

VOLLEY-BALL		COMPÉTENCES ATTENDUES		SECONDE	
<p>Obtenir le gain d'une rencontre de volley-ball par la mise en place d'une attaque qui atteint régulièrement, précisément et volontairement toutes les zones de la cible. La défense s'organise autour de la réception pour faire progresser la balle. Les élèves construisent collectivement des règles propres au fonctionnement de l'équipe (accepter la défaite, accepter et respecter les décisions de l'arbitre, faire et accepter les critiques constructives, respecter l'adversaire, accepter les erreurs de ses partenaires...).</p>					
<p>CONNAISSANCES : informations</p>					
<p>Les choix prioritaires apparaissent en caractères gras. Ils sont à moduler selon le contexte (classe, élèves).</p> <ul style="list-style-type: none"> Indires à prélever et analyser pour faire des choix efficaces Importance du relationnel et de l'affectif dans une activité collective compétitive et ludique Principes généraux d'attaque et de défense et de leur interaction Evolution du volley-ball Règlement, sa logique, son évolution Gestion des ressources durant la rencontre Nécessité et moyens de la maîtrise de l'engagement physique 	<p>Techniques et tactiques</p> <p>Les élèves doivent atteindre régulièrement, précisément et volontairement toutes les zones de la cible pour créer et/ou utiliser le déséquilibre au moyen de balles placées.</p> <p>Défense : L'organisation collective de l'équipe permet la phase de récupération-réception afin d'organiser la phase de réception progression.</p> <ul style="list-style-type: none"> Se préparer comme non réceptionneur pour passer, attaquer ou pour aider Reçoit orienté pour conserver pour passer, pour faire progresser <p>Attaque : <i>les intentions tactiques sont de transmettre au partenaire-passeur, ou d'attaquer précisément la cible adverse avant que la défense ne se soit organisée.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Utilise à bon escient les gestes fondamentaux. Le renvoi direct n'est plus qu'une des solutions, sert avec précision. Donne du temps au partenaire pour passer ou attaquer : <ul style="list-style-type: none"> prend la balle tôt (anticipe) crée des trajectoires de balles hautes en direction du secteur du partenaire (utilise un joueur relais dans la zone avant) Enlève du temps à l'adversaire, place la balle. 	<p>Connaissance de soi</p> <p>Les choix prioritaires apparaissent en caractères gras. Ils sont à moduler selon le contexte (classe, élèves).</p> <p>Avant la rencontre :</p> <ul style="list-style-type: none"> Se prépare physiquement (échauffement général et spécifique) <p>Pendant la rencontre :</p> <ul style="list-style-type: none"> Utilise de façon optimale les ressources possédées au regard des modalités d'actions possibles. <p>A la fin de la rencontre :</p> <ul style="list-style-type: none"> Apprécie objectivement le niveau de sa prestation <p>Pendant la rencontre :</p> <ul style="list-style-type: none"> Adapte ses choix à l'évolution du jeu Maîtrise l'ensemble des réactions émotionnelles : d'agressivité envers l'ensemble des joueurs et arbitres, d'affectivité due au contact 	<p>Savoir-faire sociaux</p> <p>Les choix prioritaires apparaissent en caractères gras. Ils sont à moduler selon le contexte (classe, élèves).</p> <ul style="list-style-type: none"> Observe : recueille les données pour élaborer un projet collectif Se forme au rôle d'arbitre (règlement, placement, gestes, attitude) Intègre de façon rigoureuse les règles liées à l'activité Construit collectivement des règles propres au fonctionnement de l'équipe (accepter la défaite, accepter et respecter les décisions de l'arbitre, faire et accepter les critiques constructives, respecter l'adversaire, accepter les erreurs de ses partenaires...) Respecte l'adversaire, l'arbitre et les règles en tant que spectateur Se concentre et analyse pendant et après l'action pour être efficace 		
<p>SITUATION PROPOSEE</p> <p>Rencontre arbitrée à 4 contre 4, sur un terrain de 14m sur 7m. Temps de jeu : 10 mn. Il s'agit d'obtenir le gain de la rencontre. Les règles sont celles du volley mais adaptées : la hauteur du filet est fonction du niveau des élèves (de 2,10 à 2,32). Si un joueur réussit 2 services gagnants, son équipe garde le service mais effectue une rotation pour faire servir le suivant. Chaque joueur peut attaquer la balle de n'importe quelle partie du terrain. Une balle non touchée vaut 2 points.</p>					

HANDBALL		COMPETENCES ATTENDUES		SECONDE	
Obtenir le gain d'une rencontre de hand-ball en utilisant prioritairement la montée rapide de la balle face à une défense qui cherche à la récupérer le plus rapidement possible dans le respect de l'autre et des règles.					
CONNAISSANCES : informations Les choix prioritaires apparaissent en caractères gras. Ils sont à moduler selon le contexte (classe, élèves). <ul style="list-style-type: none"> • Indices à prélever et analyser pour faire des choix efficaces • Importance du relationnel et de l'affectif dans une activité collective de contact compétitive et ludique • Nécessité et moyens de la maîtrise de l'engagement physique • Principes généraux d'attaque et de défense et de leur interaction • Evolution du handball • Règlement, sa logique, son évolution • Gestion des ressources durant la rencontre • 		CONNAISSANCES : procédures Techniques et tactiques L'équipe exploite la montée rapide de la balle. <u>Attaque :</u> Les élèves utilisent tout l'espace de jeu (largeur, profondeur) et enchaînent les actions sur la base des gestes fondamentaux (dribble, passe, tir) toujours réalisés en mouvement Porteur de balle : <ul style="list-style-type: none"> • Passe, reçoit en mouvement • Tire en mouvement (appui ou suspension à 6m) • Dribble • Utilise à bon escient les gestes fondamentaux (dribble, passe, tir) Non porteur : <ul style="list-style-type: none"> • S'écarte • S'ajuste (appui, soutien) <u>Défense :</u> Les élèves freinent et harcèlent le porteur le plus loin possible du but pour récupérer la balle Une attention particulière est portée à la formation au rôle de gardien de but L'ensemble nécessite de : Maîtriser les changements de tâches imposés par les changements de statut (attaquant-défenseur) • ...		Savoir-faire sociaux Les choix prioritaires apparaissent en caractères gras. Ils sont à moduler selon le contexte (classe, élèves). <ul style="list-style-type: none"> • Intègre de façon rigoureuse les règles liées au contact corporel • Observe ; recueille les données pour élaborer un projet collectif • Construit collectivement des règles propres au fonctionnement de l'équipe (accepter la défaite, accepter et respecter les décisions de l'arbitre, faire et accepter les critiques constructives, respecter l'adversaire, accepter les erreurs de ses partenaires...) • Respecte l'adversaire, l'arbitre et les règles en tant que spectateur • Se forme au rôle d'arbitre (règlement, placement, gestes, attitude) • Se concentre et analyse pendant et après l'action pour être efficace • 	
SITUATION PROPOSEE					
Rencontre arbitrée à 6 contre 6 sur un terrain réglementaire, se déroulant en 2 mi-temps de 6 à 10 mn avec 2 mn de récupération. Il s'agit d'obtenir le gain de la rencontre. Un but vaut 1 point. Les règles sont celles du handball et sont adaptées en ce qui concerne l'engagement après le but qui est fait par le gardien de sa zone et non au milieu du terrain.					

