

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES, SPORTIVES ET ARTISTIQUES, DE L'ENSEMBLE COMPLÉMENTAIRE

CIRQUE		COMPÉTENCES ATTENDUES		SECONDE	
<p>Développer la conscience du corps, à travers une médiation par l'objet : effets imprimés aux équilibres/déséquilibres engendrés. Mettre en jeu son imaginaire à l'occasion des péripéties provoquées par les situations et leurs enchaînements, décrypter leurs échos sur les partenaires et/ou spectateurs.</p>					
<p>CONNAISSANCES : informations</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cirque contemporain et cirque traditionnel • Disciplines du cirque • Vocabulaire du cirque <ul style="list-style-type: none"> - sur le matériel (monocycle, rolla bola,) - les artistes (antipunistes, jongleurs, auguste...) • Relation cirque et art • Registres des spectacles (burlesque, tragique, oïrique...) 		<p>Techniques et tactiques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jongle et différencie les formes de jonglage : <ul style="list-style-type: none"> - maintient en équilibre sur le corps un ou des objets - fait circuler un objet sur le corps. - lance, attrape des objets de plus en plus nombreux - produit des formes • Se maintient et ne se déplace sur des objets mobiles et instables (boule, rolla bola...) ni sur des partenaires. • S'approprie les caractéristiques fonctionnelles d'un personnage 		<p>CONNAISSANCES : procédures</p> <p>Connaissance de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visualise les trajectoires, les points morts de ces trajectoires • Installe une rythmicité et un périodicité dans les lancer-attraper • Recherche un équilibre proximal : <ul style="list-style-type: none"> - mobilité des jambes et du bassin - indépendance du buste - indépendance des jambes entre elles en flexion extension • Préserve l'équilibre par déplacement sur l'engin et/ou par dissociation du rôle des deux jambes • Choisit les traits corporels significatifs du personnage qu'il représente et les préserve dans la mise en oeuvre 	<p>Savoir-faire sociaux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reste à l'écoute des autres • Reste concentré et disponible pour l'autre • Règle son interprétation en fonction de la prestation du ou des autres • Regarde une prestation jusqu'au bout avant d'intervenir pour émettre un avis
<p>SITUATION PROPOSÉE</p> <p>Exécuter une prestation à plusieurs (4 à 5) mêlant habiletés fines, situation d'équilibre précaire, personnage à représenter, et comportant une entrée, un développement, une fin et incluant une situation en demi cercle.</p> <p>Un monde sonore sera choisi pour renforcer la cohérence de la prestation.</p> <p>Les formes et leur enchaînement seront le fil conducteur dans le temps et dans l'espace.</p>					

BOXE FRANÇAISE	COMPÉTENCES ATTENDUES			SECONDE	
<p>S'initier et acquérir les principes d'affrontement, (distance, garde, déplacements et actions simples) en préservant son intégrité physique, par l'alternance de phases de coopération et d'affrontement, et d'apprentissage de techniques spécifiques.</p> <p>Accepter d'entrer dans une logique d'affrontement codifié, s'y adapter au niveau affectif et physiologique.</p> <p>CONNAISSANCES : informations</p>	<p>Techniques et tactiques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adapte ses appuis pour concilier mobilité et équilibre • Intègre la notion de distance : segments tendus à l'impact • Varie son déplacement pour garder la bonne distance (se rapproche pour toucher avec les poings, recule pour toucher avec les pieds) • Organise sa garde pour attaquer et se défendre • Enchaîne en attaque de 2 à 3 coups 			<p>Connaissance de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gère le couple risque-sécurité • Gère sa dépense énergétique : s'adapte aux moments forts et aux moments faibles des assauts • Adapte ses techniques en fonction des caractéristiques de ses adversaires : morphologiques et psychologiques • Identifie les points forts de l'adversaire et s'y adapte • Maîtrise ses coups • Met en œuvre un projet personnel 	<p>Savoir-faire sociaux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fait respecter le règlement dans le rôle d'arbitre • Identifie les touches et peut les comptabiliser
<p>Sur l'activité pratiquée :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eléments de terminologie • Code moral • Conditions de l'assaut <p>Sur le pratiquant dans l'activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Principes de : <ul style="list-style-type: none"> - mobilité - distance - garde <p>Sur la pratique sociale :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bases du code moral de la boxe française 	<p>CONNAISSANCES : procédures</p>				
SITUATION PROPOSÉE					
Assauts à thèmes (+ ou - ouverts) avec un(e) partenaire chois(i)e et/ou imposé(e).					

