**Démarche d'articulation : FINALITE / OG / CA / AFL / APSA  MUSCULATION**

**Diagnostic établissement : → Axe du projet**

Améliorer la continuité des parcours et le suivi des élèves

Maintenir un climat scolaire serein en promouvant la santé

**Diagnostic EPS :** ►**Moteur**: Public intéressé dans l’ensemble mais des difficultés à s’engager ► **Méthodologique :** Des appétences pour s’organiser en petits groupes de travail et se répartir les rôles ► **Social** : Pas de difficultés relationnelles. Le travail peut se faire en autonomie.

Seconde ☐ Cycle Terminal : ☐

**Développer sa motricité**

**Savoir se préparer et s’entraîner**

**Responsabilité individuelle au sein d’1 collectif**

**Construire durablement sa santé**

**Accéder au patrimoine culturel**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **OG** | **Contribution de l’EPS aux OG au regard du diagnostic établi** | **Maîtrise Insuffisante** | **Maîtrise Fragile** | **Maîtrise**  **satisfaisante** | **Très bonne**  **maîtrise** |
| **1** | Développer sa motricité pour s’engager activement | Reste dans sa zone de confort | Sort parfois de sa zone de confort | Sort régulièrement de sa zone de confort | Sort à chaque fois de sa zone de confort |
| **2** | Se préparer à l’effort par un échauffement adapté et optimal | Echauffement et projet inadaptés | Echauffement et projet peu adaptés | Echauffement et projet adaptés | Echauffement et projet optimaux |
| **4** | Construire durablement sa santé par la mise en œuvre d’entraînement adapté | Mise en perspective inadaptée | Mise en perspective peu adaptée | Mise en perspective adaptée | Mise en perspective précise |

*Niveaux de maîtrise explicites et définis par les équipes pédagogiques des établissements*

**Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée**

**Adapter son déplacement à des environnements variés et/ou incertains**

**Réaliser une prestation corporelle destinée à être vue et appréciée**

**Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel pour gagner**

**Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s’entretenir**

Au regard du niveau, du diagnostic des élèves et des priorités éducatives poursuivies :

* S’engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel en faisant des choix de paramètres d’entraînement cohérent avec le thème retenu
* S’entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s’entretenir en fonction des effets recherchés
* Coopérer pour progresser



**En seconde :**

* Adapter et personnaliser les charges en lien avec une charge maximale théorique.
* Mobiliser ses segments avec des postures et trajets qui préservent l’intégrité physique
* Connaître les paramètres de construction théorique d’une séance
* Rester disponible et vigilant pour renseigner son camarade

**Cycle Terminal :**

* S’engager qualitativement et quantitativement dans un mobile en lien avec son projet personnel
* Personnaliser son échauffement et son entraînement
* Utiliser des indicateurs précis en lien avec des ressentis de différentes natures
* Coopérer pour échanger et accompagner le partenaire dans son projet

APSA **: MUSCULATION**

**Formulation :**

Le pratiquant choisit un thème d’entraînement parmi les trois qui lui sont proposés. (Recherche d’un gain de puissance, de tonification, ou de volume musculaire). Il justifie son choix par l’expression d’un mobile personnel. Il doit démontrer qu’il sait s’entraîner et s’engager afin d’atteindre les effets qu’il souhaite obtenir sur son organisme.

Le pratiquant s’engage dans plusieurs séquences dont l’échauffement, une organisation en postes de travail et la récupération. Il justifie ses propositions. Le travail concerne au moins 3 groupes musculaires (2 choisis + 1 imposé) en cohérence avec le projet de l’élève.

Le pratiquant relève le travail réalisé par écrit, justifie d’éventuelles régulations, identifie son ressenti, propose un bilan et une mise en perspective.

En tant que partenaire, il accompagne (conseille, aide, pare, encourage) le pratiquant dans son projet.

**(Respecter le cadre d'écriture)**

… Au regard des besoins identifiés chez les élèves de l’établissement : Dimensions motrices, méthodologiques et sociales

