

Domaine d'études : Sport Sport DF	Nb de périodes hebdomadaires	
	2	
	Total cursus	77 périodes

Objectifs généraux :

L'éducation physique permet, par la diversité des environnements dans lesquels sont vécues les expériences individuelles et collectives, de participer de façon spécifique à l'éducation, à la santé, à la sécurité, à la solidarité, à la responsabilité et à l'autonomie.

L'éducation physique offre à l'étudiante ou l'étudiant une occasion concrète lui permettant d'acquérir des attitudes, des compétences et des connaissances qui contribuent à son bien-être physique, psychique et social.

Chaque étudiante ou étudiant devra trouver à un moment de son parcours à l'école de culture générale, un écho à ses différentes motivations en sport, dans le cadre d'un programme d'éducation physique équilibré.

Durant l'année scolaire, l'étudiante ou l'étudiant fera l'expérience d'activités développant sa forme, sa santé et apprendra les bases d'un entraînement raisonné. Il mettra également en œuvre sa créativité et ses ressentis à des moments centrés sur les activités de dimension artistique. Il s'agira aussi de l'amener à tester et repousser ses limites, par les activités physiques individuelles dans des environnements variés et développer ses capacités d'intégration, de collaboration et de gestion de ses émotions dans un groupe grâce aux différentes expériences de jeux collectif.

Remarques générales :

- Concernant la langue française, Ex. Préparation d'une chorégraphie, d'un échauffement, d'un tournoi, autres... nous abordons la terminologie des activités choisies et surveillons le niveau de langage des étudiantes ou étudiants entre eux traduisant le respect les uns envers les autres. L'éducation physique participe à l'enrichissement du vocabulaire technique et spécifique des étudiantes ou étudiants. C'est un lieu d'appropriation culturelle du domaine sportif.
- Concernant la théorie du sport, il nous semble important de l'intégrer et de la développer dans chaque domaine d'apprentissage. C'est pour cette raison que le nombre de période n'est pas indiquée. Suivant les différentes activités physiques proposées, elle pourra faire l'objet d'une évaluation certificative.

COMPETENCES DISCIPLINAIRES

Les étudiantes ou étudiants sont capables de

- Connaître le fonctionnement du corps humain lors d'un effort physique.
- Développer et renforcer leur condition physique.
- Trouver un équilibre entre détente et effort.
- Réfléchir à leur perception d'eux-mêmes et à leur autonomie.
- Analyser individuellement ou avec d'autres personnes des problématiques complexes du sport et de les résoudre.
- Être attentifs à la question du fairplay.
- Montrer un intérêt pour la performance.
- Préparer le fonctionnement harmonieux de l'appareil locomoteur afin d'exercer certaines aptitudes de façon optimale.
- Trouver, individuellement ou en coopération avec d'autres étudiantes ou étudiants, des solutions techniques et tactiques à des situations de jeu typiques.
- Apporter une contribution personnelle à une situation de jeu.
- S'exprimer par le mouvement, individuellement ou en équipe.
- Exécuter une chorégraphie et de se mouvoir sur un rythme.

COMPETENCES TRANSVERSALES :

- Compétences transdisciplinaires
- Compétences en lien avec d'autres disciplines
- Compétences et aspects en lien avec la culture numérique
- Aspects en lien avec le développement durable et la biodiversité
- Compétences et aspects étudiés de la langue française

Programme cadre de l'année

DOMAINES D'APPRENTISSAGE/ SAVOIRS	SAVOIR-FAIRE/ OBJECTIFS DÉTAILLÉS/ COMPETENCES SPECIFIQUES	CONTENUS	Nbre périodes
1. Forme physique et santé	L'étudiante/ étudiant est capable de/d'		16 - 20
Endurance Force Vitesse Coordination Souplesse Mobilité	<ul style="list-style-type: none"> - maintenir un effort de longue durée à une intensité donnée - Suivre un échauffement en lien avec l'activité proposée - Réaliser un échauffement en lien avec l'activité proposée - augmenter son capital santé par une planification des différentes formes d'entraînement. - s'étirer en sécurité - connaître et entretenir son capital santé par un entraînement adapté - effectuer une performance maximale de 5' à 20'. 	<ul style="list-style-type: none"> - corde à sauter - renforcement musculaire - stretching - walking - circuit training - step - rameur - vélo - tapis de course - autres... 	
Compétences transversales : <ul style="list-style-type: none"> o Persévérance o Dépassement de soi o Autonomie. 			
Compétences et aspects en lien avec la culture numérique : <ul style="list-style-type: none"> o Maîtriser le fonctionnement des outils de mesure de la performance et savoir les utiliser comme outil de planification (Chronomètre et cardio-fréquence-mètre). o Maîtriser le fonctionnement d'une application permettant le visionnage d'un mouvement et/ou d'une suite de mouvements. 			
Aspects en lien avec le développement durable et la biodiversité : <ul style="list-style-type: none"> o Développer les capacités physiques d'accéder à un moyen de locomotion de type mobilité douce. 			

