

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>					
<b>CONNAISSANCES : informations</b>		<b>Techniques et tactiques</b>		<b>CONNAISSANCES : procédures</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nécessité de ce type de séquence.</li> <li>Diversité des ressentis des élèves face à ce type de situation</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>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...)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Sait que la perception agréahle/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...)</li> </ul>	
				<b>Savoir-faire sociaux</b>	
				<ul style="list-style-type: none"> <li>Respecte autrui en prenant en compte sa perception différente d'une même situation et les retentissements toniques et comportementaux de celle-ci</li> </ul>	
<b>SITUATION PROPOSÉE</b>					
<p>Afin de récupérer, se défatiguer ou compenser les sollicitations physiques et physiologiques occasionnées par la pratiques d'autres APSA, l'élève exécute les procédures indiquées verbalement par l'enseignant.</p>					