STRETCHING		COMPÉTENCES ATTENDUES		SECONDE
<p>Réaliser des étirements d'échauffement ou de récupération en appliquant les critères de réalisation à des mobilisations concernant les grands groupes musculaires ou les principales zones corporelles (ex: dos, écart, quadriceps).</p>				
<p>CONNAISSANCES : informations</p>				
<ul style="list-style-type: none"> Principes d'exécution des étirements pour un effet recherché Postures de base pour étirer les principaux groupes musculaires les plus facilement mobilisables Données relatives au fonctionnement physiologique des articulations et groupes ou chaînes musculaires (connaissances qui peuvent être acquises dans le cadre de l'interdisciplinarité avec les SVT) 	<p>Techniques et tactiques</p> <ul style="list-style-type: none"> Exécute les postures de base pour étirer les principaux groupes musculaires les plus facilement mobilisables Réalise un étirement passif : <ul style="list-style-type: none"> - en baissant agir le pesanteur - sans faire de secousse - pendant un temps minimal - en respirant Réalise un étirement actif : <ul style="list-style-type: none"> - en fixant au moins une extrémité des groupes musculaires - avec lenteur - en respectant les durées des diverses phases - en respectant le nombre de répétitions Réalise un étirement en post-inhibition - en contractant de façon isométrique un groupe musculaire <ul style="list-style-type: none"> - suivi d'un étirement de ce même groupe..... 	<p>Connaissances de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> Repère sur le groupe musculaire étiré - les sensations typiques d'étirement : <ul style="list-style-type: none"> - la sensation de chaleur en fin d'étirement - dissocie ces sensations de celles de "douleur" 	<p>Savoir-faire sociaux</p> <ul style="list-style-type: none"> Dose sa poussée ou sa résistance pour ne pas faire mal à son partenaire (ne pas céder brutalement ou pousser exagérément) 	
<p>SITUATION PROPOSÉE</p> <p>Avant et après une activité, s'étirer au sol en appliquant les principes d'étirement (passif, contracte-relâche-étire, ou inhibition réciproque) aux masses musculaires et zones corporelles "faciles" (ischio-jambiers, adducteurs, quadriceps, mollets...) dans des postures où le sol permet de limiter des erreurs de placement et les compensations. Les postures et mobilisations sont choisies par l'enseignant ; l'élève manifeste sa maîtrise des principes d'exécution.</p>				

