

Scheme of Work - Progression

PE / EPS

Year 11 / 2nde

	Période 1	Période 2	Période 3	Période 4	Période 5
Y11 / 2nde 1	Volleyball	Demi-fond	Crossfit	Acrosport	Ultimate
Y11 / 2nde 2	Demi-fond	Crossfit	Volleyball	Ultimate	Acrosport
Y11 / 2nde 3	Crossfit	Volleyball	Demi-fond	Ultimate	Acrosport

VOLLEYBALL	• 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.
-------------------	---

CROSSFIT	• 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.
-----------------	---

ACROSPORT	• 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.
------------------	---

ULTIMATE	• Réaliser des actions techniques d'attaque et de défense en relation avec son projet et ses choix tactiques • identifier les forces et faiblesses de son adversaire pour définir, mettre en œuvre et réguler un projet tactique ; • identifier l'évolution des caractéristiques du rapport de force pour adapter ses actions ; • accepter la défaite, gagner avec humilité ; • connaître, respecter et faire respecter les règles.
-----------------	---

DEMI-FOND	• 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.
------------------	--