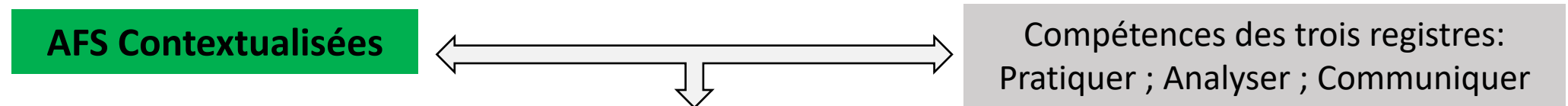
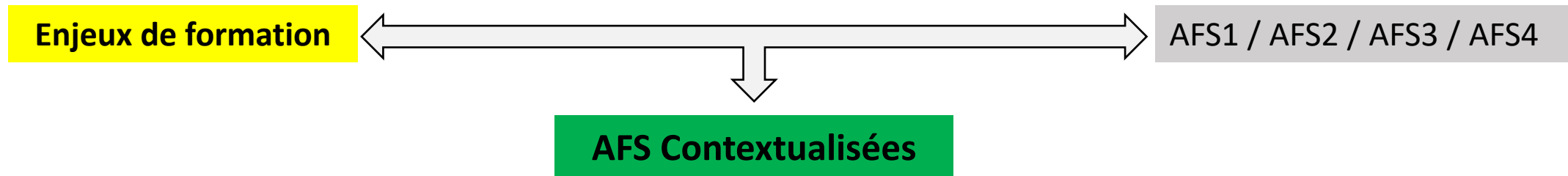
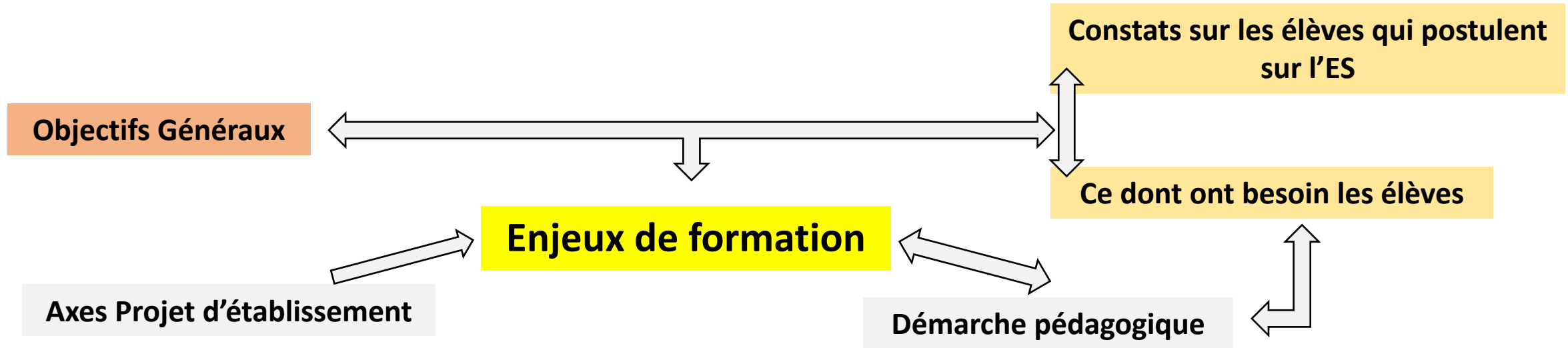


Démarche de Construction du Parcours de formation de l'élève *(voir le projet d'ES EPPCS)*



Compétences contextualisées du registre de la pratique; du registre de l'analyse; du registre de la communication

ARTICULATION Cours Pratiques/ Cours Théoriques

FSP :

- Qui intègre et opérationnalise les données théoriques.
- Des apports théoriques qui m'enrichissent en tant que pratiquant.
- Qui donne lieu à des choix personnels pour vivre une expérience motrice enrichie
- + complexe que la FSP en EPS
- + haut niveau de performance et d'engagement que la FSP en EPS.
- Qui appelle à + d'autonomie
- Qui appelle à + de coopération.

Démarche :

Prendre une APSA support qui permet d'articuler des cours théoriques.

Ex : Cross – training pour aborder les filières énergétiques principalement la filière aérobie, l'utilisation et la compréhension des données connectées (*calcul de vitesse moyenne, allure moyenne, fréquence cardiaque de réserve...*), connaître la qualité d'endurance (des objectifs d'apprentissage reliés à des axes de questionnement).

DES PROJETS / des partenariats dans le cadre des 3 thématiques au programme

Des intervenants extérieurs dans le cadre des thématiques / axes de questionnement

Exemple d'opérationnalisation du projet sur une séquence d'enseignement en classe de 1ère

Axes de questionnement : Pratique physique et santé : Quels sont les effets de la sédentarité et de l'activité physique sur la santé? Comment caractériser la condition physique?

A quoi sert une prépa physique, quelles sont les qualités sollicitées?

Les filières énergétiques : La VMA et la VO2 max sont ils des indicateurs clés de la programmation en cross.

Les filières énergétiques : Origine de l'ATP nécessaire à la contraction musculaire.

La Fréquence cardiaque : un indicateur fiable?

Axe de questionnement : Technologie des APSA : Les principes fondamentaux de l'entraînement en cross-training. Comment caractériser un niveau de performance en Cross training.

Savoir lire les données connectées (*vitesse, allure, cadence, écart*) et identifier les indicateurs de pratique : FC cible / VMA / Vitesse moyenne.

Savoir calculer une vitesse moyenne, une allure moyenne et les mettre en relation avec une VMA et % de VMA recherchée.

Planifier son entraînement : % VMA, zone FC ciblée, km à parcourir, vitesse moyenne et comparer les données connectées avec les données calculées.

Ex. de Compétences visées issues du projet: Etre capable d'exploiter des outils d'analyse de la pratique pour affiner ses connaissances sur le fonctionnement du corps organique lors de l'effort.

Champ d'apprentissage 5 : Cross-training (Défi Cross ou Défi régularité)

S'engager individuellement ou collectivement pour atteindre son plus haut niveau de performance :

Ex. de Compétences visées issues du projet: Etre capable d'évoluer seul ou guidé par l'enseignant dans des contextes de pratique variés qui se complexifient pour acter d'une maîtrise renforcée.

- Développer et renforcer ses capacités motrices par la découverte et l'approfondissement des APSA : Travailler sur des distances proches de 5km, rechercher un engagement autour de 75 % de VMA, s'investir dans des courses fractionnées pour progresser dans sa vitesse moyenne engagée.
- Se préparer et accomplir une performance physique dans des contextes variés en toute sécurité et en mobilisant de façon optimale ses ressources : Construire son parcours avec points de passage et choisir son mode de pratique en fonction du défi à relever.
- Identifier et exploiter la diversité des compétences au sein d'un groupe pour atteindre un objectif commun : Travailler avec un partenaire ou petit groupe de VMA proche et de même défi.

Analyser

- Choisir et mobiliser des indicateurs pour valider la réalisation d'un projet de course.
- A l'aide d'indicateurs, mesurer et analyser les effets de l'activité physique.

Ex. de Compétences visées issues du projet: Etre capable d'exploiter des outils diverses de lecture d'une prestation pour en connaître les critères permettant de progresser et de développer ses possibilités. .

Communiquer :

* Développer une argumentation écrite en mobilisant les connaissances des filières énergétiques et de la contraction musculaire pour expliquer une performance de Cross.

* Développer une argumentation orale en s'appuyant sur les connaissances physiologiques construites pour décrire une performance dans une APSA de son choix (Travaux de groupe).