

PROGRAMMATION ANNUELLE AU LYCÉE SJE



Sainte Jeanne-Elisabeth

| Compétences propres à l'EPS | Groupes d'activités | APSA Lien avec les fiches ressources | Niveau de compétence attendu par niveau de classe | | |
|---|---|---|---|---------|------|
| | | | 2nd | 1ère | Term |
| Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée | Athlétiques | Demi-fond <u>N3</u> <u>N4</u> | N3 | Vers N4 | N4 |
| Se déplacer en s'adaptant à des environnements variés et incertains | Aquatiques | Natation de sauvetage N3 | | N3 | |
| Réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique | Gymniques | Acrosport <u>N3</u> <u>N4</u> | N3 | vers N4 | N4 |
| Conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif | Coopération et opposition : Sports collectifs | Volley <u>N3</u> <u>N4</u> | N3 | vers N4 | N4 |
| | | Basket <u>N3</u> <u>N4</u> | N3 | N3 | N4 |
| | Opposition duelle : combat | Boxe Française | N3 | | |
| Réaliser et orienter son activité physique en vue de l'entretien de soi | Préparation physique et entretien | Step <u>N3</u> <u>N4</u> | N3 | vers N4 | N4 |
| | | Course en durée N3 <u>N4</u> | N3 | Vers N4 | N4 |

Rappel: en 2nd, les élèves choisissent un Menu rappelé ci dessous. Ainsi le suivi des apprentissages est assuré

| | Menu 1 | Menu 2 | Menu 3 | Menu 4 |
|-------------|--|---|---|--|
| 2nd | 3x350 Step Tennis de table + Boxe Française | Step Volley-ball 3x500 + Boxe Française | Acrosport Volley-ball Course en durée + Boxe Française | Acrosport Basket-ball Course en durée + Boxe Française |
| 1ère | 3x350 Step Tennis de table + Natation Sauvetage | Step Volley-ball 3x500 + Acrosport | Acrosport Volley-ball Course en durée + Natation Sauvetage | Acrosport Basket-ball Course en durée + Step |
| Te | 3x350 Step Tennis de table | Step Volley-ball 3x500 | Acrosport Volley-ball Course en durée | Acrosport Basket-ball Step |

