

	AFC CYCLE 3	AFC CYCLE 4	AFL	AFLP
<p><b>CA 1</b></p> <p><b>Produire une performance optimale / maximale, mesurable à une échéance donnée</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.</li> <li>- Combiner une course, un saut, un lancer pour faire la meilleure performance cumulée.</li> <li>- Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.</li> <li>- Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins deux familles athlétiques et/ou au moins de deux styles de nages.</li> <li>- S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif.</li> <li>- Planifier et réaliser une épreuve combinée.</li> <li>- S'échauffer avant un effort.</li> <li>- Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux (juge d'appel et de déroulement, chronométreur, juge de mesure, organisateur, collecteur des résultats...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision.</li> <li>- S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.</li> <li>- Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou pour battre un record.</li> <li>- Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.</li> <li>- Analyser sa performance pour adapter son projet et progresser.</li> <li>- Assumer des rôles sociaux pour organiser une épreuve de production de performance, un concours.</li> <li>- Assurer la prise en charge de sa préparation et de celle d'un groupe, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible.</li> <li>- Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement.</li> </ul>

	AFC CYCLE 3	AFC CYCLE 4	AFL	AFLP
<p><b>CA 2</b></p> <p><b>Adapter ses déplacements à des environnements variés</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel.</li> <li>- Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement.</li> <li>- Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème.</li> <li>- Valider l'attestation scolaire du savoir nager (ASSN), conformément à l'arrêté du 9 juillet 2015.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réussir un déplacement planifié dans un milieu naturel aménagé ou artificiellement recréé plus ou moins connu.</li> <li>- Gérer ses ressources pour réaliser en totalité un parcours sécurisé.</li> <li>- Assurer la sécurité de son camarade.</li> <li>- Respecter et faire respecter les règles de sécurité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'engager à l'aide d'une motricité spécifique pour réaliser en sécurité et à son meilleur niveau, un itinéraire dans un contexte incertain.</li> <li>- S'entraîner individuellement et collectivement, pour se déplacer de manière efficiente et en toute sécurité.</li> <li>- Coopérer pour réaliser un projet de déplacement, en toute sécurité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anticiper et planifier son itinéraire pour concevoir et conduire dans sa totalité un projet de déplacement.</li> <li>- Mobiliser des techniques efficaces pour adapter et optimiser son déplacement aux caractéristiques du milieu.</li> <li>- Analyser sa prestation pour comprendre les alternatives possibles et ajuster son projet en fonction de ses ressources et de celles du milieu.</li> <li>- Assumer les rôles sociaux pour organiser la pratique des activités de pleine nature.</li> <li>- 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.</li> <li>- Respecter et faire respecter la réglementation et les procédures d'urgence pour les mettre en œuvre dans les différents environnements de pratique</li> </ul>

	AFC CYCLE 3	AFC CYCLE 4	AFL	AFLP
<p style="text-align: center;"><b>CA 3</b></p> <p style="text-align: center;"><b>S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser en petits groupes deux séquences : une à visée acrobatique destinée à être jugée, une autre à visée artistique destinée à être appréciée et à émouvoir.</li> <li>- Savoir filmer une prestation pour la revoir et la faire évoluer.</li> <li>- Respecter les prestations des autres et accepter de se produire devant les autres.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mobiliser les capacités expressives du corps pour imaginer, composer et interpréter une séquence artistique ou acrobatique.</li> <li>- Participer activement, au sein d'un groupe, à l'élaboration et à la formalisation d'un projet artistique.</li> <li>- Apprécier des prestations en utilisant différents supports d'observation et d'analyse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'engager pour composer et réaliser un enchaînement à visée esthétique ou acrobatique destiné à être jugé, en combinant des formes corporelles codifiées.</li> <li>- S'engager pour composer et interpréter une chorégraphie collective selon un projet artistique en mobilisant une motricité expressive et des procédés de composition.</li> <li>- Se préparer et s'engager, individuellement et collectivement, pour s'exprimer devant un public et susciter des émotions.</li> <li>- Choisir et assumer des rôles au service de la prestation collective.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Accomplir une prestation animée d'une intention dans la perspective d'être jugé et/ou apprécié.</li> <li>- Mobiliser des techniques de plus en plus complexes pour rendre plus fluide la prestation et pour l'enrichir de formes corporelles variées et maîtrisées.</li> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- Se préparer et s'engager pour présenter une prestation optimale et sécurisée à une échéance donnée.</li> <li>- 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.</li> </ul>

	AFC CYCLE 3	AFC CYCLE 4	AFL	AFLP
<p><b>CA 4</b></p> <p><b>Conduire et maîtriser affrontement collectif ou interindividuel</b></p>	<p>En situation aménagée ou à effectif réduit,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'organiser tactiquement pour gagner le duel ou le match en identifiant les situations favorables de marque.</li> <li>- Maintenir un engagement moteur efficace sur tout le temps de jeu prévu.</li> <li>- Respecter les partenaires, les adversaires et l'arbitre.</li> <li>- Assurer différents rôles sociaux (joueur, arbitre, observateur) inhérents à l'activité et à l'organisation de la classe.</li> <li>- Accepter le résultat de la rencontre et être capable de le commenter.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser des actions décisives en situation favorable afin de faire basculer le rapport de force en sa faveur ou en faveur de son équipe.</li> <li>- Adapter son engagement moteur en fonction de son état physique et du rapport de force.</li> <li>- Être solidaire de ses partenaires et respectueux de son (ses) adversaire(s) et de l'arbitre.</li> <li>- Observer et co-arbitrer.</li> <li>- Accepter le résultat de la rencontre et savoir l'analyser avec objectivité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'engager pour gagner une rencontre en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard de l'analyse du rapport de force.</li> <li>- Se préparer et s'entraîner, individuellement ou collectivement, pour conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel.</li> <li>- Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser des choix tactiques et stratégiques pour faire basculer le rapport de force en sa faveur et marquer le point.</li> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- Savoir se préparer, s'entraîner et récupérer pour faire preuve d'autonomie.</li> <li>- Porter un regard critique sur les pratiques sportives pour comprendre le sens des pratiques scolaires.</li> </ul>

	AFL	AFLP
<p><b>CA 5</b></p> <p><b>Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.</li> <li>- S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.</li> <li>- Coopérer pour faire progresser</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement.</li> <li>- Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier les principes pour les réutiliser dans sa séance.</li> <li>- 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).</li> <li>- Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux.</li> <li>- Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions de sécurité.</li> <li>- Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.</li> </ul>