

## Repères de progressivité Cycle 3 – EPS

### Produire une performance maximale, mesurable à une échéance donnée

#### Attendus de fin de cycle :

- » 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 chronométrateur et d'observateur.

#### Compétences travaillées pendant le cycle :

- » Combiner des actions simples : courir-lancer ; courir-sauter.
- » Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible dans des activités athlétiques variées (courses, sauts, lancers).
- » Appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités athlétiques et/ ou nautiques.
- » Utiliser sa vitesse pour aller plus loin, ou plus haut.
- » Rester horizontalement et sans appui en équilibre dans l'eau.
- » Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort.
- » Utiliser des outils de mesures simples pour évaluer sa performance.
- » Respecter les règles des activités.
- » Passer par les différents rôles sociaux.

#### Repères de progressivité

Des aménagements sont envisageables pour permettre aux élèves d'exploiter au mieux leurs ressources pour produire une performance maximale, source de plaisir. Privilégier la variété des situations qui permettent d'exploiter différents types de ressources dans un temps d'engagement moteur conséquent. Les retours sur leurs actions permettent aux élèves de progresser.

CM1	CM2	6 <sup>ème</sup>
<p style="text-align: center;"><b>Activités athlétiques : la course de durée</b></p> <p>➤ Demi-fond : 3 min et 9 min</p> <p>Mise en place de groupes d'allures, ressentir et comprendre les allures de course (en fonction de la durée), anticiper et mesurer sa performance.</p> <p>Comparer ses performances et suivre son évolution, analyser ses progrès.</p> <p>Assumer le rôle de chronométrateur.</p> <p>Finalisation par un cross des écoles de Gagny.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Activités athlétiques : la course de durée</b></p> <p>➤ Demi-fond : 3 min et 9 min</p> <p>Mise en place de groupes d'allures, ressentir et comprendre les allures de course (en fonction de la durée et de ses capacités physiologiques), anticiper (définir un projet d'action, un but de performance) et mesurer sa performance. Calculer une moyenne et traduire ses performances par des réalisations graphiques.</p> <p>Comparer ses performances et suivre son évolution, analyser ses progrès.</p> <p>Assumer les rôles de chronométrateur et d'observateur.</p> <p>Finalisation par un cross des écoles de Gagny.</p> <p>Action de liaison avec les collèges.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Activités athlétiques : la course de durée</b></p> <p>➤ Demi-fond : 3 min, 6min et 9 min</p> <p>Mise en place de groupes d'allures, ressentir et comprendre les allures de course (en fonction de la durée et ses capacités physiologiques et cardiaques), anticiper (définir un but de performance) et mesurer sa performance. Calculer une moyenne et traduire ses performances par des réalisations graphiques. Déterminer sa VMA.</p> <p>Comparer ses performances et suivre son évolution, analyser ses progrès.</p> <p>Assumer les rôles de chronométrateur et d'observateur.</p> <p>Action de liaison avec les écoles.</p>

## Adapter ses déplacements à des environnements variés

### Attendus de fin de cycle :

- » 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

### Compétences travaillées pendant le cycle :

- » Conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité.
- » Adapter son déplacement aux différents milieux.
- » Tenir compte du milieu et de ses évolutions (vent, eau, végétation etc.).
- » Gérer son effort pour pouvoir revenir au point de départ. Aider l'autre.

### Repères de progressivité

La natation fera l'objet, dans la mesure du possible, d'un enseignement sur chaque année du cycle.

Les activités d'orientation peuvent être programmées, quel que soit le lieu d'implantation de l'établissement. Les autres activités physiques de pleine nature seront abordées si les ressources locales ou l'organisation d'un séjour avec nuitées le permettent.

CM1	CM2	6 <sup>ème</sup>
<b>Natation : ASSN</b> A partir des éléments du parcours du test du Savoir Nager (2015), les élèves se familiarisent avec les enchaînements et techniques attendues dans le cadre de l'ASSN.	<b>Natation : ASSN</b> Validation du test du Savoir Nager pour le plus grand nombre des élèves.	<b>Natation : ASSN</b> Validation du test du Savoir Nager pour les élèves restant.
<b>Activités d'orientation</b> Réaliser des parcours d'orientation, à plusieurs, dans des environnements de plus en plus inhabituels. Se repérer à partir de divers outils d'orientation : carte, plan, photographies, boussole...	<b>Activité cycle (vélo)</b> Conduire un déplacement à vélo sans appréhension et en toute sécurité. Finalisation par une sortie à vélo sur une journée. Validation de l'APER.	

## S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique

### Attendus de fin de cycle :

- » 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

### Compétences travaillées pendant le cycle :

- » Utiliser le pouvoir expressif du corps de différentes façons.
- » Enrichir son répertoire d'actions afin de communiquer une intention ou une émotion.
- » S'engager dans des actions artistiques ou acrobatiques destinées à être présentées aux autres en maîtrisant les risques et ses émotions.
- » Mobiliser son imaginaire pour créer du sens et de l'émotion, dans des prestations collectives.

### Repères de progressivité

Les activités artistiques et acrobatiques peuvent être organisées sur chacune des 3 années du cycle, en exploitant les ressources et les manifestations sportives locales.

