

Scheme of Work - Progression

PE / EPS

Year 12 / 1ère BFI

| | |
|----------|---|
| 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 matchs. |
| Period 2 | DEMI-FOND <ul style="list-style-type: none">● Accroître son efficacité motrice par l'acquisition de techniques efficaces et la coordination des actions● Reconnaître et interpréter des sensations corporelles, les relier avec des repères externes pour réguler son effort● Se préparer à un effort spécifique, récupérer● Choisir, mettre en œuvre et réguler un projet individuel de performance● Assumer des rôles d'organisateur, de coach et d'entraîneur pour performer |
| Period 4 | BASKET <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 matchs." |