RUGBY		COMPÉTENCES ATTENDUES		SECONDE	
Obtenir le gain d'une rencontre de hand-ball en utilisant prioritairement la montée rapide de la balle face à une défense qui cherche à la récupérer le plus rapidement possible dans le respect de l'autre et des règles.					
CONNAISSANCES : informations					
<p>Les choix prioritaires apparaissent en caractères gras. Ils sont à moduler selon le contexte (classe, élèves).</p> <ul style="list-style-type: none"> Indices à prélever et analyser pour faire des choix efficaces Importance du relationnel et de l'affectif dans une activité collective de contact compétitive et ludique Nécessité et moyens de la maîtrise de l'engagement physique Principes généraux d'attaque et de défense et de leur interaction Règlement, sa logique, son évolution Génération des ressources durant la rencontre Évolution du rugby 	<p>Techniques et tactiques</p> <p>Le joueur décide rapidement de la modalité de progression (perforer ou contourner) pour franchir la ligne d'avantage.</p> <p>Attaque : L'équipe utilise l'espace de jeu pour créer et utiliser le déséquilibre en perforant et/ou en contournant la défense, en conservant la balle le plus longtemps possible. Il faut par conséquent enchaîner d'actions avancées dans l'axe du terrain pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> Transmettre très rapidement le ballon par des relais pour perforer ou contourner Enchaîner les gestes fondamentaux : libérer la balle pour la conserver et la faire progresser, transmettre en course ... Enchaîner les rôles dans les phases offensives (se grouper, pousser, se déployer, fixer, donner, s'engager....) <p>Défense : Utilise les moyens adaptés pour arrêter la progression de l'adversaire (plaquer, bloquer, arracher, intercepter, pousser)</p> <p>L'ensemble des connaissances nécessite de :</p> <ul style="list-style-type: none"> Maîtriser les changements de tâches imposés par les changements de statut (attaquant-défenseur) ... 	<p>CONNAISSANCES : procédures</p> <p>Connaissance de soi</p> <p>Les choix prioritaires apparaissent en caractères gras. Ils sont à moduler selon le contexte (classe, élèves).</p> <p>Avant la rencontre :</p> <ul style="list-style-type: none"> Se prépare physiquement (échauffement général et spécifique). Coopère, avec un partenaire, pour la réalisation d'exercices spécifiques <p>Pendant la rencontre :</p> <ul style="list-style-type: none"> Maîtrise l'ensemble des réactions émotionnelles : d'agressivité envers l'ensemble des joueurs et arbitres. D'appréhension liée à la distance de charge, d'affectivité due au contact <p>À la fin de la rencontre :</p> <ul style="list-style-type: none"> Appréécie objectivement le niveau de sa prestation 	<p>Savoir-faire sociaux</p> <ul style="list-style-type: none"> Les choix prioritaires apparaissent en caractères gras. Ils sont à moduler selon le contexte (classe, élèves). Intègre de façon rigoureuse les règles liées au contact corporel et aux différentes modalités de blocage et placement Observe : recueille les données pour élaborer un projet collectif Construit collectivement des règles propres au fonctionnement de l'équipe (accepter la défaite, accepter et respecter les décisions de l'arbitre, faire et accepter les critiques constructives, respecter l'adversaire, accepter les erreurs de ses partenaires...) Respecte l'adversaire, l'arbitre et les règles en tant que spectateur Se forme au rôle d'arbitre (réglement, placement, gestes, attitude) Se consacre et analyse pendant et après l'action pour être efficace 	<p>SITUATION PROPOSÉE</p> <p>Rencontre arbitrée à 7 contre 7, sur un terrain de 50m sur 40m, se déroulant en 2 mi-temps de 8 minutes avec 2 mn de récupération. Il s'agit d'obtenir le gain de la rencontre. Un essai vaut 5 points (pas de transformation). Les règles sont celles du règlement fédéral et sont adaptées. Le jeu au pied indirect en touche est seulement autorisé. La mêlée et la touche sont remplacées par un coup franc joué à la main. Toutes les pénalités sont jouées à la main.</p>	

BADMINTON		COMPÉTENCES ATTENDUES		SECONDE			
<p>Se préparer, s'investir et produire volontairement des trajectoires variées pour gagner ses matches. Dans une opposition à son niveau ou lorsqu'il n'est pas en difficulté dans l'échange, l'élève tente d'imposer des déplacements importants à son adversaire pour le mettre en situation inconfortable.</p>							
<p>CONNAISSANCES : informations</p>		<p>CONNAISSANCES : procédures</p>					
<p>Sur le pratiquant dans l'activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> Intérêt de sortir de " l'alignement œil-tamis-volant " pour produire des actions de frappe puissantes. <p>Sur l'activité comme pratique sociale :</p> <ul style="list-style-type: none"> Différence entre la ou les formes de pratique utilisées dans la classe et la forme de pratique sociale la plus connue (simple homme en deux sets gagnants de 15 points avec prolongation possible à 14-14, et simple dame en deux sets de 11 points avec prolongation possible à 10-10). 		<p>Techniques et tactiques</p> <p>Se met en activité tactique :</p> <ul style="list-style-type: none"> Entre sur le terrain avec l'intention d'entrer dans le duel Fait fonctionner les fondamentaux tactiques : varier ses frappes pour déplacer l'adversaire, jouer sur le côté revers pour le mettre en difficulté (faire sortir systématiquement l'adversaire du centre de son demi-terrain) <p>Donne du sens à son activité technique :</p> <ul style="list-style-type: none"> Utilise une prise de raquette adaptée : connaît au moins la prise universelle, condition d'accès à la rotation de l'avant-bras Se déplace vers l'arrière de manière équilibrée Reste actif entre deux frappes : se replace, ne se relâche pas complètement Prépare ses frappes "coude haut" (condition indispensable pour donner de la vitesse à la tête de raquette) 		<p>Connaissance de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> Sait s'échauffer de manière générale (cardio-vasculaire, articulaire et musculaire) S'écarter après le match pour récupérer moments à soi pour travailler un point faible <p>Maîtrise de soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> Accepte de passer par des phases de régression (volants ratés, effort physique supplémentaire) pour transformer sa façon de jouer <p>Recherche de sensations :</p> <ul style="list-style-type: none"> Met en relation les infos kinesthésiques et visuelles relatives au point d'impact "raquette-volant" plus ou moins avancé et production de trajectoires plus ou moins descendantes 		<p>Savoir-faire sociaux</p> <p>Dans la relation duelle :</p> <ul style="list-style-type: none"> Respecte l'adversaire avant, pendant et après le duel (ni mépris ni violence...) Se respecte soi-même (ni prétention ni fatalisme...) En cas de litige : fait preuve de fair-play la 1ère fois en cas de litige (rejouer le point) mais demande un arbitrage dès la 2ème fois. <p>Dans la relation d'aide :</p> <ul style="list-style-type: none"> Différencie clairement les modalités de pratique proposées par l'enseignant (jouer contre, avec ou pour) Sait doser ses frappes pour les adapter au travail du partenaire <p>Dans la classe :</p> <ul style="list-style-type: none"> Met en relation l'organisation mise en place par l'enseignant et l'activité d'apprentissage attendue Connaît et respecte le matériel (prend soin des volants et ne joue pas avec une raquette qui commence à se décolorer) Installe et range 	
<p>SITUATION PROPOSÉE</p> <p>L'élève dispute trois matches au moins en simple à son niveau . Chaque match se dispute en deux sets gagnants de 9 points (ou au moins un set de 15 points avec changement de côté à 8), prolongation possible. Cette modalité doit être fatigante et importante du point de vue de l'enjeu . Au changement de côté, il peut être aidé par des observations extérieures afin de mieux répondre au rapport de force.</p>							

