

BOXE FRANÇAISE	COMPÉTENCES ATTENDUES		CYCLE TERMINAL : NIVEAU I
<p>Renforcer et perfectionner son bagage technique (feintes, actions combinées, rythme en attaque, actions spécifiques liées aux morphologies), afin d'élaborer et d'optimiser un projet personnel pouvant s'adapter à n'importe quel type de situation, et permettant d'obtenir le gain de l'affrontement selon les règles. Imposer son potentiel technique et tactique, dans le respect strict des règles, en jouant sur la spécificité des efforts (alternances de temps forts et faibles, changements de rythme).</p> <p>CONNAISSANCES: informations</p>	<p>Techniques et tactiques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Varie les déplacements pour préparer les attaques • Varie les attaques en enchaînement : <ul style="list-style-type: none"> - sur 2 hauteurs - de face - en décalage • Esquive sans casser la distance d'assaut • Pare en bloquant ▪ Exécute des enchaînements combinant 2 distances (pied-poing, poing-pied) <p>Sur la pratique sociale :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La hiérarchie des gants (couleurs) • Le code moral • Principes des sports de combat : <ul style="list-style-type: none"> - sens des rituels - action-réaction - gestion énergétique <p>Sur les relations entre disciplines :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ principes biomécaniques : - fonctionnalité et synergies articulaires 	<p>Connaissance de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifie et utilise son point fort • S'organise par rapport aux statuts <ul style="list-style-type: none"> - d'attaquant - défenseur - contre-attaquant • Crée ou exploite les conditions favorables à l'attaque ▪ Régule ses efforts et s'efforce de rester maître de ses actions • Identifie les causes de ses échecs 	<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 ▪ Tient une fiche de juge
SITUATION PROPOSÉE			
Assauts libres avec partenaires choisis(e)s.			

BOYE FRANÇAISE		COMPÉTENCES ATTENDUES		CYCLE TERMINAL : NIVEAU 1	
CONNAISSANCES: informations					
<p>Sur l'activité pratiquée :</p> <ul style="list-style-type: none"> Types de stratégies <p>Sur la pratique dans l'activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> Feed-back, autres observations, arbitrage et élaboration de stratégies <p>Sur la pratique sociale :</p> <ul style="list-style-type: none"> Les 3 modalités de la Base Transposée : <ul style="list-style-type: none"> - dans - devant - contre <p>Sur les relations entre disciplines :</p> <ul style="list-style-type: none"> Les différents types de bases et de sports de percussion à travers le temps et l'espace Gentilles énergétiques et IIIères énergétiques Règles et gestion dans les pratiques de combat 	<p>Techniques et tactiques pour mieux attaquer (coulage)</p> <ul style="list-style-type: none"> Utilise des forces dans ses visés stratégiques Caractère des attaques : <ul style="list-style-type: none"> - de face - avec décal par - sur les 3 hauteurs Éléments des enchaînements combinant 3 distances : <ul style="list-style-type: none"> - pied-pied - pied - pied-pied - poing Utilise la parade choisie pour se défendre la contre-attaque 	<p>Connaissances de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> Adapte ses choix techniques en fonction du comportement de son adversaire Gère efficacement le rapport temporel Anticipe et perçoit les conditions favorables à l'attaque Conclut l'affrontement pour l'imposer sa voix (coups profitables) Mobilise son talent en fonction de l'évolution de l'affrontement (attaquant, défenseur, contre-attaquant) Conservé sa lucidité en étant observé et trouve les moyens de renverser la situation Gère ses efforts et resta maître de ses actions 	<p>Savoir-faire sociaux</p> <ul style="list-style-type: none"> Fait respecter le règlement dans le rôle d'arbitre Tient une fiche de jeu Tire les enseignements d'une série d'instants pour améliorer son travail ou celui d'un(e) autre élève 		
CONNAISSANCES: procédés					
SITUATION PROPOSÉE					
Amis de Boie avec partenaires choisis et Impassible					