

Scheme of Work - Progression

PE / EPS

Year 13 / Ter

	Période 1	Période 2	Période 3
Y13/ Terminale	Ultimate	Step	1/2 fond

Demi-fond	- 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.
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 ; - utiliser différents supports d'observation et d'analyse pour apprécier des prestations et l'état du rapport de force entre deux équipes ou deux adversaires ; - accepter la défaite, gagner avec humilité ; - assurer différents rôles (partenaire, adversaire, arbitre, coach, observateur) ; - connaître, respecter et faire respecter les règles.
Step	- S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu. - S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés. - Coopérer pour faire progresser.