

Scheme of Work - Progression

Period 1	STEP
	<ul style="list-style-type: none"> • Développer une motricité spécifique pour réaliser une séquence de travail dans le respect de son intégrité physique • Choisir, réaliser et réguler un projet d'entraînement définissant les ressources à mobiliser, en lien avec les effets recherchés • Répéter et persévérer pour améliorer l'efficacité de ses actions • Choisir quelques paramètres et utiliser ses ressentis (musculaires, respiratoires, émotionnels, psychologiques...) pour personnaliser et réguler une séquence de travail • Utiliser un carnet de suivi afin de suivre et réguler son plan de travail. • S'appuyer sur des connaissances relatives au corps humain et à l'effort physique pour définir un projet d'entraînement. • Assumer différents rôles sociaux liés à la pratique
Period 2	VOLLEYBALL
	<ul style="list-style-type: none"> • Réaliser des actions techniques d'attaque et de défense en relation avec ses points forts et faibles et ses choix tactiques. • Répéter un geste technique afin d'améliorer son efficacité • Assurer différents rôles : arbitre, observateur, coach, organisateur. • Réaliser un échauffement spécifique au volleyball prenant en compte ses propres compétences. • Identifier les forces et faiblesses de son adversaire pour définir, mettre en œuvre son projet tactique pour les matches.
Period 3	ARTS DU CIRQUE
	<ul style="list-style-type: none"> • Développer et enrichir une motricité expressive à l'aide de divers paramètres des arts du cirques pour susciter une émotion. • S'engager individuellement et collectivement dans les familles du cirques et le rôle d'acteur (émotion) au service du propos chorégraphique. • se préparer, se concentrer pour se produire devant un public. Répéter et persévérer pour améliorer l'efficacité de ses actions dans les 3 familles du cirque. • Assurer un rôle social : spectateur. • Intégrer une routine d'échauffement et de travail pour rentrer dans le monde du cirque : être dans son personnage, s'échauffer pour performer dans les familles : jonglage, équilibre et acrobatie. • Découvrir, connaître et comprendre les paramètres des arts du cirque : 3 familles, rôle d'acteur, mises en scène, relation theme/musique/personnage...afin de pouvoir les utiliser pour susciter des émotions. • Intégrer les procédés de composition utilisés en arts du cirques, afin d'avoir un regard critique sur les prestations.
Period 4	SAUVETAGE AQUATIQUE
	<ul style="list-style-type: none"> • Lire et analyser les caractéristiques des éléments du milieu pour choisir et conduire son itinéraire • Adapter son déplacement en fonction des caractéristiques du milieu et de son projet d'itinéraire • Se préparer à un effort spécifique, récupérer, gérer son effort. • Analyser et réguler ses prestations par rapport à un projet défini en s'appuyant sur le carnet d'entraînement • Assurer des rôles sociaux : juge / chronométrateur / observateur / coach.