**Évaluation des acquis des élèves en fin de période d'enseignement sur l'activité : MUSCULATION**

**Seconde ☐ Cycle Terminal ☐**

**Niveau de classe : TERMINAL**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **APSA : MUSCULATION**  **Dimensions motrices**  **/ 10 points**  S’engager afin d’atteindre les effets souhaités | **Formulation de la situation qui permet de faire la preuve des acquisitions des élèves sur l'ensemble des compétences travaillées :**  **Formulation :**  Le pratiquant choisit un thème d’entraînement parmi les trois qui lui sont proposés. (Recherche d’un gain de puissance, de tonification, ou de volume musculaire). Il justifie son choix par l’expression d’un mobile personnel. Il doit démontrer qu’il sait s’entraîner et s’engager afin d’atteindre les effets qu’il souhaite obtenir sur son organisme.  Le pratiquant s’engage dans plusieurs séquences dont l’échauffement, une organisation en postes de travail et la récupération. Il justifie ses propositions. Le travail concerne au moins 3 groupes musculaires (2 choisis + 1 imposé) en cohérence avec le projet de l’élève.  Le pratiquant relève le travail réalisé par écrit, justifie d’éventuelles régulations, identifie son ressenti, propose un bilan et une mise en perspective.  En tant que partenaire, il accompagne (conseille, aide, pare, encourage) le pratiquant dans son projet. | | | |
| **Non Atteints** | **Partiellement Atteints** | **Atteints** | **Dépassés** |
| Quantité de travail insuffisante  Reste dans sa zone de confort  Postures, trajets et respiration non placés  Mise en perspective inadaptée | Quantité de travail irrégulière  Sort parfois de sa zone de confort  Postures, trajets et respiration parfois placés  Mise en perspective peu adaptée | Quantité de travail suffisante  Sort régulièrement de sa zone de confort  Postures, trajets et respiration placés  Mise en perspective adaptée | Quantité de travail optimale  Sort à chaque fois de sa zone de confort  Postures, trajets et respiration toujours placés  Mise en perspective précise et optimale |
| **Dimensions méthodologiques**  **/ 7 points**  **Proposer, justifier, adapter**  **Identifier, réguler** | Paramètres théoriques non connus  Vocabulaire inadapté  Aucun étirements connus ni réalisé | Paramètres théoriques  Et vocabulaire approximatif  Etirements inadaptés ou Approximatifs | Paramètres théoriques  Et vocabulaire adapté  Etirements adaptés | Paramètres théoriques maîtrisés  Vocabulaire précis  Etirements systématiques, précis et adaptés |
| **Dimensions Sociales**  **/ 3 points**  **Accompagner, aider, parer, conseiller, encourager** | Ne repère aucune dégradation ni ne corrige  N’utilise pas l’outil numérique | Repère une dégradation sans intervenir auprès du pratiquant  Utilise parfois l’outil numérique | Repère et corrige  Régulièrement  Utilise souvent l’outil numérique | Corrige, aide et accompagne systématiquement  Utilise systématiquement l’outil numérique |

**Déclinaison des compétences visées au Lycée (de la seconde à la terminale) APSA : MUSCULATION**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Seconde** | **Non atteints** | **Partiellement** | **Atteints** | **Dépassés** |  |
| **Cycle Terminale** |  | **Non atteints** | **Partiellement** | **Atteints** | **Dépassés** |
| **Dimensions motrices**  **~~/ 10 POINTS~~**  S’engager afin d’atteindre  Les effets souhaités | **Ne sort pas de sa zone de confort**  **Postures, trajets inadaptés** | **Sort parfois de sa zone de confort**  **Postures, trajets approximatifs** | **Sort parfois de sa zone de confort**  **Postures, trajets adaptés** | **Sort régulièrement de sa zone de confort**  **Postures, trajets et respiration adaptés** |  |
|  | **Ne sort pas de sa zone de confort**  **Postures, trajets et respiration inadaptés**  **Pas de mise en perspective** | **Sort parfois de sa zone de confort**  **Postures, trajets et respiration approximatifs**  **Mise en perspective peu adaptée** | **Sort régulièrement de sa zone de confort**  **Postures, trajets et respiration adaptés**  **Mise en perspective**  **Adaptée** | **Sort à chaque fois de sa zone de confort**  **Postures, trajets et respiration précises**  **Mise en perspective systématique et précise** |
| **Dimensions méthodologiques**  **~~/ 7 POINTS~~**  **Proposer, justifier, adapter**  **Identifier, réguler** | **Paramètres théoriques, vocabulaire et étirements non connus.**  **Pas d’échauffement** | **Paramètres théoriques et vocabulaire inadaptés.**  **Echauffement et étirements inadaptés** | **Paramètres théoriques et vocabulaire approximatifs.**  **Echauffement et étirements approximatifs** | **Paramètres théoriques et vocabulaire adapté, échauffement et étirements adaptés** |  |
|  | **Paramètres théoriques et vocabulaire inadapté.**  **Etirements inadaptés** | **Paramètres théoriques et vocabulaire approximatifs.**  **Etirements approximatifs** | **Paramètres théoriques et vocabulaire adapté, étirements adaptés** | **Paramètres théoriques maîtrisé, vocabulaire précis et adapté, étirements systématiques et précis** |
| **Dimensions Sociales**  **~~/ 3 POINTS~~**  **Accompagner, aider, parer, conseiller, encourager** | **Ne repère aucune dégradation ni ne corrige.**  **N’utilise pas l’outil numérique** | **Repère une dégradation sans intervenir.**  **Utilise peu l’outil numérique** | **Repère une dégradation Corrige et aide parfois.**  **Utilise de temps en temps l’outil numérique** | **Corrige, aide régulièrement.**  **Utilise souvent l’outil numérique** |  |
|  | **Ne repère aucune dégradation ni ne corrige.**  **N’utilise pas l’outil numérique** | **Repère une dégradation sans intervenir auprès du pratiquant.**  **Utilise parfois l’outil numérique** | **Corrige, aide et accompagne régulièrement.**  **Utilise souvent l’outil numérique** | **Corrige, aide et accompagne de façon adaptée et systématique** |

**La démarche d'évaluation des acquis en EPS**

**Spécificité de l'EPS constitutive des OG**