

Cycle 3

Compétences travaillées et domaines :

<p>Développer sa motricité et construire un langage du corps</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Adapter sa motricité à des situations variées ❖ Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité ❖ Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente 	1
<p>S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres ❖ Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace ❖ Utiliser des outils numériques pour observer, évaluer et modifier ses actions 	2
<p>Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Assumer les rôles sociaux spécifiques aux différentes APSA et à la classe (joueur, coach, arbitre, juge, observateur, tuteur, médiateur, organisateur...) ❖ Comprendre, respecter et faire respecter règles et règlements ❖ Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées ❖ S'engager dans les activités sportives et artistiques collectives 	3
<p>Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Evaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école ❖ Connaître et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie ❖ Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger 	4
<p>S'approprier une culture physique sportive et artistique</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Savoir situer des performances à l'échelle de la performance humaine ❖ Comprendre et respecter l'environnement des pratiques physiques et sportives 	5

Attendus de fin de cycle :

<p>Produire une performance maximale, mesurable à une échéance donnée</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin ❖ Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée ❖ Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques ❖ Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur
<p>Adapter ses déplacements à des environnements variés</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel ❖ Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement ❖ Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème ❖ Valider l'attestation scolaire du savoir nager (ASSN), conformément à l'arrêté du 9 juillet 2015
<p>S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Réaliser en petits groupes 2 séquences : une à visée acrobatique destinée à être jugée, une autre à visée artistique destinée à être appréciée et à émouvoir ❖ Savoir filmer une prestation pour la revoir et la faire évoluer ❖ Respecter les prestations des autres et accepter de se produire devant les autres
<p>Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel</p> <p>En situation aménagée ou à effectif réduit :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ S'organiser tactiquement pour gagner le duel ou le match en identifiant les situations favorables de marque ❖ Maintenir un engagement moteur efficace sur tout le temps de jeu prévu ❖ Respecter les partenaires, les adversaires et l'arbitre ❖ Assurer différents rôles sociaux (joueur, arbitre, observateur) inhérents à l'activité et à l'organisation de la classe ❖ Accepter le résultat de la rencontre et être capable de le commenter

