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

 **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 4 CA et 2 cycles de CA5

**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.**

CA5 **BP**

-Concevoir et mettre en œuvre un projet d’entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement.

- Éprouver différentes méthodes d’entraînement et en identifier les principes pour les réutiliser dans sa séance.

- Systématiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d’indicateurs de l’effort (fréquence cardiaque, ressenti musculaire et respiratoire, fatigue générale).

- Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d’entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux.

- Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions de sécurité.

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

CA4 **BP**

-Réaliser des choix tactiques et stratégiques pour faire basculer le rapport de force en sa faveur et marquer le point.

- Mobiliser des techniques d’attaque efficaces pour se créer et exploiter des occasions de marquer ; résister et neutraliser individuellement ou collectivement l’attaque adverse pour rééquilibrer le rapport de force.

- Analyser les forces et les faiblesses en présence par l’exploitation de données objectives pour faire des choix tactiques et stratégiques adaptés à une prochaine confrontation.

- Respecter et faire respecter les règles partagées pour que le jeu puisse se dérouler sereinement ; assumer plusieurs rôles sociaux pour permettre le bon déroulement du jeu.

- Savoir se préparer, s’entraîner et récupérer pour faire preuve d’autonomie.

- Porter un regard critique sur les pratiques sportives pour comprendre le sens des pratiques scolaires.

CA3 **BP**

-Accomplir une prestation animée d’une intention dans la perspective d’être jugé et/ou apprécié.

- Mobiliser des techniques de plus en plus complexes pour rendre plus fluide la prestation et pour l’enrichir de formes corporelles variées et maîtrisées.

- Composer et organiser dans le temps et l’espace le déroulement des moments forts et faibles de sa prestation pour se produire devant des spectateurs/juges.

- Assumer les rôles inhérents à la pratique artistique et acrobatique notamment en exprimant et en écoutant des arguments sur la base de critères partagés, pour situer une prestation.

- Se préparer et s’engager pour présenter une prestation optimale et sécurisée à une échéance donnée.

- S’enrichir de la connaissance de productions de qualité issues du patrimoine culturel artistique et gymnique pour progresser dans sa propre pratique et aiguiser son regard de spectateur.

CA2 **BP**

-Anticiper et planifier son itinéraire pour concevoir et conduire dans sa totalité un projet de déplacement.

- Mobiliser des techniques efficaces pour adapter et optimiser son déplacement aux caractéristiques du milieu.

- Analyser sa prestation pour comprendre les alternatives possibles et ajuster son projet en fonction de ses ressources et de celles du milieu.

- Assumer les rôles sociaux pour organiser la pratique des activités de pleine nature.

- Se préparer et maintenir un engagement optimal permettant de garder sa lucidité tout au long de son parcours pour pouvoir réévaluer son itinéraire ou renoncer le cas échéant.

- Respecter et faire respecter la réglementation et les procédures d’urgence pour les mettre en œuvre dans les différents environnements de pratique.

CA1 **BP**

-Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou pour battre un record.

- Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.

- Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser.

- Assumer des rôles sociaux pour organiser une épreuve de production de performance, un concours.

- Assurer la prise en charge de sa préparation et de celle d’un groupe, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible.

- Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement.

**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