**Programme de l’enseignement en EPS des classes préparant au CAP**

 **Arrêté du 03 avril 2019 – J.0. du 09 avril 2019.**

**FINALITE** : L’EPS vise à former, par la pratique physique, sportive, artistique, un citoyen épanoui, cultivé, capable de faire des choix éclairés et responsables pour s’engager de façon régulière, autonome et pérenne dans un mode de vie actif et solidaire.

**OG1 :**

Développer sa motricité

**OG2 :**

S’organiser pour apprendre et savoir s’entrainer

**OG4 :**

Construire durablement sa santé

**OG5 :**

Accéder au patrimoine culturel

**OG3 :**

Exercer sa responsabilité dans un engagement personnel et solidaire

**Un enseignement qui développe et mobilise des ressources pour acquérir les compétences et atteindre les objectifs**

**CHAMPS D’APPRENTISSAGE : 5 CA dans lesquels l’élève s’engage pour développer ces compétences.**

PARCOURS DE FORMATION : Au moins 3 CA et CA5 obligatoire

**Pour chaque APSA, différentes modalités de pratique peuvent être proposées par les professeurs.**

**Le choix des modalités doit respecter l’intention principale du CA concerné et permettre l’acquisition par les élèves de tous les AFLP de ce champ.**

CA1 **CAP**

- Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.

-Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.

-S’engager et persévérer, seul ou à plusieurs, dans des efforts répétés pour progresser dans une activité de performance.

-S’impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon déroulement d’une épreuve de production de performance.

-Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d’une performance à une échéance donnée.

-Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.

CA2 **CAP**

- Planifier et conduire un déplacement adapté à ses ressources pour effectuer le trajet prévu dans sa totalité ; le cas échéant, savoir renoncer.

-Utiliser des techniques efficaces pour adapter son déplacement aux caractéristiques du milieu.

-Sélectionner des informations utiles pour planifier son itinéraire et l’adapter éventuellement en cours de déplacement.

-S’impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon fonctionnement d’une activité de pleine nature.

-Contrôler ses émotions pour accepter de s’engager dans un environnement partiellement connu.

-Se préparer, connaître les risques, respecter la réglementation et appliquer les procédures d’urgence à mettre en œuvre dans les différents environnements de pratique pour s’y engager en sécurité.

CA5 **CAP**

- Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d’un thème d’entraînement en cohérence avec un mobile personnel de développement.

-Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome.

-Mobiliser différentes méthodes d’entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix.

-Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité.

-S’engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l’effort pour envisager des progrès.

-Intégrer des conseils d’entraînement, de diététique, d’hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.

CA4 **CAP**

- Identifier le déséquilibre adverse et en profiter pour produire rapidement l’action décisive choisie et marquer le point.

-Utiliser des techniques et des tactiques d’attaque adaptées pour favoriser des occasions de marquer et mobiliser des moyens de défense pour s’opposer.

-Persévérer face à la difficulté et accepter la répétition pour améliorer son efficacité motrice.

-Terminer la rencontre et accepter la défaite ou la victoire dans le respect de l’adversaire ; intégrer les règles et s’impliquer dans les rôles sociaux pour permettre le bon déroulement du jeu.

-Se préparer et systématiser sa préparation générale et spécifique pour être en pleine possession de ses moyens lors de la confrontation.

-Connaître les pratiques sportives dans la société contemporaine pour situer et comprendre le sens des pratiques scolaires.

CA3 **CAP**

- S’engager devant des spectateurs ou des juges pour produire ou reproduire des formes corporelles maîtrisées au service d’une intention.

-Utiliser des techniques efficaces pour enrichir sa motricité, la rendre plus originale, plus efficace au service de la prestation prévue.

-Prévoir et mémoriser le déroulement des temps forts et des temps faibles de sa prestation pour la réaliser dans son intégralité en restant concentré.

-Utiliser des critères explicites pour apprécier et/ou évaluer la prestation indépendamment de la personne.

-Se préparer pour présenter une prestation complète, maîtrisée et sécurisée à une échéance donnée.

-S’enrichir d’éléments de culture liés à la pratique abordée pour éveiller une curiosité culturelle.

**Les apprentissages conduisent à l’acquisition de compétences qui se traduisent en AFLP et qui articulent les dimensions M/M/S. L’ensemble des AFLP formulés dans chacun des champs choisis par l’équipe doit être enseigné. Les 2 1er AFLP sont incontournables. Quatre AFLP constituent le minimum de ce qui doit être visé sur chaque séquence.**

**Les enseignants sont responsables de la déclinaison des AFLP par APSA et de la démarche pour les atteindre.**

**Les équipes pédagogiques sont à l’initiative du choix des APSA sans référence à une liste nationale ou académique.**

CA5 :

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

CA4 :

Conduire un affrontement interindividuel ou collectif pour gagner

CA3 :

Réaliser une prestation corporelle destinée à être vue et appréciée par autrui

CA1 :

Réaliser sa performance motrice maximale, mesurable à une échéance donnée

CA2 :

Adapter son déplacement à des environnements variés et/ou incertains