

Voie Professionnelle BAC PRO

L'éducation physique et sportive 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.

Cinq OBJECTIFS GENERAUX en EPS

Développer sa motricité	S'organiser pour apprendre et savoir s'entraîner	Exercer sa responsabilité dans un engagement personnel et solidaire	Construire durablement sa santé	Accéder au patrimoine culturel
-------------------------	--	---	---------------------------------	--------------------------------

L'EPS propose à tous les élèves un parcours de formation constitué de CINQ champs d'apprentissage complémentaires :



Cinq champs d'apprentissage (CA)

Réaliser sa 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 par autrui.	Conduire un affrontement interindividuel ou collectif pour gagner.	Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir.
--	---	---	--	--

Attendus de fin de lycée Pro BAC PRO (AFLP BAC PRO)

<ul style="list-style-type: none"> - CA1 AFLP Bac Pro 1 Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou pour battre un record. - CA1 AFLP Bac Pro 2 Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible. - CA1 AFLP Bac Pro 3 Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser. - CA1 AFLP Bac Pro 4 Assumer des rôles sociaux pour organiser une épreuve de production de performance, un concours. - CA1 AFLP Bac Pro 5 Assurer la prise en charge de sa préparation et de celle d'un groupe, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible. - CA1 AFLP Bac Pro 6 Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement. 	<ul style="list-style-type: none"> - CA2 AFLP Bac Pro 1 Anticiper et planifier son itinéraire pour concevoir et conduire dans sa totalité un projet de déplacement. - CA2 AFLP Bac Pro 2 Mobiliser des techniques efficaces pour adapter et optimiser son déplacement aux caractéristiques du milieu. - CA2 AFLP Bac Pro 3 Analyser sa prestation pour comprendre les alternatives possibles et ajuster son projet en fonction de ses ressources et de celles du milieu. - CA2 AFLP Bac Pro 4 Assumer les rôles sociaux pour organiser la pratique des activités de pleine nature. - CA2 AFLP Bac Pro 5 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. - CA2 AFLP Bac Pro 6 Respecter et faire respecter la réglementation et les procédures d'urgence pour les mettre en œuvre dans les différents environnements de pratique. 	<ul style="list-style-type: none"> - CA3 AFLP Bac Pro 1 Accomplir une prestation animée d'une intention dans la perspective d'être jugé et/ou apprécié. - CA3 AFLP Bac Pro 2 Mobiliser des techniques de plus en plus complexes pour rendre plus fluide la prestation et pour l'enrichir de formes corporelles variées et maîtrisées. - CA3 AFLP Bac Pro 3 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. - CA3 AFLP Bac Pro 4 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. - CA3 AFLP Bac Pro 5 Se préparer et s'engager pour présenter une prestation optimale et sécurisée à une échéance donnée. - CA3 AFLP Bac Pro 6 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - CA4 AFLP Bac Pro 1 Réaliser des choix tactiques et stratégiques pour faire basculer le rapport de force en sa faveur et marquer le point. - CA4 AFLP Bac Pro 2 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. - CA4 AFLP Bac Pro 3 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. - CA4 AFLP Bac Pro 4 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. - CA4 AFLP Bac Pro 5 Savoir se préparer, s'entraîner et récupérer pour faire preuve d'autonomie. - CA4 AFLP Bac Pro 6 Porter un regard critique sur les pratiques sportives pour comprendre le sens des pratiques scolaires. 	<ul style="list-style-type: none"> - CA5 AFLP Bac Pro 1 Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement. - CA5 AFLP Bac Pro 2 Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier les principes pour les réutiliser dans sa séance. - CA5 AFLP Bac Pro 3 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). - CA5 AFLP Bac Pro 4 Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux. - CA5 AFLP Bac Pro 5 Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions de sécurité. - CA5 AFLP Bac Pro 6 Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.
--	---	--	---	--