

> ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Les ressources pour construire l'enseignement

Champ d'apprentissage « Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée »

Les enjeux de formation

Comprendre l'enjeu de formation du CA1 « Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée »

Il s'agit de permettre à l'élève de savoir mobiliser précisément ses ressources et de se doter d'habiletés motrices pour courir, sauter, lancer, nager et ainsi savoir réaliser, au moment voulu et de manière stable, sa performance optimale.
 Il s'agit simultanément de le rendre capable d'assurer une aide à l'organisation, à l'observation, à la mesure et à la validation des performances maximale des autres élèves.

Les enjeux de formation : quels sont les problèmes que rencontre l'élève dans ce champ ?

LES PRINCIPAUX PROBLÈMES POSÉS À L'ÉLÈVE

- Ce que l'élève doit savoir faire pour progresser:
 - Créer de la vitesse avec ses appuis pour la transmettre à son corps ou à un engin
 - Organiser son déplacement et sa motricité en fonction des contraintes respiratoires
 - Prendre des impulsions en des lieux et dans des formes utiles
 - Orienter les forces créées de façon optimale
 - Synchroniser la continuité des actions d'impulsion ou de propulsion
 - Gérer des couples de maîtrises contradictoires : distance-vitesse ; intensité-durée ; amplitude-fréquence, force-précision, respiration-propulsion, etc.
 - Construire des repères personnels fiables, d'abord extérieurs puis intérieurs à son corps
 - Produire un effort physique maximal
 - Construire la limite de ses ressources (limites du courir longtemps, du courir vite)
 - Acquérir des techniques précises pour sauter haut et loin, lancer loin, courir vite et courir longtemps
 - Se situer, situer sa performance et soi-même par rapport aux autres
 - Vaincre l'appréhension liée au milieu, à l'affrontement avec l'autre, avec sa performance maximale
 - Assumer différents rôles
 -

LES ENJEUX ET LES CONTENUS D'ENSEIGNEMENT POUR BÂTIR LES MODULES OU CYCLES D'APPRENTISSAGE

Domaines du socle	Compétences générales en EPS	Contribution du champ d'apprentissage n° 1 aux compétences générales et aux domaines du socle : les enjeux de formation
Domaine 1 Les langages	Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps	• Construire le langage de son corps : acquérir des coordinations motrices efficaces pour prendre l'impulsion au sol, se propulser dans l'eau - Orienter les forces créées pour produire une trajectoire - Synchroniser les actions d'impulsion ou de propulsion - Identifier des rapports contradictoires : distance-vitesse ; intensité-durée ; amplitude-fréquence ; force-précision ; respiration-propulsion, etc. • Construire le langage de son corps : utiliser l'intégralité de ses ressources pour réaliser sa meilleure performance mesurable pour courir, sauter, lancer, nager - Choisir l'intensité et l'allure pour atteindre la meilleure vitesse de déplacement sur une distance donnée (seul ou à plusieurs) - Utiliser un élan pour transmettre la vitesse à son corps ou à un engin (sauter loin, haut, lancer loin, précis) - Construire et utiliser une respiration adaptée aux contraintes du milieu et au type d'effort, court ou long • Percevoir le langage de son corps : choisir, utiliser, modifier des repères pour contrôler sa réalisation motrice dans l'espace, le temps - Se doter puis utiliser les repères extérieurs à son corps puis intérieurs à son corps pour contrôler la réalisation - Identifier des rapports contradictoires : intensité-durée, fréquence-amplitude, force-précision, forme de trajectoire-performance pour reproduire des performances dans une zone de performance choisie
Domaine 2 Les outils pour apprendre	S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et outils	• Apprendre par l'action et la répétition en offrant un temps de pratique motrice supérieur à 50 % de la durée de la leçon • Apprendre par l'observation des autres, l'analyse des résultats de l'action et les premières formes de planification de l'action (projets simples) • Apprendre à apprendre seul ou avec ses camarades • Par l'expérimentation, l'observation, la comparaison ou l'analyse, identifier les actions qui permettent une meilleure efficacité • Manipuler des variables, observer les résultats, les écarter ou les conserver en fonction de l'effet recherché • Mettre en place et utiliser des codes conventionnels pour valider et recueillir les performances • Fiabiliser le recueil, le stockage et l'exploitation des informations (observations, performances) • Utiliser plusieurs instruments de mesure, favoriser l'utilisation des outils numériques
Domaine 3 La formation de la personne et du citoyen	Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités	• Assurer les rôles pour mesurer, recueillir les performances en toute sécurité et fiabilité (starter, juge, mesureur...) • Assurer les rôles pour progresser (observateurs, conseillers) • Identifier les actions, les espaces, les moments à risque • S'engager et s'assurer de sa sécurité et de celle des autres • Assurer les prises de décision et les assumer

LES ENJEUX ET LES CONTENUS D'ENSEIGNEMENT POUR BÂTIR LES MODULES OU CYCLES D'APPRENTISSAGE

Domaine 4 systèmes naturels et les systèmes techniques	Apprendre à entre- tenir sa santé par une activité physique régulière	• Utiliser les repères extérieurs (espace, temps, lieux de chute) pour construire les repères sur soi (se préparer, réaliser l'effort souhaité, récupérer de l'effort musculaire, cardiaque, respiratoire) • Percevoir et gérer les réactions de son corps à un effort (système respiratoire, circulatoire et musculaire) • Connaître et conduire les différentes étapes nécessaires pour préparer son corps à un effort physique • S'engager avec un projet réfléchi, ambitieux et réaliste • Mettre en place progressivement des habitudes de préparation, de réalisation, de récupération à l'effort
Domaine 5 Les représentations du monde et l'a activité humaine	S'approprier une culture physique sportive et artistique	• Connaître des événements, des éléments présents ou anciens • Ordonner et classer des performances de distance, de temps, calculer une vitesse • Situer ses possibilités : comparer ses résultats à ceux d'une pratique experte • Connaître les règles liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bain ou un espace surveillé • S'approprier <u>les valeurs</u> (motivation, goût de l'effort, performance, compétitivité, solidarité), <u>la culture</u>, <u>les usages</u> (échauffement, entraînement, techniques, chronométrage, mesures), <u>les outils</u> (chronomètre, appareil photo, vidéo, ordinateur), <u>le lexique spécifique</u> • Connaître les techniques nécessaires pour être efficace