TENNIS DE TABLE		COMPETENCES ATTENDUES		SECONDE	
<p>Se préparer et rechercher le contrôle du placement de ses balles tout en réalisant des actions de frappe pour gagner ses matches. Dans une opposition à son niveau ou lorsqu'il n'est pas en difficulté dans l'échange, l'élève a intégré une mise à distance et un contrôle suffisants pour intervenir sur le rapport de force par des placements de balles variés et des accélérations sur des balles favorables.</p>					
<p>CONNAISSANCES : informations</p>					
<p>Sur le pratiquant dans l'activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> Intérêt d'une mise à distance de la balle pour devenir plus efficace en coup droit Intérêt d'une prise de raquette compatible avec l'enchaînement coup droit et revers Intérêt d'un placement de son corps en profondeur et latéralement <p>Sur l'activité comme pratique sociale :</p> <ul style="list-style-type: none"> Les principales façons de gagner (attaquer, défendre, lob, près) Différence entre la ou les formes de pratique utilisées dans la classe et la forme de pratique sociale la plus connue (simple Homme ou Dame en deux manches gagnantes de 21 points) Règlement : service, modalité de fin de match. 	<p>Techniques et tactiques</p> <ul style="list-style-type: none"> Sait se mettre en activité tactique : A l'intention de faire sortir son adversaire de sa " zone d'habileté " tout en maintenant la balle sur la table (ex : alterne gauche-droite et accélère sur une balle favorable) Varie le placement ou la vitesse du service pour déséquilibrer l'adversaire <p>Donne du sens à son activité technique :</p> <ul style="list-style-type: none"> Stabilise sa prise de raquette pour la rendre compatible avec des frappes de balles sur le côté : coup droit en dehors de l'alignement balle-raquette-axe du corps Accélère son action au moment du contact balle raquette: la balle n'est plus poussée, le geste est rapide et ascendant 	<p>Connaissance de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> Sait s'échauffer de manière générale : Utilise la co-évaluation (points forts points faibles) pour travailler un point particulier, le service placé par exemple <p>Maîtrise de soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> Accepte le travail de déplacement est parce qu'il permet de mettre en relation la distance à couvrir et le maintien de ses frappes dans la zone d'habileté <p>Recherche de sensations :</p> <ul style="list-style-type: none"> "Sent" les moments où la mise à distance est satisfaisante (impression de confort) et les moments où on se trouve en position inconfortable (à bout de bras ou balle sur soi) 	<p>Savoir-faire sociaux</p> <p>Dans la relation duelle :</p> <ul style="list-style-type: none"> Respecte l'adversaire avant, pendant et après le duel : ni mépris ni violence. Se respecte soi-même : ni prétention ni fatalisme En cas de litige : fait preuve de fair-play la 1ère fois (rejoue le point), mais demande un arbitrage dès la 2ème fois <p>Dans la relation d'aide :</p> <ul style="list-style-type: none"> Différencie clairement les modalités de pratique proposées par l'enseignant (jouer contre, avec ou pour) Accepte d'adopter une attitude d'opposition conciliante au cours des tâches <p>Dans la classe :</p> <ul style="list-style-type: none"> Adhère à l'organisation mise en place par l'enseignant pour favoriser l'apprentissage Respecte le matériel 	<p>CONNAISSANCES : procédures</p>	
<p>SITUATION PROPOSEE</p> <p>Situation : Chaque élève dispute trois matches au moins en simple à son niveau . Chaque match se dispute en deux sets gagnants de 15 points (ou au moins une manche gagnante de 21 points avec changement de côté à 11 points). Cette modalité devrait être assez longue pour permettre aux élèves de se relâcher et donc de se trouver dans des conditions favorables au contrôle de la balle. Au changement de côté, ils peuvent être aidés par des observations extérieures afin de mieux répondre au rapport de force, si nécessaire.</p>					

