

Scheme of Work - Progression

	Période 1	Période 2	Période 3	Période 4
Y11.1 / 2nd 1	NATATION	FITNESS	ACROSPORT	VOLLEYBALL
Y11.2 / 2nd 2	VOLLEYBALL	FITNESS	NATATION	ACROSPORT

PERIODE 1	VOLLEYBALL
	<ul style="list-style-type: none"> • Être capable de reproduire avec précision les techniques de passes, manchette et service. • Être capable de démontrer et d'utiliser ces techniques dans une situation de jeu confronté à de l'incertitude. • Connaître ses forces et ses faiblesses ainsi que celles de ses adversaires pour faire des choix techniques et tactiques et remporter le match. • Comprendre les notions de base et les règles de volley-ball en arbitrant un match.

PERIODE 2	NATATION
	<ul style="list-style-type: none"> • Être capable de démontrer une variété de nages (crawl, dos et brasse) en utilisant la bonne technique. • Être en mesure de comprendre les éléments clés qui font une bonne technique. • Expliquer pourquoi les éléments clés sont importants. • Coacher et observer les autres et corriger la technique pour améliorer leur performance.

PERIODE 3	FITNESS
	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre comment s'entraîner à une intensité et une durée suffisantes pour maximiser les bienfaits pour la santé. • Apprendre pourquoi il est important de développer et de maintenir des niveaux adéquats d'activité physique/de forme physique. • Développer les bases de connaissances et les compétences nécessaires pour planifier et exécuter des programmes d'activités personnelles en fitness. • Comprendre les 5 composantes de base de la condition physique (Endurance cardiovasculaire, Force musculaire, Endurance musculaire, Souplesse et Composition corporelle). • Comprendre les avantages de la forme physique.

PERIODE 4	ACROSPORT
	<ul style="list-style-type: none"> • Réaliser et maîtriser des formes corporelles de plus en plus complexes techniquement. • Composer et présenter ensemble un enchaînement à visée esthétique / acrobatique. • S'engager individuellement dans et au service du collectif. • Investir les rôles sociaux : aide / juge / spectateur afin de conseiller et d'aider les autres groupes dans l'amélioration de leur chorégraphie.