

Programme et compétences générales associés aux 4 CAPP

5 domaines du 84C	Domaine 1 Les langages pour penser et communiquer	Domaine 2 Les méthodes et outils pour apprendre	Domaine 3 La formation de la personne et du citoyen	Domaine 4 Les systèmes naturels et les systèmes techniques	Domaine 5 Les représentations du monde et de l'activité humaine
5 compétences travaillées en EPS	C1 Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps	C2 S'approprier par la pratique physique et sportive des méthodes et outils pour apprendre	C3 Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités	C4 Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière	C5 S'approprier une culture physique sportive et artistique
	ADAPTER COMMUNIQUER VERBALISER UTILISER	PREPARER PLANIFIER REPETER STABILISER CONSTRUIRE UTILISER	Respecter Accepter Assumer agir	Connaitre Evaluer adapter	Savoir situer Exploiter Savoir expliquer comprendre
CAPP 1 Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée	Mobiliser en les optimisant ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible	Se préparer à l'effort et s'entraîner pour progresser et se dépasser	Maîtriser les rôles d'observateur, de juge et d'organisateur	S'engager dans un programme de préparation physique individuel ou collectif S'échauffer avant un effort	Utiliser des repères extérieurs et des indicateurs physiques pour contrôler son déplacement et l'allure de son effort
CAPP 2 Adapter ses déplacements à des environnements variés	Choisir et conduire un déplacement adapté aux différents milieux	Prévoir et gérer son déplacement et le retour au point de départ.	Respecter et faire respecter les règles de sécurité et l'environnement Assurer, aider l'autre pour réussir ensemble	Evaluer les risques et apprendre à renoncer	Analyser les choix, à posteriori, les justifier
CAPP 3 S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique	Elaborer et réaliser seul ou à plusieurs un projet artistique et/ou acrobatique pour provoquer une émotion du public	Utiliser des procédés simples de composition et d'interprétation	S'engager: maîtriser des risques, dominer ses appréhensions		Construire un regard critique sur ses prestations et celles des autres en utilisant le numérique
CAPP 4 Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel	Rechercher le gain de la rencontre par la mise en œuvre d'un projet prenant en compte les caractéristiques du rapport de force	Anticiper la prise et le traitement d'informations pour enchaîner des actions	Co-arbitrer une séquence de match Se mettre au service de l'autre pour lui permettre de progresser	Utiliser au mieux ses ressources physiques et de motricité pour gagner en efficacité S'adapter rapidement au changement de statut défenseur/attaquant	