

Conditions d'enseignement dans l'APSA :	
Classe, effectif, jour et horaire :	4 <sup>ème</sup> B – Cycle 4 – 24 élèves Lundi de 13h20 à 14h45 (1h25)
Champ d'apprentissage :	CHAMP 3 : S'exprimer devant les autres par une prestation (rôle de juge mis en avant pour permettre au pratiquant de démarrer sa prestation en toute sécurité) → PARCOURS SANTÉ
Conditions de travail (Matériel, particularités...) :	Salle dojo avec zone praticable (tapis), sono USB/Bluetooth Base de données musicale sur clé et téléphone

Objectif de la séquence / ATFC
<ol style="list-style-type: none"> <li>1- Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans chaque groupe musculaire.</li> <li>2- S'engager dans un programme de préparation individuel</li> <li>3- Planifier et réaliser</li> <li>4- S'échauffer avant un effort</li> <li>5- Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux</li> </ol>

Liens avec les axes des différents projets	
Projet Établissement	<p>Aider l'élève à s'approprier savoirs et savoir-faire, ce qui lui permettra d'assumer sa formation et de développer son autonomie. Cela ne peut se faire sans exigence rigueur et sens de l'effort.</p> <p>Eduquer à l'écoute, au respect de soi, des autres et des règles qui assurent le bon fonctionnement d'une communauté.</p>
Projet EPS	<p>A2 : Créer et partager une véritable culture commune basée sur le vivre et faire ensemble</p> <p>A3 : Pouvoir construire des connaissances, des attitudes qui s'inscrivent dans la logique du socle commun ou dans celle de la préparation à l'effort et à la gestion de sa vie physique de futur adulte.</p>
Projet Classe	
Projet AS	<p>A2 : Rechercher un engagement régulier de chacun</p> <p>A3 : Responsabiliser les élèves pour une pratique plus citoyenne</p>
Parcours Santé	<p>Gestion de l'effort et ressenti sur son corps</p> <p>Renforcement musculaire avec le poids du corps</p> <p>Savoir se positionner pour réaliser des mouvements de la vie de tous les jours</p>

Caractéristiques élèves (ressources) (où ils en sont)	
Connaissances :	Corps humain possède des muscles mais ne connaissent pas leurs fonctions Quelques noms de muscles mais les situent avec approximation
Capacités :	Reproduction des mouvements sans préoccupation des savoirs spécifiques sécuritaires
Attitudes :	Réticences à pratiquer devant les autres Seul le rôle de pratiquant est envisagé/endossé dans cette activité
Transformations visées sur la séquence (où on veut les emmener) :	
Connaissances :	Différents groupes musculaires et muscles qui y sont associés Différenciation des muscles agonistes et antagonistes Étirements associés aux différents muscles
Capacités :	Prise en compte et expression des ressentis pour réguler son projet personnel Mise en application des savoirs spécifiques sécuritaires
Attitudes :	S'assumer face aux autres Assumer les différents rôles sociaux liés à la pratique
Ce qu'il y a à apprendre	
Dimension motrice	Les postures sécuritaires liées à chaque mouvement
Dimension méthodologique	Les noms des muscles et où ils se situent Analyse des ressentis
Dimension sociale	Accepter le regard des autres sur sa pratique Rôle de juge
DS4C prioritaires	
D2/CG2 S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils » D3/CG3 Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités » D4/CG4 Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière »	

Situation de référence
Découvrir les 4 domaines : Cardio / Ceinture abdominale / Membres supérieurs / Membres inférieurs Connaître les règles de sécurité (projet de pratique sécuritaire)
Situation d'évaluation
Par binôme : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un pratiquant qui planifie son WOD en tenant compte de ses propres ressources et en veillant à solliciter les 4 groupes musculaires connus (membres supérieurs, tronc, membres inférieurs + cardio) et le réalise</li> <li>- Un juge qui veille au bon déroulement de celui-ci (aspect sécuritaire)</li> </ul>

Trame de leçons							
	L1/L2	L3/L4	L5/L6	L7/L8	L9/L10	L11/12	L13/L14
Thème	S'approprier les bases de l'activité (fonctionnement /sécurité)	Savoir s'échauffer et pratiquer / faire pratiquer en sécurité	Communiquer ensemble pour créer/identifier les CR et la sécurité	Coopérer ensemble pour pratiquer et devenir un juge efficace  Évaluation formative	Enrichir son mémo CrossFit (exercices)	Analyser ses ressentis et pour réguler son WOD (culture de l'effort)	Coopérer ensemble pour pratiquer / faire pratiquer en sécurité  Évaluation
ATFC visés	ATFC 1 – ATFC 3	ATFC 4 – ATFC 5	ATFC 3 – ATFC 5	ATFC 3 - ATFC 5	ATFC 2 - ATFC 3	ATFC 1 - ATFC 2	ATFC 3 - ATFC 5
Objectif moteur	Se conformer au temps de récupération prévu	Se placer correctement en fonction du mouvement	Réaliser un WOD en préservant la qualité du placement jusqu'à la fin de la série		Tester de nouveaux exercices permettant d'utiliser au maximum ses capacités	Réaliser des efforts intenses et répétés Persévérer malgré l'état d'inconfort momentané	
Objectif méthodologique	Utiliser la méthode Tabata 20-10	Maîtriser les phases d'un échauffement	Utiliser le numérique pour avoir un retour sur sa prestation		Créer un répertoire numérique utile pour soi et les autres	Créer et utiliser une grille de ressenti	
Objectif social	S'assumer face aux autres (être vu en plein effort)	Découvrir et appliquer les missions attribuées au juge	Communiquer avec bienveillance en donnant des conseils pertinents	Être objectif et impartial sur ses jugements	Communiquer entre groupes par le biais du numérique	S'ouvrir aux conseils du juge pour enrichir un projet personnel	Être objectif et impartial sur ses jugements
DS4C	D2 – D4	D2 – D3	D3 – D4	D3 – D4	D2 – D4	D2 – D4	D3 – D4