

Scheme of Work - Progression

PE / EPS

Year 13 / Ter BFI

Period 1	DEMI-FOND <ul style="list-style-type: none">● S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision● S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance● Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire, reconnaître et interpréter des sensations corporelles, les relier avec des repères externes pour réguler son effort● Utiliser différents supports d'observation et d'analyse pour apprécier des prestations.
----------	---

Epreuve 1 du BACCALAURÉAT

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.
----------	---

Epreuve 2 DU BACCALAURÉAT

Period 3	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
----------	---

Epreuve 3 du BACCALAURÉAT