

Voie Professionnelle CAP

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 CAP (AFLP CAP)

| | | | | |
|---|---|--|---|--|
| <p>-CA1 AFLP CAP 1 Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.</p> <p>- CA1 AFLP CAP 2 Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.</p> <p>- CA1 AFLP CAP 3 S'engager et persévérer, seul ou à plusieurs, dans des efforts répétés pour progresser dans une activité de performance.</p> <p>- CA1 AFLP CAP 4 S'impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon déroulement d'une épreuve de production de performance.</p> <p>- CA1 AFLP CAP 5 Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.</p> <p>- CA1 AFLP CAP 6 Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.</p> | <p>- CA2 AFLP CAP 1 Planifier et conduire un déplacement adapté à ses ressources pour effectuer le trajet prévu dans sa totalité ; le cas échéant, savoir renoncer.</p> <p>- CA2 AFLP CAP 2 Utiliser des techniques efficaces pour adapter son déplacement aux caractéristiques du milieu.</p> <p>- CA2 AFLP CAP 3 Sélectionner des informations utiles pour planifier son itinéraire et l'adapter éventuellement en cours de déplacement.</p> <p>- CA2 AFLP CAP 4 S'impliquer dans des rôles sociaux pour assurer le bon fonctionnement d'une activité de pleine nature.</p> <p>- CA2 AFLP CAP 5 Contrôler ses émotions pour accepter de s'engager dans un environnement partiellement connu.</p> <p>- CA2 AFLP CAP 6 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.</p> | <p>- CA3 AFLP CAP 1 S'engager devant des spectateurs ou des juges pour produire ou reproduire des formes corporelles maîtrisées au service d'une intention.</p> <p>- CA3 AFLP CAP 2 Utiliser des techniques efficaces pour enrichir sa motricité, la rendre plus originale, plus efficace au service de la prestation prévue.</p> <p>- CA3 AFLP CAP 3 Prévoir et mémoriser le déroulement des temps forts et des temps faibles de sa prestation pour la réaliser dans son intégralité en restant concentré.</p> <p>- CA3 AFLP CAP 4 Utiliser des critères explicites pour apprécier et/ou évaluer la prestation indépendamment de la personne.</p> <p>- CA3 AFLP CAP 5 Se préparer pour présenter une prestation complète, maîtrisée et sécurisée à une échéance donnée.</p> <p>- CA3 AFLP CAP 6 S'enrichir d'éléments de culture liés à la pratique abordée pour éveiller une curiosité culturelle.</p> | <p>- CA4 AFLP CAP 1 Identifier le déséquilibre adverse et en profiter pour produire rapidement l'action décisive choisie et marquer le point.</p> <p>- CA4 AFLP CAP 2 Utiliser des techniques et des tactiques d'attaque adaptées pour favoriser des occasions de marquer et mobiliser des moyens de défense pour s'opposer.</p> <p>- CA4 AFLP CAP 3 Persévérer face à la difficulté et accepter la répétition pour améliorer son efficacité motrice.</p> <p>- CA4 AFLP CAP 4 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.</p> <p>- CA4 AFLP CAP 5 Se préparer et systématiser sa préparation générale et spécifique pour être en pleine possession de ses moyens lors de la confrontation.</p> <p>- CA4 AFLP CAP 6 Connaître les pratiques sportives dans la société contemporaine pour situer et comprendre le sens des pratiques scolaires.</p> | <p>- CA5 AFLP CAP 1 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.</p> <p>- CA5 AFLP CAP 2 Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome.</p> <p>- CA5 AFLP CAP 3 Mobiliser différentes méthodes d'entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix.</p> <p>- CA5 AFLP CAP 4 Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité.</p> <p>- CA5 AFLP CAP 5 S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès.</p> <p>- CA5 AFLP CAP 6 Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.</p> |
|---|---|--|---|--|