ATHLETISME : HAIES		COMPÉTENCES ATTENDUES		SECONDE	
Maintenir un rythme de course élevé et régulier malgré les obstacles.					
CONNAISSANCES : informations					
Techniques et tactiques		CONNAISSANCES : procédures			
Savoir-faire sociaux		Connaissance de soi			
<ul style="list-style-type: none"> • Règles de sécurité : positionnement des obstacles, déplacements sur la piste... • Règlement de l'épreuve et règles de chronométrage " départ au pied " • Vocabulaire spécifique (jambe d'attaque , jambe de poussée...) • Course de haies comme course de vitesse (et non d'obstacles) pour rapporter les différentes décisions techniques et tactiques au gain de vitesse • Principales conditions d'efficacité de la propulsion du corps rapportées aux ressources du pratiquant (pour éviter d'adopter les solutions gestuelles du champion quand elles sont momentanément inadaptées : ne pas se jeter ni se toucher sur l'obstacle en particulier) • Courses de haies et l'athlétisme (histoire, records...) 	<ul style="list-style-type: none"> • Franchit des deux jambes une haie basse à vitesse élevée : <ul style="list-style-type: none"> - distance d'attaque optimale - attaque dans l'axe avec jambe fléchie - action prolongée de la jambe de poussée - gainage du bassin - retour de la jambe de poussée dans l'axe sous le bassin toléré - jambe de retour positionnée dans l'axe de la course, relativement haute et devant la jambe de reprise lors du contact avec le sol derrière l'obstacle • Maintient l'équilibre vertical du corps en course et lors des franchissements • S'ajuste à l'obstacle : <ul style="list-style-type: none"> - en changeant de pied avant au départ, et en variant la distance entre ce pied et la ligne de départ pour régler l'attaque de la première haie - en regardant le plus tôt possible le repère que constitue la haie à franchir - en identifiant dans l'action la distance d'attaque de chaque haie - en repérant un changement de jambe d'attaque 	<ul style="list-style-type: none"> • Entre dans une logique de recherche de vitesse au lieu d'assurer les franchissements • S'échauffe pour un effort intense de course de vitesse • Se prépare à "attaquer" le 1^{er} obstacle à vitesse élevée en augmentant progressivement la distance "départ - 1^{er} haie" • Maîtrise l'appréhension de l'attaque de la première haie à vitesse élevée • Accepte de privilégier le travail de sa " mauvaise jambe " si nécessaire • Ne prend pas le deuxième départ sans s'être échauffé pendant le temps de récupération • Se concentre pour une tentative unique et ne se démobilise pas après une course performance lors de la première course 	<ul style="list-style-type: none"> • Replace et relève avec les autres les haies, ou en modifie la hauteur rapidement • Observe les coureurs pour les aider à mieux s'auto-évaluer dans l'action sur des critères essentiels • S'organise avec les autres pour : <ul style="list-style-type: none"> - donner les départs - prendre les temps - relever le nombre d'attaques "jambe droite" et "jambe gauche" 		
SITUATION PROPOSÉE					
<p>2 courses de 150 m haies chronométrées , avec 12 obstacles au total (6 haies pour chaque 150m), et 30 minutes de récupération entre chaque course.</p> <p>Le but est de réaliser la meilleure performance sur la distance totale, sans diminution de la vitesse entre les deux courses (l'augmentation du temps entre la première et la deuxième course ne doit pas dépasser une seconde) tout en effectuant six attaques avec la jambe droite et six avec la gauche sur l'ensemble de l'épreuve . Vingt mètres séparent le départ de la première haie , et trente mètres la dernière haie de la ligne d'arrivée. L'intervalle entre deux haies est de vingt mètres. La hauteur des haies favorise le maintien de la vitesse : "au niveau du genou".</p>					

ATHLETISME : TRIATHLON		COMPETENCES ATTENDUES		SECONDE	
<p>Aider son corps et les engins projetés des plus grandes vitesses de déplacement et d'envol contrôlables, pour réaliser la meilleure performance mesurée possible. Maîtriser, individuellement et collectivement, la répartition et la coordination dans un temps donné, de différentes périodes d'effort (nombre de tentatives et d'essais), d'échauffement spécifique (en fonction des spécialités et de leur succession), de récupération (durée et nature) et d'organisation (chronométrage et mesure), pour réaliser la meilleure performance globale.</p>					
CONNAISSANCES : informations		Techniques et tactiques		CONNAISSANCES : procédures	
<p>Savoir-faire sociaux</p>		<p>Connaissance de soi</p>		<p>Savoir-faire sociaux</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Règles de sécurité des spécialités du triathlon • Règlement des spécialités du triathlon • Vocabulaire propre à chaque spécialité • Principes essentiels d'efficacité dans chaque spécialité pour juger des solutions techniques les plus appropriées en fonction de son niveau de ressources • Spécificités des différentes spécialités (ressources physiques et techniques sollicitées, risques liés au type d'effort...) • Triathlon comme une épreuve globale et non comme une succession de trois spécialités juxtaposées • Epreuves combinées et athlétisme (lustre, place + records ...) 	<ul style="list-style-type: none"> • Maîtrise les techniques athlétiques du triathlon • Identifie pendant et à l'issue de son action: <ul style="list-style-type: none"> - les principales " fautes techniques " déjà commises pendant l'enseignement - les indicateurs utiles (plus ou moins propres à chaque spécialité) pour évaluer son action et la modifier en conséquence (voir, entendre, sentir pendant l'action) • Adopte une vitesse de réalisation optimale (en évitant à la fois les faux rythmes et l'adoption d'une vitesse incontrôlable) • Concilie dans le temps imparti le nombre de tentatives (en course) ou d'essais (dans le concours) et la durée de la récupération entre les différentes prises de performances 	<ul style="list-style-type: none"> • Connait son niveau de performance dans les spécialités pour s'y référer pendant l'épreuve (choix du nombre de tentatives) et pour planifier sa préparation • Adopte ses échauffements en fonction de la spécificité des spécialités et de leur succession au cours du triathlon • Apprécie son état de forme ou de fatigue physique pendant l'épreuve pour décider du nombre de tentatives et des temps de récupération • Accepte, en début d'apprentissage, de différer la recherche de performance pour favoriser la précision de l'action • Ne tient pas seulement compte de la performance, mais utilise aussi d'autres indicateurs plus qualitatifs pour évaluer ses réalisations (moment et durée des actions, vitesses de déplacement et d'exécution, variations d'équilibre....) • Ne se démobilise pas après une contre performance ou une très bonne performance • Surmonte l'appréhension de l'effort physique 	<ul style="list-style-type: none"> • Respecte les règles élémentaires de sécurité • Applique les règles de chronométrage des courses et de mesure des sauts et des jets • Fait respecter et accepte pour soi-même les règles de validation des performances (principaux cas de nullité dans les concours) • Procède avec les autres à une répartition des tâches d'organisation pour permettre à chacun d'être dans les meilleures conditions lors de ses prestations • Observe ses camarades pour les aider à mieux s'auto-évaluer dans l'action à partir de critères qualitatifs essentiels • Encourage et soutient ses camarades 		
<p>SITUATION PROPOSEE</p>					
<p>Un triathlon athlétique imposé comprenant une course de vitesse (plat ou de préférence haies), un concours de saut ou de lancer, une course de 1/2 fond ou de durée. Le triathlon s'effectue dans un temps limité, par petits groupes (3 minimum et 4 maximum), en autonomie. Deux triathlons complets sont organisés et obligatoires, pour permettre à chaque élève de constituer a posteriori sa meilleure épreuve combinée, en retenant les meilleures performances réalisées dans chacun des deux triathlons.</p> <p>Nombre d'essais autorisés (mais non obligatoires), à effectuer dans le temps imparti : deux pour la course de vitesse, avec départ " au pied " (= pas de faux départ) ; quatre pour le concours.</p>					