DOMAINES D'APPRENTISSAGE/ SAVOIRS	SAVOIR-FAIRE/ OBJECTIFS DÉTAILLÉS/ COMPETENCES SPECIFIQUES	CONTENUS	Nbre périodes
Compétences et aspects étudiés de la langue française <ul style="list-style-type: none"> ○ S'approprier le vocabulaire en lien avec l'activité. Cf : remarques générales. 			
2. Activités physiques artistiques	L'étudiante/ étudiant est capable de/d'		6 - 8
Expression artistique et gymnique	<ul style="list-style-type: none"> – utiliser son corps comme moyen d'expression – présenter un enchaînement maîtrisé de figures codifiées devant un public – Endosser les différents rôles en lien avec l'activité (danseur, spectateur, chorégraphe...) – assumer un rôle dans un collectif créatif – connaître et appliquer la démarche de création: <ul style="list-style-type: none"> ▪ explorer, ▪ développer / enrichir ▪ composer / construire ▪ présenter – adapter sa motricité à divers paramètres connus (énergie, espace, temps, interrelation). 	<ul style="list-style-type: none"> – gymnastique – agrès – danse – acrosport – arts du cirque – step aérobics – Autres... 	
Compétences transversales : <ul style="list-style-type: none"> ○ Développer sa créativité ○ S'intégrer, collaborer, coopérer dans un groupe ○ Savoir reconnaître un rythme ○ Gérer son stress ○ Accepter le regard critique sur sa performance par ses pairs. 			
Compétences et aspects en lien avec la culture numérique : <ul style="list-style-type: none"> ○ Utilisation des supports multimédias (vidéo, musique...). 			
Compétences et aspects étudiés de la langue française <ul style="list-style-type: none"> ○ S'approprier le vocabulaire en lien avec l'activité. Cf : remarques générales. 			

DOMAINES D'APPRENTISSAGE/ SAVOIRS	SAVOIR-FAIRE/ OBJECTIFS DÉTAILLÉS/ COMPETENCES SPECIFIQUES	CONTENUS	Nbre périodes
3. Sports individuels sans opposition directe	L'étudiante/ étudiant est capable de/d'		16 - 20
Technique et tactique en lien avec les activités	<ul style="list-style-type: none"> - connaître et appliquer les règles fondamentales de l'activité - utiliser les techniques et tactiques des activités pratiquées - planifier une performance pour tester ses limites. 	<ul style="list-style-type: none"> - athlétisme - tir à l'arc - escalade - fitness, musculation - autres ... 	
Compétences transversales : <ul style="list-style-type: none"> o Persévérance o Dépassement de soi o Autonomie. 			
Compétences et aspects en lien avec la culture numérique : <ul style="list-style-type: none"> o Utilisation des supports multimédias pour analyser et évaluer ses actions. 			
Compétences et aspects étudiés de la langue française : <ul style="list-style-type: none"> o S'approprier le vocabulaire en lien avec l'activité. Cf : remarques générales. 			
4. Jouer en équipe et en individuel	L'étudiante/ étudiant est capable de/d'		30 - 38

DOMAINES D'APPRENTISSAGE/ SAVOIRS	SAVOIR-FAIRE/ OBJECTIFS DÉTAILLÉS/ COMPETENCES SPECIFIQUES	CONTENUS	Nbre périodes
Technique et tactique en lien avec les activités	<ul style="list-style-type: none"> – connaître et appliquer les règles fondamentales de l'activité – utiliser les techniques et tactiques des activités pratiquées – savoir s'intégrer dans un collectif et collaborer – respecter ses adversaires, les règles et l'arbitrage. – gagner et perdre avec fairplay – endosser les différents rôles en lien avec l'activité (joueur, arbitre, marqueur) – me reconnaître en tant qu'attaquant ou défenseur et agir efficacement, en collaborant avec les autres. 	<p style="text-align: center;"><u>Sports collectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – basketball – football – tchoukball – handball – uni-hockey – volleyball – autres ... <p style="text-align: center;"><u>Sport individuels</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – badminton – tennis de table – tennis – autres ... 	
Compétences transversales : <ul style="list-style-type: none"> ○ Coopération ○ Collaboration ○ Respect. 			
Compétences et aspects en lien avec la culture numérique : <ul style="list-style-type: none"> ○ Utilisation des supports multimédias pour analyser et évaluer ses actions et celles des autres. 			
Aspects en lien avec le développement durable et la biodiversité			
Compétences et aspects étudiés de la langue française : <ul style="list-style-type: none"> ○ S'approprier le vocabulaire en lien avec l'activité. Cf : remarques générales. 			
Part à apprendre de manière autonome : <ul style="list-style-type: none"> ○ Apprendre les règles de l'activité ○ Apprendre certaines stratégies. 			

