

N	Tronc commun		1 ^{ème} année Bac		2 ^{ème} année Bac	
OTI	l'élève du T.C doit pouvoir maîtriser les composantes du comportement moteur et pouvoir s'adapter aux différentes situations et faire face a ses défis et accepter l'intégration dans le groupe.		l'élève de la 1ere année doit pouvoir confronter et analyser différentes situations motrices et améliorer ses réalisations et faire progresser son efficacité motrice et sa performance sportive.		l'élève de la 2eme année doit pouvoir analyser différentes situations et interactions motrices et s'intégrer volontairement dans la planification et la réalisation de projets individuels et collectifs	
module	1 équilibre moteur et intégration par le sport	2 gestions de l'effort physique	3 Effort physique et performance sportive	4 engagements moteurs et efficience sportive	5 prise d'initiative et pratique physique et sportive responsable.	6 efficacités et créativité motrice et sportive
Compétences du module	<ul style="list-style-type: none"> - Conserver l'équilibre et corriger la position du corps dans les activités supports -Renforcement de la condition physique générale -Exploitation de l'espace et des outils disponibles dans les situations d'apprentissage -l'intégration dans le groupe par le biais de la participation effective dans l'activité physique et sportive 	<ul style="list-style-type: none"> -la gestion des ressources personnelles pour réussir les meilleures préférences possibles -la mise en place d'une stratégie de préparation physique spécifique à l'APS -Application des règles principales de sécurité et de la compétition spécifiques aux activités pratiquées -surmonter la honte et l'embarras lors d'une performance en face de l'autre -jouer différents rôles et statuts à travers l'organisation de la classe et la pratique physique et sportive -Mettre en évidence toutes les qualités requises lors de l'expression et la démonstration par la concurrence avec d'autres 	<ul style="list-style-type: none"> -L'adoption de stratégies individuelles lors de l'apprentissage et de la connaissance de leur impact sur le rendement - ajuster les émotions et connaître leur impact sur la production -Estimation de l'effort et d'être en mesure d'évaluer. -Adapter les postures corporelles et les mouvements avec les exigences de l'océan dans toutes ses dimensions -Contrôler les différents rôles par la pratique et l'organisation au sein du groupe -Accepter la critique constructive - Comprendre l'impact des comportements individuels sur le produit collectif. 	<ul style="list-style-type: none"> -Acquérir des techniques et de capacités de contrôle dans des situations complexes -savoirs les connaissances scientifiques spécifiques aux APS -l'emploi des règles de l'organisation, de sécurité et de la concurrence dans les activités de pratiquées -Courage et persévérance face aux des difficultés -Un esprit de solidarité au sein du groupe (participation, l'assistance, le soutien ...) -La préparation et la mise en œuvre de projets de groupe 	<ul style="list-style-type: none"> -L'adoption d'un projet personnel dans les activités physiques et sportives approuvées -Apprendre et ajuster les déterminants biologiques, biomécaniques, et psychologiques pour atteindre les meilleurs résultats - Assurer l'indépendance et prendre l'initiative - Ouverture sur les activités physiques et sportives non pratiquées au sein de l'établissement -prendre la responsabilité au sein du groupe (droits et devoirs) - Respecter les principes éthiques tout en pratiquant des activités physiques et sportives (droits et devoirs). 	<ul style="list-style-type: none"> -Observation, évaluation, la concentration, l'analyse et la prise de décision au bon moment - Identifier les avantages et les inconvénients et s'efforcer de les corriger - avoir l'esprit de créativité et d'innovation - Atteindre l'excellence sportive -avoir l'autonomie dans l'apprentissage afin d'assurer la continuité de la pratique d'activités sportives - Contrôle des contraintes du contexte -La capacité d'influencer l'environnement social à travers la pratique des activités sportives - Jouer des rôles plus importants en fonction du niveau de capacités