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE	COMPETENCES ATTENDUES		SECONDE
<p>Dans le cadre d'une motricité médiée par l'engin (corde, cerceau, ballon, massues ou ruban) : concevoir, produire et réaliser devant autrui une prestation alliant esthétique/efficacité et émotion, en mobilité collective (à 3 ou 4), à son meilleur niveau de pratique, dans le respect des règles comportementales. Connaître et utiliser les moyens propres à l'exécution ainsi que les outils chorégraphiques pour réaliser sa prestation.</p> <p>CONNAISSANCES : informations</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sur l'activité pratiquée : <ul style="list-style-type: none"> • Vocabulaire corporel et lié à l'engin disponible (terminologie). • Outils du langage chorégraphique et règles de composition • Sur le pratiquant dans l'activité : <ul style="list-style-type: none"> • Règles d'action du dialogue corps/engin : engin libre dans la main, espace vital d'engin, " du centre au centre" • Repères spatiaux : " points cardinaux " et dynamiques • Principes d'organisation de la logique motrice : rapport aux appuis, à la verticale, coordination... • Indicateurs que l'on peut utiliser pour créer du sens ou pour l'identifier • Raisons de réussite et d'échec dans ce que l'on fait et ce que l'on voit faire 	<p>Techniques et tactiques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maîtrise les règles d'action, les repères spatiaux et dynamiques pour améliorer la réalisation du mouvement (précision) et faire le choix des propositions motrices relatives au propos chorégraphique (engin nouveau ou pas) • Utilise les différentes possibilités d'organisation spatiale pour le corps et pour l'engin dans des modalités de coordination globale, en fonction du sens du propos chorégraphique : <ul style="list-style-type: none"> - orientations, espace vertical, horizontal - plans de manipulation - volume • Utilise les changements rythmiques et dynamiques • Exploite le support musical en fonction du sens du propos chorégraphique 	<p>CONNAISSANCES : procédures</p> <p>Connaissance de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se concentre avant de débuter une prestation (être disponible dans sa tête et son corps avant la présentation de la prestation) • Est présent, s'adapte à un "vair" et poursuit la prestation (reste disponible). Systématise le niveau de prestation • Identifie les états de tension et leur traduction, les moments forts et faibles (ou rupture) lors de la prestation : <ul style="list-style-type: none"> - gestes parasites - mouvements étriqués (entraînant la modification des repères de fonctionnement) - En repère les causes pour y remédier • Utilise le regard, la respiration, pour réguler le tonus, l'amplitude du geste (porteurs de sens et servant le propos) et trouve des temps de récupération • Détecte les points forts et faibles de la prestation • Tout ceci concourt à " oser être, produire, paraître " devant autrui sans perturber la motricité mise en jeu 	<p>Savoir-faire sociaux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilise l'écoute des partenaires et le travail en synchronisation pour organiser sa propre motricité ainsi que l'action du groupe • Fait des propositions pour organiser la création du groupe (projet commun) • Donne un avis sur la proposition des autres dans le groupe • Accepte que sa proposition ou son avis ne soit pas utilisé(e) (totalement ou partiellement) • Gère dans le groupe (par son action personnelle) des insuffisances passagères des partenaires • Se motive avec les partenaires pour une présence du groupe • Donne une appréciation constructive en tant que spectateur (en justifiant et en argumentant) • Évalue une prestation dans un ou deux registres (valeur technique ; exécution... ; valeur artistique), à partir d'indicateurs précis permettant d'apprécier le propos et les effets produits <p>SITUATION PROPOSEE</p> <p>En utilisant un engin au choix (corde, cerceau, ballon, massues ou ruban), présenter une production chorégraphique de groupe (à 3 ou 4), de 50" à 1'30. Le projet d'organisation de la relation corps/engin, de l'espace et du temps, des relations entre partenaires est mené à partir d'une intention (quel que soit l'élément déclencheur : musique, intention, thème personnel, texte...). L'engin n'occupe jamais le statut de " décor " dans le développement du propos.</p>

GYMNASTIQUE AÉROBIQUE		COMPÉTENCES ATTENDUES		SECONDE
Exécuter un enchaînement sollicitant la filière aérobie à partir de pas et figures simples issus des savoir-faire gymniques et dansés.				
CONNAISSANCES : informations				
<ul style="list-style-type: none"> • Code de l'activité - classement en familles - valeur et la difficulté des éléments • Règles de composition d'un enchaînement • Constitution d'un répertoire propre au groupe de travail ou à la classe (pas, figures et difficultés) 	<p>Techniques et tactiques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exécute des pas et des figures simples ; répertoire proche des "pas de liaison" de la gymnastique et de la danse • Effectue divers changements d'orientation 	<p>Connaissances de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réalise à l'imitation des pas et déplacements proposés : - en miroir - énoncés verbalement, - lors de la perte momentanée de la référence visuelle (dans la réalisation des tours) 	<p>Savoir-faire sociaux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juge la conformité d'exécution en référence au code convenu 	
<p>SITUATION PROPOSÉE</p> <p>Exécuter à l'imitation un enchaînement d'une durée minimum de six minutes sur un support musical : - avec des pas de plusieurs types, des " blocs de pas " ou " figures " , des changements d'orientation, de places relatives, éventuellement de step, et/ou des enchaînements d'appuis pédrestres nécessitant une bonne coordination - sans interrompre la continuité de la sollicitation cardio-vasculaire (de 125 à 130 bpm).</p>				