NATATION DE COURSE		COMPÉTENCES ATTENDUES		SECONDE
Nager aussi longtemps et aussi vite en crawl que dans tout autre mode de nage.				
CONNAISSANCES : informations				
<ul style="list-style-type: none"> • Principaux facteurs expliquant l'efficacité propulsive des réponses techniques déjà construites (longueur du trajet des appuis, quantité et orientation des surfaces propulsives notamment) • Contraintes spécifiques du milieu aquatique auxquelles répondent ces réponses techniques (poussée d'Archimède, couple de redressement, résistances à l'avancement, résistances propulsives) • Réactions de l'organisme à l'effort physique 	<p>Techniques et tactiques</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'inscrit sur un équilibre ventral, horizontal pour se déplacer longtemps et vite en crawl • Produit des trajets propulsifs amples, axés, tête stabilisée • Exploite les repères de fond pour orienter ses déplacements • Structure et organise des échanges respiratoires automatisés, sur la base d'une expiration aquatique complète, et d'une inspiration brève et réflexe • Adopte des postures aussi profilées que possible, favorables à la glisse, au cours de la nage mais aussi lors de toute poussée sur des supports solides (coulées, plongeon, saut) • Mobilise davantage la hanche et accentue le relâchement de la cheville pour accroître l'effet propulsif et rééquilibrateur du battement de jambes • Construit des techniques de virages permettant un gain d'espace, en s'intéressant essentiellement aux phases de poussée-coulée 	<p>Connaissances de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifie des états de confort et d'inconfort respiratoire • Se maintient dans des zones d'effort inconfortables. • Gère la distance restant à parcourir en adaptant ses modalités équilibratrices, respiratoires et propulsives • Identifie des sensations de glisse et de résistances • Connaît sa flottabilité verticale et horizontale • Connaît son potentiel d'engagement en surface et en immersion 	<p>Savoir-faire sociaux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analyse sa course et celle de son partenaire à partir d'indices qualitatifs et quantitatifs • Critique ses choix pour les conforter ou les reconsidérer pour la deuxième tentative 	
SITUATION PROPOSÉE				
Epreuve chronométrée de 250m ou plus, parcourue sans arrêt, dont la somme des distances nagées en crawl doit être supérieure à la moitié du parcours (le crawl étant défini comme une nage ventrale, alternée, avec un retour aérien des bras). Les changements de nage ne peuvent s'opérer qu'à l'issue de chaque 25m. En concertation avec un pair conseiller, l'élève peut élaborer un projet de parcours personnel, révisable en cours d'effort et lors d'une deuxième tentative proposée à deux semaines d'intervalle.				

SAUVETAGE		COMPÉTENCES ATTENDUES		SECONDE							
<p>Nager une distance longue en un temps imparti, exigeant le franchissement, en immersion, d'obstacles disposés en surface. Au terme d'un effort prolongé, nager vite pour remonter un objet immergé.</p>											
<p>CONNAISSANCES : informations</p> <ul style="list-style-type: none"> Principaux facteurs expliquant l'efficacité propulsive des réponses techniques déjà construites (longueur du trajet des appuis, quantité et orientation des surfaces propulsives notamment) Contraintes spécifiques du milieu aquatique auxquelles répondent ces réponses techniques (poussée d'Archimède, couple de redressement, résistances à l'avancement, résistances propulsives) Réactions de l'organisme à l'effort physique 						<p>Techniques et tactiques</p> <ul style="list-style-type: none"> Se déplace vite en équilibre horizontal en crawl Produit des trajets propulsifs amples, axés, tête stabilisée Exploite les repères de fond pour orienter ses déplacements Structure et organise des échanges respiratoires automatisés, sur la base d'une expiration aquatique complète, et d'une inspiration brève et réflexe Construit une technique de nage si possible crawlée permettant de repérer des obstacles, d'anticiper et de récupérer des phases d'apnée nécessaires à leur franchissement, de se relancer après chaque obstacle Adopte des postures aussi profilées que possibles, favorables à la glisse, au cours de la nage mais aussi lors de toute poussée sur des supports solides (coulees, plongeon, saut) Mobilise davantage la hanche et accentue le relâchement de la cheville pour accroître l'effet propulsif et rééquilibreur du batttement de jambes Construit des techniques de virages permettant un gain d'espace, en s'intéressant essentiellement aux phases de poussée-coulée Maintient des surplombs en surface, tête nettement émergée, et en immersion S'approprie la technique du plongeon canard 		<p>Connaissances de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifie des états de confort et d'inconfort respiratoire Se maintient dans des zones d'effort inconfortables S'organise par rapport à la distance parcourue et restant à parcourir Identifie des sensations de glisse et de résistances Connaît sa flottabilité verticale et horizontale Connaît son potentiel d'engagement en surface et en immersion 		<p>Savoir-faire sociaux</p> <ul style="list-style-type: none"> Connaît et fait respecter le dispositif de sécurité accompagnant tout projet d'évolutions subaquatiques Analyse sa course et celle de son partenaire à partir d'indices qualitatifs et quantitatifs Critique ses choix pour les conforter ou les reconsidérer pour la deuxième tentative 	
<p>CONNAISSANCES : procédures</p>											
<p>SITUATION PROPOSÉE</p> <p>Epreuve de nage libre composée de deux parties enchaînées.</p> <p>Une première à réaliser en temps limité (5 min) consiste à franchir par dessous, plusieurs obstacles de nature différente jalonnant un parcours de 200 mètres.</p> <p>Une seconde, cette fois chronométrée qui prolonge la première, consiste à rechercher un objet immergé distant d'une vingtaine de m, à une profondeur égale à une fois et demie la taille et à le remonter en surface. Les obstacles, verticaux (70 cm de profondeur) ou horizontaux (2 m de longueur) sont placés dans deux encoires voisins.</p> <p>Leur franchissement en immersion ou leur non franchissement entraîne un temps de bonification ou de pénalité, ajouté ou retiré au temps enregistré dans la seconde partie de l'épreuve. Deux tentatives sont offertes à deux semaines d'intervalle.</p>											