DOMAINES D'APPRENTISSAGE/ SAVOIRS	SAVOIR-FAIRE/ OBJECTIFS DÉTAILLÉS/ COMPETENCES SPECIFIQUES	CONTENUS	Nbre périodes
5. Théorie du sport Intégrée	L'étudiante/ étudiant est capable de/d'		
	<ul style="list-style-type: none"> – savoir s'alimenter correctement afin de réaliser une performance – connaître les bases essentielles de l'entraînement – développer sa culture sportive – connaître les règles des différentes activités proposées. 	<ul style="list-style-type: none"> – historique des différents sports abordés – pyramide de la nutrition – différents modèles d'entraînement et incidence sur la prise de masse en musculation. – formes d'entraînement pour l'amélioration des capacités aérobies (course de longue durée, intervalle training) – notion de récupération – anatomie. 	
Compétences et aspects en lien avec la culture numérique : <ul style="list-style-type: none"> ○ Découvrir les différents logiciels d'entraînement. 			
Aspects en lien avec le développement durable et la biodiversité <ul style="list-style-type: none"> ○ Savoir consommer les aliments bios et de saison. 			
Compétences et aspects étudiés de la langue française <ul style="list-style-type: none"> ○ S'appropriier le vocabulaire en lien avec l'activité. Cf : remarques générales. 			

Modalités de l'évaluation annuelle de la discipline fondamentale

Type: Examen pratique :	Quatre évaluations par semestre portant sur des activités sportives individuelles ou collectives. Les activités proposées sont le badminton, le tennis de table, le basketball, le volleyball, le fitness et la musculation, le football, le tir à l'arc, l'adresse et la condition physique. A la fin d'un cycle d'enseignement, l'examen permet d'évaluer le niveau acquis par l'étudiante ou étudiant selon les critères suivants : maîtrise de l'activité, compétence et attitude autour de l'action et performance.
Durée :	5 à 20 min par étudiante ou étudiant selon le type de l'activité physique.
Type de questions ou situations évaluées :	Prestation collective (match) et prestation individuelle.

Documents, livres et matériel

Article de revue :

BRIOT, M. et CHIFFLET, P. (2001). Action organisée et choix de contenus d'enseignement en EPS. Application aux objectifs de socialisation et de formation à la citoyenneté. *Revue STAPS, n°55, p.101 à 114*

LENZEN, B., et al. (2017). De la délicate question des ressources constitutives des compétences en éducation physique et de leur évaluation. *Evaluer - Journal international de recherche en éducation et formation, , vol. 2, no. 3, p. 47-67*

MOUGENOT, L. (2015). Évaluer pour faire apprendre : l'évaluation formative différée en EPS. *Carrefour de l'éducation, n°39, p.225 à 441.*

PASCO, D. LEZIART, Y.(2005). Sociologie du curriculum et choix des savoirs à enseigner en EPS : L'exemple du programme pour la classe de 6ièm du collège. *Carrefour de l'éducation, n :19 , p. 107 à 120.*

REIBEL, B. SERFATY, J.M. Groupe ressources de l'académie de Créteil (Dir.).(2020). Évaluer en EPS. *Dossier EP&S 11087, n°87.*

TRAVERT, M. MASCRET, N.REY,O (Dir.). (2020). L'élève lycéen en EPS. *Dossier EP&S 06089, n°89.*

Livres :

GERARD, F.M. BIEF(2009). *Évaluer des compétences : guide pratique*. Louvain-la-Neuve Bruxelles :De Boek, DL 2009

PERRENOUD, P. (2001). *Construire des compétences dès l'école*. France : esf Sciences Humaines.

LENTILLON-KAESTNER, V., DERIAZ, D., VOISARD, N., et ALLAIN, M. (2018). *Noter en éducation physique ? Incidences sur l'enseignement et les élèves*. Louvain-la-Neuve, Belgique: EME éditions. <http://hdl.handle.net/20.500.12162/159>

MOTTIER-LOPEZ, L. (2015). *Evaluations formative et certificative des apprentissages. Enjeux pour l'enseignement*. Editions De Boeck.

Documents officiels :

Office fédéral du sport OFSPO (1998) Manuel 6 (site mobile.ch)

Site internet :

Académie de Poitiers (publié le 22/01/2019, mis à jour 28/01/2019). Les nouveaux programmes EPS du lycée général et technologique. Consulté le 23.02.2020 sur www2.ac-poitiers.fr