RELAXATION		COMPÉTENCES ATTENDUES		SECONDE
<p>Concevoir et réaliser des actions destinées à permettre d'apprécier les effets kinesthésiques, sensoriels et affectifs de son engagement. Maîtriser son entrée et son engagement dans l'activité, répartir ses efforts : réaliser des mobilisations ou prendre des postures pour assurer la transition physiologique, affective et mentale avec l'activité suivante.</p>				
CONNAISSANCES : informations				
<ul style="list-style-type: none"> Nécessité de ce type de séquence. Diversité des ressentis des élèves face à ce type de situation 	Techniques et tactiques		CONNAISSANCES : procédures	
	<ul style="list-style-type: none"> Suit les indications de l'enseignant (prise de postures, mobilisations ou concentrations mentales) en limitant les réactions défensives perturbantes pour les autres (interjections, mouvements bruyants, etc...) 	<ul style="list-style-type: none"> Sait que la perception agréable/désagréable de ce type de séquence se traduit pour soi-même par des réactions comportementales et attentionnelles diverses (rires, sensation de malaise ou de quiétude...) 	Savoir-faire sociaux	
<ul style="list-style-type: none"> Respecte autrui en prenant en compte sa perception différente d'une même situation et les retentissements toniques et comportementaux de celle-ci 				
SITUATION PROPOSÉE				
<p>Afin de récupérer, se défatiguer ou compenser les sollicitations physiques et physiologiques occasionnées par la pratique d'autres APSA, l'élève exécute les procédures indiquées verbalement par l'enseignant.</p>				

MUSCULATION		COMPÉTENCES ATTENDUES		SECONDE
Mobiliser divers segments corporels soumis à une charge personnalisée, (référé à un rapport masse/répétition), pour produire des effets attendus, en préservant l'intégrité physique.				
<p>CONNAISSANCES : informations</p> <ul style="list-style-type: none"> Processus énergétiques de la contraction musculaire et de leurs effets Zones musculaires concernées ... <p>(*) La charge optimale (C.O.) doit être différenciée de la masse maximale (M) que le pratiquant peut déplacer (à éviter impérativement).</p> <p>La référence personnalisée concernant cette charge correspond au produit : nombre de répétitions N d'une masse donnée m ; $8 < N < 15 ; 60\% < m < 85\%$ de M</p>	<p>Techniques et tactiques</p> <ul style="list-style-type: none"> Respecte les propriétés anatomo-physiologiques des articulations concernées par les charges Mobilise ses segments en maintenant des postures qui préservent l'intégrité physique Utilise des charges progressives avant de tenter des rapports optimaux Évite les blocages respiratoires en plaçant l'inspiration ou l'expiration sur les phases actives des mouvements Utilise divers procédés de facilitation de l'échauffement et des récupérations (en sous-groupes) ... 	<p>CONNAISSANCES : procédures</p> <p>Connaissance de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> Utilise des références personnalisées de charges, à l'intérieur de contraintes fixées par l'enseignant Adopte des vitesses de déplacement compatibles avec le contrôle du mouvement Apprécie la sensation de pénibilité comme un indicateur de la mobilisation de processus énergétiques Réduit les tensions, recherche le relâchement dans les zones segmentaires non directement concernées par la tâche ... 	<p>Savoir-faire sociaux</p> <ul style="list-style-type: none"> Prend alternativement des rôles correspondant aux situations d'entraînement : assistance dosée, veille sur les réalisations d'autrui Relève et mémorise pour les communiquer, des données concernant les charges et leurs effets Conduit ses réalisations à partir de dialogues comparatifs avec les réalisations d'autrui sans intention de hiérarchiser, de classer Aide autrui à se relâcher, à se détendre ... 	
SITUATION PROPOSÉE				
<p>Sur un circuit d'une douzaine d'ateliers sollicitant des groupes musculaires complémentaires, les élèves choisissent 6 ateliers et réalisent une activité autonome qui montre l'intégration de critères d'entraînement et la maîtrise des tâches support du renforcement. <i>Is réalisent en toute sécurité de façon autonome, dans un sous-groupe réduit, un ensemble de répétitions sur les 6 ateliers choisis en montrant les stratégies à mobiliser pour gérer conjointement les charges optimales* et informations ci-dessus) et des critères de maîtrise d'exécution relatifs aux placements, aux déplacements, aux déplacements, à la récupération, à la respiration, aux rôles d'aides, à l'alternance des sollicitations (les charges guidées et la mobilisation de masses maximums seront très réduites).</i></p>				