GYMNASTIQUE : SOL		COMPETENCES ATTENDUES		SECONDE	
Construire, réaliser et juger 3 séquences représentatives d'un enchaînement gymnique au sol qui articulent les dimensions acrobatiques et esthétiques dans le respect du code de référence.					
CONNAISSANCES : informations		CONNAISSANCES : procédures		Savoir-faire sociaux	
<ul style="list-style-type: none"> • Dénomination technique des éléments de son enchaînement et leurs liaisons • Fautes potentielles de son enchaînement et pénalisations • Règles de sécurité • Niveaux de difficulté et principes de classification • Position et action de la tête dans les éléments de son enchaînement • Position et action des bras et des jambes lors de l'exécution • Respect de la rigueur technique et des exigences esthétiques • Connaissance des 4 ou 6 agrès filles et garçons et de l'ordre olympique • Rôles des pareurs, juges et spectateurs et de leurs relations • Liaisons avec acrosport, arts du cirque, et gymnastique rythmique • En sciences physiques : étude des forces • En ECJS : la solidarité, le respect des autres (acteurs et spectateurs) 	<p>Techniques et tactiques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exécute un enchaînement avec le maximum de rigueur technique et d'amplitude • Prend un état optimal sur une distance réduite (3 pas) • Maintien ou augmente la vitesse initiale • Réduit les mouvements parasites pour assurer la continuité de l'action • Prévoit en cas d'arrêt ou de chute un enchaînement pour la continuité de la prestation • Réalise l'appui tendu renversé sous deux formes et selon deux modalités • Maîtrise dans chaque famille au moins deux éléments de niveau différents • Assure la recharge sur les éléments difficiles • Ouvre et étai son enchaînement par une position équilibrée et significative • 	<p>Connaissance de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Représente sous une forme imagée les figures de son enchaînement • Apprécie son niveau de maîtrise des différents éléments et régle ses efforts en fonction de leur place relative dans l'enchaînement • Analyse sa prestation et celle d'un autre • Se prépare physiquement et psychologiquement à un effort ou au stress du passage devant un public • Assume sa silhouette comme un rôle au service d'une prestation • Reptre les informations visuelles, kinesthésiques et auditives pertinentes lors de l'exécution • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilise les informations critiques objectives pour progresser • Attribue une note et la justifie / au code de référence • Comme spectateur respecte les exécutants, n'intervient pas pendant la prestation • Sait où se placer pour une parade et connaît les points précis de saisie • Choisit l'angle de vue le plus approprié pour observer une prestation • Choisit une tenue adaptée à la rigueur des exigences techniques et esthétiques de l'activité • ... 		
SITUATION PROPOSEE					
<p>Sur un praticable ou une piste de 12 m de long sur 2 m de large environ, réaliser successivement et indépendamment :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- après une prise d'élan, un enchaînement rapide de 3 éléments gymniques dont un saut 2- l'enchaînement d' un appui tendu renversé avec 2 autres éléments 3- l'enchaînement de 2 éléments à partir d'une position tenue (souplesse ou force). <p>La structure rythmique de chaque séquence doit être connue (accompagnement musical possible).</p>					

ACROGYM		COMPÉTENCES ATTENDUES		SECONDE	
<p>Construire, réaliser collectivement et juger un spectacle gymnique, constitué de figures composés à partir de deux types de formations différentes, qui articule les dimensions acrobatiques et esthétiques dans le respect du code de référence.</p>					
<p>CONNAISSANCES : informations</p>					
<ul style="list-style-type: none"> • Règles techniques de la composition chorégraphique de l'Acrosport • Principales figures : postures, souplesses et appui tendus renversés • Liaisons et déplacements d'une figure à une autre • Différents niveaux de difficulté • Principales fautes et leurs pénalités • Règles de sécurité du porteur et du voltigeur • Points d'appui et de soutien privilégiés • Signaux visuels, kinesthésiques et auditifs de coordination et de synchronisation de l'ensemble • Respect de la rigueur technique et des exigences esthétiques • Règles de base de la composition scénique (occupation de l'espace, variété des rythmes, variété et précision des formes du corps) • Relations avec les éléments gymniques de la gymnastique sportive • En relation avec E.C.J.S : la solidarité, le respect des autres (acteurs et spectateurs) 	<p>Techniques et tactiques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réalise les échauffements généraux et spécifiques • Réalise 3 postures, 2 souplesses et un ATR et exécute le même élément sous au moins deux formes et selon deux modalités différentes • Assure deux modes de liaison différents entre les deux types de formation • Se synchronise avec ses partenaires • Assure la sécurité de ses partenaires comme porteur et comme voltigeur • ... 	<p>Connaissances de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Représente sous une forme imagée les figures de son enchaînement et le nomme • Régule ses efforts en fonction de ses partenaires • Analyse sa prestation et situe son rôle dans le groupe • Apprécie son niveau relatif de maîtrise des différents éléments • Assume sa silhouette comme un rôle au service d'une prestation • Se prépare à l'effort ou au stress du passage devant un public • ... 	<p>Savoir-faire sociaux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilise les informations critiques objectives pour progresser • Attribue une note et la justifie / au code de référence • Comme spectateur, respecte les exécutants, n' intervient pas pendant la prestation • Sait où se placer pour une parade et connaît les points précis de saisie • Choisit l'angle de vue le plus approprié pour observer et apprécie une prestation • Est en tenue adaptée à la rigueur des exigences techniques et esthétiques de l'activité • ... 		
<p>SITUATION PROPOSÉE</p> <p>Présenter et réaliser collectivement, sur un espace scénique sécurisé d'environ 10 m sur 10 m, un enchaînement de postures, de souplesses et d'équilibres renversés, avec au moins 2 types de formation : en duo et en trio. Durée entre 2 minutes et 2 minutes trente (indicatif). Chaque élève doit être au moins une fois porteur et voltigeur et passer dans les deux types de formation. L'accompagnement musical est souhaité ainsi qu'une tenue vestimentaire collective choisie.</p>					

ESCALADE		COMPÉTENCES ATTENDUES		SECONDE
<p>Faire confiance à l'assureur et au matériel et se dominer dans des situations où l'on est assuré en "moulinette", pour conduire son déplacement en s'adaptant aux grandes formes du support et aux orientations des bonnes prises.</p>				
<p>CONNAISSANCES : informations</p>				
<p>Sur l'activité pratiquée :</p> <ul style="list-style-type: none"> Consignes de sécurité en matière de réglages de baudrier et d'encordement : baudrier serré à la taille et neud de 8 proche du baudrier. Consignes de sécurité en matière d'assurance : distinction brin grimpeur/ brin assureur, position (proche de la paroi et pas dans l'axe du grimpeur) <p>Sur le pratiquant dans l'activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> Observation des différentes zones de contact pieds-prise Contrôle de l'assurance en 4 temps <p>Sur l'activité comme pratique sociale :</p> <ul style="list-style-type: none"> Repérage des zones à risques en SAE : passage en moulinette, trajets de corde 	<p>Techniques et tactiques</p> <p>Mobilise des coordinations simples pour se déplacer en "quadrupédie améliorée"</p> <ul style="list-style-type: none"> Utilise la partie avant du pied comme zone de contact avec les prises Utilise les cotés des prises pour se tirer vers le côté Accepte de pousser sur les pieds pour aller chercher une "bonne prise" Évolue en moulinette dans des votes en 4/5 comportant des volutes ou changements de directions <p>Se protège et assure en moulinette :</p> <ul style="list-style-type: none"> S'équipe seul de manière sûre Assure en moulinette en 4 temps et contrôle la redescente (lente, régulière) Pare son partenaire en restant en contact <p>Conduit son déplacement en s'adaptant aux grandes formes et aux bonnes prises</p> <ul style="list-style-type: none"> Après plusieurs essais, réalise une voie ou traversée en posant doucement les pieds sur les prises Après travail, mémorise l'ordre des poses de mains dans un passage (6 à 8 prises) 	<p>CONNAISSANCES : procédures</p> <p>Connaissance de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> Se prépare de façon à pouvoir être disponible pour l'escalade et faciliter la récupération S'échauffe en dehors du mur pour être prêt à grimper Étire doucement les fléchisseurs des doigts et le dos pendant les temps de repos. <p>Fait confiance à l'assureur et au matériel et se domine dans des situations en hauteur</p> <ul style="list-style-type: none"> Fait confiance à un assureur reconnu compétent Accepte calmement le passage d'une position "grimpeur" à "suspendu dans le baudrier" Accepte de chuter en moulinette avec un 1 mètre de "mou" Redescend en posant les pieds doucement ou/et se décale sur le côté (obstacle) Assure correctement son partenaire tout en pouvant se déplacer ou délover la corde Accepte de désescalader une voie Accepte de rester suspendu en hauteur dans le baudrier pour communiquer 	<p>Savoir-faire sociaux</p> <p>Pratiquer ensemble en sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"> Communique à l'aide d'un langage clair et précis (attend la confirmation pour faire) notamment lors des passages en situation suspendue Renseigne son co-équipier sur les difficultés en matière d'assurance (trajet de corde) Respecte les rotations sur un atelier ou dans les définitions de règles Au départ vérifie les points essentiels de sécurité chez son partenaire <p>S'impliquer dans la pratique en groupe</p> <ul style="list-style-type: none"> Aide un camarade dans le travail "bloc" par un maintien au bassin Après essais, échange sur la pertinence des solutions Range correctement son matériel personnel (baudrier, huit, etc.) Indique ses résultats sur une fiche ou un tableau Respecte un planning de travail sur 2 ou 3 séances 	
<p>SITUATION PROPOSÉE</p> <p>La situation se compose de 2 ateliers à réaliser par équipes de 2 (cordée)</p> <p>- 1^{er} atelier : grimper en "moulinette" et traversée en bloc. Les grimpeurs choisissent le niveau de difficulté de la voie ou de la traversée à réaliser selon une des modalités suivantes : en second avec assurance molle, après travail ou "flash" pour la voie ; un essai "flash" pour la traversée (temps limité, plusieurs essais mais reprise au début). La qualité de l'assurance sera prise en compte (le respect des 4 temps).</p> <p>- 2^o atelier : "manip de corde". En haut de la voie, passer en moulinette avec une boucle de mou (accepter le "choix") et redescendre détendu, en décalant à droite et à gauche (slalom).</p>				