CM1	CM2	6 <sup>ème</sup>
<b>Activité danse</b>	<b>Activité danse</b>	<b>Activité danse</b>
<p>Découvrir son corps et modifier sa motricité, enrichir son répertoire d'actions. Elaborer et présenter à plusieurs une séquence dansée à visée expressive dans le but de communiquer une intention ou une émotion. Alterner les rôles (danseur et spectateur).</p> <p>Finalisation par une rencontre.</p>	<p>Découvrir son corps et modifier sa motricité, enrichir son répertoire d'actions, pour chercher l'originalité. Elaborer et présenter à plusieurs une séquence dansée à visée expressive dans le but de communiquer une intention ou une émotion. Alterner les rôles (danseur, chorégraphe et spectateur).</p> <p>Finalisation par une rencontre.</p>	<p>Découvrir son corps et modifier sa motricité, enrichir son répertoire d'actions, pour chercher l'originalité et la créativité. Elaborer et présenter à plusieurs une séquence dansée à visée expressive dans le but de communiquer une intention ou une émotion, et une séquence acrobatique destinée à être jugée. Alterner les rôles (danseur, chorégraphe et spectateur).</p>

## Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel

### Attendus de fin de cycle :

- En situation aménagée ou à effectif réduit,
- » 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.

### Compétences travaillées pendant le cycle :

- » Rechercher le gain de l'affrontement par des choix tactiques simples.
- » Adapter son jeu et ses actions aux adversaires et à ses partenaires.
- » Coordonner des actions motrices simples.
- » Se reconnaître attaquant / défenseur.
- » Coopérer pour attaquer et défendre. Accepter de tenir des rôles simples d'arbitre et d'observateur.
- » S'informer pour agir.

### Repères de progressivité

Tout au long du cycle, la pratique d'activités collectives doit amener l'élève à se reconnaître comme attaquant ou défenseur, développer des stratégies, identifier et remplir des rôles et des statuts différents dans les jeux vécus et respecter les règles. Au cours du cycle, les élèves affrontent seuls un adversaire afin d'obtenir le gain du jeu, de développer des stratégies comme attaquant ou comme défenseur et de comprendre qu'il faut attaquer tout en se défendant (réversibilité des situations vécues).

CM1	CM2	6 <sup>ème</sup>
<b>Rugby flag</b> A partir de jeux collectifs d'opposition (comme « la balle au capitaine »), découvrir les règles du rugby flag (essai pour la marque, en-avant). Réversibilité des situations vécues (attaquant et défenseur). Coopérer pour attaquer et défendre. Découverte de l'arbitrage.	<b>Rugby flag</b> Adapter son jeu à celui de l'équipe adverse, développer des stratégies individuelles et collectives (en attaque et en défense), pour rechercher le gain de l'affrontement. Réversibilité des situations vécues. Arbitrage.  Finalisation par une rencontre.	<b>Rugby</b> Adapter son jeu à celui de l'équipe adverse, développer des stratégies individuelles et collectives (en attaque et en défense), pour rechercher le gain de l'affrontement. Réversibilité des situations vécues. Arbitrage.
<b>Jeux de lutte</b> Combats de préhension qui visent une immobilisation sur le dos de l'adversaire (pendant 10 secondes). Les élèves travaillent la coordination d'actions motrices qui visent la déstabilisation et le déséquilibre de l'adversaire. Assumer différents rôles : observateur, arbitre.	<b>Badminton</b> Rechercher le gain de l'affrontement par des choix tactiques simples qui permettent à l'élève d'attaquer tout en se défendant. Construire quelques habiletés motrices afin de pouvoir adapter son jeu et ses actions à l'adversaire. Arbitrage.	

## Croisements entre enseignements

CM1	CM2	6 <sup>ème</sup>
<p>Sciences, mathématiques : prise du rythme cardiaque, calcul des allures de course, comparaison de données...</p> <p>Français : verbes d'action, analyser sa performance, mettre en perspective son activité (réflexivité).</p> <p>Histoire (dimension culturelle) : comprendre l'origine des activités et donner du sens aux règles.</p> <p>EMC : respect des règles et implication dans les différents rôles sociaux, gestion de sa sécurité et de celle des autres.</p>	<p>Sciences, mathématiques : prise du rythme cardiaque, calcul des allures de course, moyennes, représentations graphiques, comparaison de données...</p> <p>Français : verbes d'action, analyser sa performance, mettre en perspective son activité (réflexivité).</p> <p>Histoire (dimension culturelle) : comprendre l'origine des activités et donner du sens aux règles.</p> <p>EMC : respect des règles et implication dans les différents rôles sociaux, gestion de sa sécurité et de celle des autres.</p>	<p>Sciences, mathématiques : prise du rythme cardiaque, calcul des allures de course, moyennes, VMA, représentations graphiques, comparaison de données...</p> <p>Français : verbes d'action, analyser sa performance, mettre en perspective son activité (réflexivité).</p> <p>Histoire (dimension culturelle) : comprendre l'origine des activités et donner du sens aux règles.</p> <p>EMC : respect des règles et implication dans les différents rôles sociaux, gestion de sa sécurité et de celle des autres.</p>