|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Académie de Bordeaux** **2014_marianne_couleur** | **Référentiel certificatif voie professionnelle CAP EPS** | **CA5** |
| **Etablissement :** |
| **Eléments de contexte et choix réalisés par l’équipe pédagogique :**  |
| **CA5 : réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s’entretenir** | **AFP1 et 2 :** * Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d’un thème d’entraînement en cohérence avec un mobile personnel de développement.
* Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome..
 | **AFLP3 et 4 :*** Mobiliser différentes méthodes d’entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix.
* Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité.
 | **AFLP5 et 6 :** * S’engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l’effort pour envisager des progrès.
* Intégrer des conseils d’entraînement, de diététique, d’hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.
 |
| **APSA retenue :** |  Temps d’apprentissage : |
| **Compétence de fin de séquence caractérisant les 4 AFLP retenus dans l’APS** |  |