COURSE D'ORIENTATION		COMPÉTENCES ATTENDUES		SECONDE	
Conduire son déplacement en suivant des lignes de types " sentiers " et " intérieures " pour réaliser la meilleure performance lors d'une épreuve de course d'orientation individuelle en milieu connu, puis remplir complètement son carton de contrôle.					
CONNAISSANCES : informations		CONNAISSANCES : procédures		Savoir-faire sociaux	
<p>Sur l'activité pratiquée :</p> <ul style="list-style-type: none"> Reconnaissance des " lignes " intérieures des parcelles (ex : fossé, abrupt...) Croisements d'informations d'ordre qualitatif et quantitatif à propos des différents codes de la légende Rapport entre la distance sur le terrain et sur la carte <p>Sur le pratiquant dans l'activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> Connaissance des limites de l'espace d'évolution Observation globale d'un coureur moins fort, lors d'une conduite d'itinéraire Retraçage du parcours après réalisation Comparaison des intérêts de 2 itinéraires différents entre 2 postes, après réalisation <p>Sur l'activité comme pratique sociale :</p> <ul style="list-style-type: none"> Connaissances minimales sur la réglementation de l'accès au site de pratique Connaissances sur les raisons des travaux d'entretien observés au cours de la pratique 	<p>Techniques et tactiques</p> <p>Lecture de carte</p> <ul style="list-style-type: none"> Assimile les éléments de la légende les plus typiques du lieu de pratique. Avec la carte, se situe et situe de manière cohérente des " lignes " les unes par rapport aux autres Situe sur la carte de manière précise des postes placés à proximité des lignes Orienté sa carte à l'aide des lignes remarquables Conduite d'itinéraire : suivi de lignes de types sentiers ou " intérieures " Suit son déplacement sur sa carte orientée à l'aide du pouce Suit et enchaîne un déplacement sur des " lignes " intérieures Court régulièrement dans un terrain varié et d'une grande pénétrabilité <p>Choix d'itinéraires :</p> <ul style="list-style-type: none"> Distingue les informations pour se situer de celles pour se guider Organise un enchaînement de " lignes " pour passer par plusieurs postes Mémorise un parcours partiel composé d'une succession de sentiers 	<p>Connaissance de soi</p> <p>Se prépare physiquement et adapte sa technique de course :</p> <ul style="list-style-type: none"> Pense à des vêtements pour ne pas se refroidir S'échauffe sur le plan cardio-vasculaire, en petit groupe avec un meneur pour se préparer à une course Modifie son attaque de pied au sol pour assurer un bon appui Après l'effort, contrôle sa respiration pour récupérer plus aisément A l'issue de la course et à plusieurs, reproduit des étirements connus <p>Se domine dans des situations compétitives pour assurer une bonne relation carte-terrain :</p> <ul style="list-style-type: none"> Réalise une course d'orientation en situation de performance dans un milieu connu et d'une durée de 1/2H En cas d'erreur importante, ne s'obstine pas, mais se recale pour revenir au point de départ par les chemins Revient sur ses pas lorsqu'il se sent perdu (parcours en mémorisation) Connaît sa vitesse footing en forêt 	<p>Savoir-faire sociaux</p> <p>Prend en charge les tâches individuelles nécessaires à une organisation autonome :</p> <ul style="list-style-type: none"> Prend en charge son inscription sur le tableau des départs et arrivées (gestion de la sécurité) Remplit son carton de contrôle entièrement (heures départ, arrivées, temps) Contrôle la conformité des poinçons à partir d'un carton-réponse Avec d'autres, ramasse les postes d'un parcours connu À deux, pose des postes à proximité des sentiers de manière sûre, sans les cacher Respecte les heures de retour Respecte l'ordre et les heures de départ en l'absence d'un contrôleur Situe, connaît les zones interdites ou dangereuses et respecte cette réglementation 		
<p>SITUATION PROPOSÉE</p> <p>La situation comporte 2 ateliers : elle se déroule en milieu connu, assez ouvert, avec une document-carte d'orientation à une échelle 1/5000^e ou 1/7500^e (parcours de 2 à 3 km chacun). Parcours en mémorisation partielle : il s'agit de relier des postes sans l'aide de la carte entre chaque poste. Critères : tous les poinçons et le temps. Conduite précise et la plus rapide possible d'un itinéraire à l'aide d'une carte : conduire un itinéraire imposé (surligné) sur lequel sont placés des postes en nombre et positions non connus. Il faut alors conduire l'itinéraire le plus rapidement possible en situant sur la carte l'emplacement des postes rencontrés. La précision des postes, leur nombre et le temps réalisés seront les critères d'évaluation retenus. L'itinéraire suivra principalement des sentiers et des " lignes " intérieures.</p>					