TIR A L'ARC	COMPÉTENCES ATTENDUES		SECONDE
<p>Reproduire un groupement identique sur 6 volées de 3 flèches, et maintenir ou améliorer la qualité du groupement au fil des séances et au moment de l'évaluation. Maîtriser ses émotions et les effets de la fatigue. Faire varier les paramètres fondamentaux en fonction du résultat, volée par volée. Respect absolu des consignes de sécurité.</p> <p>CONNAISSANCES : informations</p>	<p>CONNAISSANCES : procédures</p>		
<p>Sur l'activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Terminologie : <ul style="list-style-type: none"> - le blason - la cible - l'arc - la flèche • Règles de sécurité • Méthodes de tir : <ul style="list-style-type: none"> - Visée-Flèche ou VF (tir apache ou instinctif) - Visée-Pointe ou VP (tir mongol) - Visée-Visueur ou VV (tir suédois) <p>Sur le pratiquant dans l'activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fondamentaux : <ul style="list-style-type: none"> - axe vertical - axe horizontal - système de visée <p>Principes de la séquence de tir</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regroupement des flèches 	<p>Techniques et tactiques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Monte et démonte son arc • Pose sa flèche sur l'arc de manière correcte • Regroupe ses flèches dans le blason • Ajuste ses différentes volées en vue d'un meilleur résultat • Respecte l'alignement œil-flèche-cible (méthode VF) • Recherche l'alignement horizontal (bras d'arc, main de corde, coude) • Recherche l'alignement vertical de l'arc 	<p>Connaissance de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Détermine son œil directeur • Se concentre et se maîtrise pendant la séquence de tir • Choisit l'arc adéquat en fonction de sa puissance et de la distance choisie • Se positionne avec gainage du corps • Prend des informations : <ul style="list-style-type: none"> - tactiles - visuelles - proprioceptives • Est régulier dans ses volées • Gère ses efforts et ses résultats • Conserve le même positionnement sur les différentes volées • Répète le même geste • Choisit la distance la plus favorable pour un meilleur résultat 	<p>Savoir-faire sociaux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Met en place les cibles et le pas de tir • Respecte les règles de commandement • Respecte les règles de sécurité au moment du tir et pour récupérer les flèches • Respecte la concentration des autres tireurs pendant les séquences de tir • Aide et conseille un autre tireur • Comptabilise les points avec ses partenaires
<p style="text-align: center;">SITUATION PROPOSÉE</p> <p>Sur des cibles placées à 8m et 10 m, reproduire un groupement de 3 flèches dans un autre secteur du blason.</p>			