer » et la mettre en œuvre</p>	<p>SE1 : Ateliers squat : maîtrise du geste technique</p> <p>SE2 : Concevoir et mettre en œuvre une séquence d'entraînement avec choix des GM, choix methodo + justification à tous les niveaux puis la mettre en œuvre</p> <p>SE 5: tenir son cahier d'entraînement pour rendre compte de ses progrès</p>	<p>SE3 observer et réguler un atelier au choix</p>

Séquence 3 - du 23 Janvier au 2 Avril

CA3 « « Réaliser une prestation corporelle destinée à être vue et appréciée » »

CA3	AFL1	S'engager pour composer et interpréter une chorégraphie collective selon un projet artistique en mobilisant une motricité expressive et des procédés de composition.
	AFL2	Se préparer et s'engager, individuellement et collectivement, pour s'exprimer devant un public et susciter des émotions.
	AFL3	Choisir et assumer des rôles au service de la prestation collective.

APSA PATINAGE ARTISTIQUE/ DANSE

Nombre d'heure effectives : 8 leçons de 2h soit 16h de pratique : 3x2h de Danse au lycée puis 6x2h de patinage

Axes de transformation prioritaires visées pour cette séquence

Moteur	Exploiter son potentiel expressif, mobiliser les différents paramètres du mouvement : énergie, espace, temps, corps, relation entre danseurs. Se centrer sur ses sensations corporelles pour s'exprimer, utiliser ses émotions comme un point d'ancrage corporel, Moduler sa tonicité musculaire au service de l'interprétation, s'aider du rythme et de l'amplitude respiratoire pour rythmer sa chorégraphie,
Methodo	s'échauffer, s'étirer, Connaître des œuvres du patrimoine et s'en inspirer (lien avec français et Alesa)

social	Apprécier la prestation d'un partenaire pour donner son avis. Prendre en compte les conseils pour faire évoluer son œuvre	
Démarche d'enseignement		
3 Séances de danse au lycée avant transfert de la démarche en patinage. Visionner une œuvre étudiée en ESC pour l'exploiter en EPS : KISS and CRY- compagnie astragales - théâtre de doigts poétique. Entrer en état de Danse via un de la relaxation et un univers sonore. Explorer les différentes composantes du mouvement : corps, espace, temps, énergie, relation entre danseurs. Créer un répertoire individuel de mouvement (banque de donnée) avant mise en commun. À La patinoire, créer une chorégraphie collective en groupe de 4/5 patineurs. Choisir costumes et fond musical.		
Situations d'évaluations retenues		
AFL1	AFL2	AFL3
<u>SE2 la chorégraphie</u> : présenter à la classe sa chorégraphie collective <u>SE2' le spectacle « holiday on ice »</u> : réaliser un spectacle à l'échelle de la classe où toutes les chorégraphies s'enchaînent	<u>SE1 entrer en état de danse</u> via une SA de relaxation/relaxation, travail sur poids de corps	<u>SE3 Tenir au choix un rôle</u> de cameraman, observateur, chorégraphe, monteur musique

Séquence 4 - du 9 Avril au 4 Juin

CA1 « Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée »	
CA1	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
	AFL2 S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.
	AFL3 Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.

APSA VITESSE RELAIS

Nombre d'heure effectives : 6 leçons de 2h soit 12h de pratique

Axes de transformation prioritaires visées pour cette séquence

Moteur	améliorer sa foulée, l'utilisation de ses segments pour réaliser la meilleur perf possible, gérer sa récupération, maîtriser sa respiration, maîtriser la transmission du témoin, prendre des repères de vitesse sur son partenaire, sur soi pour choisir et ajuster des marques. Assurer les rôles de relayeur, de relayé
Methodo	savoir s'échauffer, mettre en place et réaliser un parcours de gammes athlétique, prendre des repères sur soi en fonction d'un temps de course, d'une distance à parcourir, prendre des repères sur la piste, mettre en relation sa perf avec celle de records mondiaux,
social	Mettre en place un échauffement, des parcours de gamme. Tenir les rôles de chronométrateur, starter, juge de transmission. Tenir la fiche recueil de perf. Observer la foulée d'un camarade, la transmission d'un binôme et les conseiller en fonction de critères pré établis.

Démarche d'enseignement

Le 12s de Hanula comme FPS révélatrice de la compétence de transmission de témoin.

Situations d'évaluations retenues

AFL1	AFL2	AFL3
<u>SE2: vitesse perf 6s</u> <u>SE4 relais 12s</u>	<u>SE1 préparer et mettre en œuvre un échauffement</u> comportant un parcours de gammes athlétique <u>SE5 : tenir son cahier d'entraînement</u> et ses recueils de perf	<u>SE3 : Tenir au choix un rôle</u> de chronométrateur, starter, juge de transmission