DANSE		COMPETENCES ATTENDUES		SECONDE	
Interpréter un thème d'étude proposé par l'enseignant et en exploiter toutes les possibilités corporelles afin de créer, d'interpréter, et d'apprécier une chorégraphie en duo.					
CONNAISSANCES : informations					
		Techniques et tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux	
<p>Sur l'activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Danse : un art du mouvement • Règles du spectacle : attention, écoute, respect des créations d'autrui <p>Sur le pratiquant dans l'activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Complémentarité des trois rôles : chorégraphe, danseur, spectateur • Activité de création qui engage le sujet <p>Sur les pratiques sociales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Informations sur les différentes modalités de pratiques (urbaine, scénique, folklorique, etc.) • Lieux de pratique et de spectacle proches <p>Sur l'activité et les autres activités</p> <ul style="list-style-type: none"> • Convergences avec d'autres arts : musique, arts plastiques, littérature, poésie... 	<p>Danseur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crée des mouvements nouveaux et inhabituels par rapport au quotidien • Réalise un mouvement dont l'origine, le cheminement et la fin sont identifiables • Varie l'espace d'un mouvement (amplitude, direction, niveau, trajet) • Varie le rythme du mouvement <p>Chorégraphe :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intègre deux règles de composition chorégraphique pour un duo : <ul style="list-style-type: none"> - orientation espace scénique par rapport aux spectateurs - articulation du début, développement d'un argument et d'une fin <p>Spectateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Localise l'origine, le cheminement et la fin d'un mouvement chez son partenaire • Identifie les réponses originales des autres duos 	<p>Danseur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaît ses possibilités articulaires et musculaires • Se concentre sur ses mouvements pendant la durée d'un travail <p>Chorégraphe :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Précise son projet expressif et chorégraphique • Choisit les mouvements par rapport à son projet pour mémoriser sa composition <p>Spectateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifie les mouvements qui génèrent l'émotion 	<p>Danseur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apprend le mouvement d'un partenaire • Apprend son mouvement à un partenaire <p>Chorégraphe :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intègre les propositions de son partenaire pour la composition <p>Spectateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prend en charge une tâche dans l'organisation d'un spectacle 		
SITUATION PROPOSEE					
Produire et présenter une chorégraphie en utilisant différentes parties du corps comme éléments moteurs du mouvement. Le duo sera la base des compositions collectives.					

JUDO		COMPETENCES ATTENDUES		Seconde
Acquérir les connaissances nécessaires (techniques, tactiques...) pour construire des actions offensives et défensives et affronter un partenaire en situation de randori.				
CONNAISSANCES : informations				
<p>Sur l'activité pratiquée</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eléments de terminologie • Bases du rituel <p>Sur le pratiquant dans l'activité</p> <ul style="list-style-type: none"> • Principes de projection : déséquilibre, placement... • Principes d'immobilisation : fixation, placement, déplacement... <p>Sur la pratique sociale</p> <ul style="list-style-type: none"> • La hiérarchie des grades en judo • Les bases du code moral du judo 	<p>Techniques et tactiques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Varie les formes de projection • Varie les opportunités d'attaque selon l'adversaire en fonction de : <ul style="list-style-type: none"> - son déplacement - son attitude - sa morphologie... • Se défend par une esquivé, par un blocage <p>Enchaîne deux attaques dans la même direction :</p> <ul style="list-style-type: none"> - avant-avant - arrière-arrière <ul style="list-style-type: none"> • Enchaîne deux attaques en changeant de direction : <ul style="list-style-type: none"> - avant-arrière - arrière-avant • Au sol, contrôle et immobilise en variant : <ul style="list-style-type: none"> - les situations de départ - les situations finales • Au sol, se dégage d'un contrôle ou d'une immobilisation • Au sol, enchaîne les contrôles, les immobilisations 	<p>Connaissance de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fait des choix techniques, en fonction de ses goûts, de sa morphologie • Adapte ses techniques en fonction de ses adversaires • Identifie et exploite les faiblesses de l'adversaire • Maîtrise ses craintes et ses émotions, accepte la durée de l'affrontement • Gère le couple risque-sécurité • Définit et met en oeuvre un projet individuel 	<p>Savoir-faire sociaux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Applique les bases du règlement sportif : <ul style="list-style-type: none"> - utilise les gestes de l'arbitrage - donne les avantages, les pénalités... • Applique le rituel du judo 	
<p>Exécuter une épreuve combinée incluant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - une démonstration avec un partenaire comprenant une partie imposée et une partie libre, - une randori souple avec un partenaire choisi. 				
SITUATION PROPOSEE				

COURSE EN DURÉE		COMPÉTENCES ATTENDUES		SECONDE
Moduler l'intensité de ses déplacements en rapport avec une référence personnalisée, pour produire des effets immédiats sur l'organisme, proches de ceux attendus.				
CONNAISSANCES : informations				
<ul style="list-style-type: none"> Processus énergétiques de la contraction musculaire et leurs effets Mise en relation des principes de consommation maximale d'O₂ et de vitesse maximale de déplacement Mise en rapport des indices de fréquence d'appui, d'amplitude de foulée, et de vitesse de déplacement (stable et/ou variables) Relations entre ces données et ses productions personnelles ... 	<p>Techniques et tactiques</p> <ul style="list-style-type: none"> Fournit un effort continu sans indices extérieurs à diverses allures référencées à V.M.A. (60 à 110%) Maintient ou varie sa course Utilise différents procédés d'échauffement et de récupération Fait varier le rapport fréquence/amplitude en fonction des difficultés du terrain ... 	<p>CONNAISSANCES : procédures</p> <p>Connaissance de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> Expérimente différents types d'effort Associe finement les sensations correspondant à des rapports intensité/durée Fait l'expérience du bien-être consenti à l'effort physique volontaire Identifie les effets respiratoires précis, les effets circulatoires (cardio-fréquences) qui accompagnent les efforts et les récupérations Apprécie la sensation de pénibilité comme un indicateur de la pénibilité Repère les tensions, recherche le relâchement ... 	<p>Savoir-faire sociaux</p> <ul style="list-style-type: none"> Prend alternativement des rôles correspondant aux situations d'entraînement Relève, mémorise et communique, des données objectives (temporelles, spatiales, de fréquences) Compare les données relevées sans intention de classer ou de hiérarchiser Se déplace avec d'autres dans un but autre que compétitif Aide l'autre à se relâcher, à se détendre ... 	
CONNAISSANCES : informations				
SITUATION PROPOSÉE				
<p>A l'issue de séances courtes (40 à 50'), par groupes (3 à 5), réaliser 3 à 5 séquences de course encadrées d'activités d'échauffement spécifique et de récupération active et passive. But : recherche d'effets physiologiques en rapport avec ses capacités identifiées par des tests de terrain.</p> <p>Paramètres variables : distance ou durée des séquences, vitesse de déplacement, durée des temps de récupération.</p>				