

## Satisfaction d'un besoin de compétence

### Par un sentiment de maîtrise de l'élève en favorisant sa réussite et sa valorisation

|               | CAPACITÉS →   | CONNAISSANCES   | ← ATTITUDES  | En ultimate par   |
|---------------|---|---|--|---|
| <b>En EPS</b> | <p><b>Connaître l'APSA</b><br/>Identifier, mobiliser et coordonner ses ressources.<br/>Diversifier et complexifier les formes techniques et corporelles.<br/>Repérer une situation favorable et l'exploiter.</p>  | <p><b>Principe de connaissance de l'APSA</b><br/>Le vocabulaire spécifique et élargi de l'APSA (matériel, technique...)<br/>Les règles spécifiques de l'APSA support.<br/>Les stratégies propres à chaque APSA.<br/>L'espace et les conditions de mise en place et d'utilisation du matériel.<br/>Les techniques spécifiques de l'APSA.<br/>Les différents niveaux de difficulté.</p>             | <p><b>Être concentré et attentif</b><br/>Se concentrer sur les actions à réaliser.<br/>Être réflexif sur sa pratique et celle des autres.<br/>Anticiper la prise d'information.</p>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- la connaissance détaillée du règlement ;</li> <li>- un travail technique sur le coup droit et le revers en variant la distance et la taille de la cible ;</li> <li>- l'organisation de concours à thème (records coup droit sur cible à 5 m, records en distance, <i>up-side</i> dans le panier de basket-ball...) ;</li> <li>- des situations de match au "cap" pour que l'enjeu et la motivation soient maintenus du début à la fin.</li> </ul>  |
|               | <p><b>Varié les paramètres de l'action</b><br/>Reproduire des performances de niveau sensiblement identiques, de façon stable.<br/>Définir un projet tactique permettant d'obtenir la meilleure performance ou réussite.<br/>Anticiper et coordonner des actions motrices variées.</p>  | <p><b>Principe de réussite et d'efficacité</b><br/>Les lois physiques, biomécaniques, physiologiques... de base pour agir et réagir.<br/>Les critères de réalisation et de réussite de la tâche à réaliser.<br/>Les contrastes d'amplitude, de vitesse et d'énergie.<br/>Les différents facteurs permettant d'obtenir une gestuelle signifiante.<br/>Les algorithmes d'attaque, de défense...</p> | <p><b>Être efficace</b><br/>S'engager dans une recherche d'exploitation optimale de ses ressources à chaque essai.<br/>Accepter de prendre des risques.</p>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'adaptation du degré d'opposition de la situation (sans, avec supériorité numérique, égalité numérique...)</li> <li>- l'adaptation du niveau de difficulté de la tâche à réaliser en adéquation avec les ressources des élèves ;</li> <li>- l'attribution d'un rôle spécifique (capitaine, meneur, réceptionneur...)</li> <li>- la répétition régulée de la tâche avec des retours (feed-back) rapides et réguliers sur la pratique via l'enseignant et/ou ses pairs ;</li> <li>- le fractionnement de la tâche.</li> </ul> |
|               | <p><b>Se connaître</b><br/>Apprécier à partir du résultat transmis la justesse de ses choix, de ses actions et réguler en conséquence.<br/>Mettre en relation les informations sur le niveau d'adversité avec ses possibilités techniques et celles de ses partenaires.<br/>Construire de nouveaux repères kinesthésiques et argumenter sur les effets ressentis.</p> | <p><b>Principe de connaissance de soi et de valorisation de soi</b><br/>Les repères sur soi.<br/>Le vocabulaire relatif à soi (anatomie, physiologie, biomécanique...)<br/>Se situer dans l'espace et le temps.</p>   | <p><b>Être à l'écoute de soi</b><br/>Accepter la répétition d'efforts et la charge de travail pour progresser malgré la fatigue ou la lassitude.<br/>Faire preuve de calme et de régularité.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- la valorisation des progrès ou des efforts sous forme de fiches d'observation (quantification et qualification) et de bilans constructifs sur les actions ;</li> <li>- la démonstration devant les pairs ;</li> <li>- la désignation d'une couleur de disque correspondant à un niveau de jeu ;</li> <li>- la valorisation de la coopération ;</li> <li>- l'attribution de points pour les situations favorables de marque (passe décisive sans opposition).</li> </ul>  |