

LES APSA, SUPPORTS D'APPRENTISSAGE

I. LES ACTIVITES ATHLETIQUES

	<u>COURIR VITE</u>	<u>COURIR LONGTEMPS</u>	<u>SAUTER LOIN OU HAUT</u>	<u>LANCER LOIN</u>
<u>CYCLE 1</u>	Dans un jeu de poursuite avec des temps d'arrêt, sur 20 à 30m	Pratique d'un jeu de déménageurs	En réalisant des multi-sauts, des parcours	En projetant à une ou deux mains des objets légers
<u>CYCLE 2</u>	Pendant 4 à 5 secondes, sur une quarantaine de mètres Courir en relais	Entre 6 et 12 minutes	En sautant en longueur avec une course d'élan réduite à quelques mètres et une zone d'appel	En lançant sans élan des objets légers dans une direction donnée
<u>CYCLE 3</u>	Pendant 6 à 8 secondes Courir en relais	Entre 8 et 15 minutes	En sautant en longueur avec une course d'élan augmentée à 8-10 mètres et une large zone d'appel réduite à 50cm, en pratiquant le triple bond	En lançant différents projectiles, pesant jusqu'à 1 kg, avec élan et dans une zone de réception matérialisée

Objectif de performance : agrandir l'espace (sauts et lancers) ou diminuer le temps (courses).	Activités individuelles (sauf les courses de relais). En milieu scolaire, on peut introduire la notion d' équipe par addition des performances individuelles. De plus, même s'ils agissent individuellement, les élèves sont en situation de coprésence .	Environnement stable : la piste de course, le sautoir, les aires de lancer. Cette stabilité permet la prise de repères , la répétition des actions et donc l' affinement des coordinations motrices ainsi que la comparaison des résultats obtenus au fur et à mesure des apprentissages.
---	--	---

<u>RESSOURCES MOBILISEES</u>	<u>ENJEUX EDUCATIFS</u>
Ressources énergétiques : « toujours plus vite, plus haut, plus fort » (citius, altius, fortius) → volonté d'atteindre ses limites, voire de les franchir	Donner le goût de l'effort en proposant des efforts progressifs, qui s'inscrivent dans un projet motivant
Le dépassement de soi, les progrès, la régularité dans la performance sont valorisés plus que les records.	Education à la santé , lutte contre l'obésité et effets néfastes de la sédentarité
Apprendre à gérer ses propres ressources énergétiques	

II. LA NATATION

<u>Nages alternatives</u>	<u>Nages simultanées</u>
Crawl (nage libre), dos crawlé	Brasse, papillon
Les membres de chaque train propulseur interviennent alternativement	Les membres propulseurs interviennent simultanément
A proposer en début d'apprentissage	Difficultés de coordination et synchronisation

	<u>EVOLUTIONS SUBAQUATIQUES</u>	<u>EVOLUTIONS SUS-AQUATIQUES</u>
<u>CYCLE 1</u>	Jouer avec des objets placés au fond de la piscine (petit bain)	Entrer dans l'eau avec une échelle
<u>CYCLE 2</u>	Aller chercher des objets au fond (moyenne profondeur)	En sautant, plongeant de différentes hauteurs
<u>CYCLE 3</u>	Réaliser un court parcours sous l'eau en ouvrant les yeux	En sautant, plongeant de différentes hauteurs

On recherche l'**autonomie** de l'élève, qui doit se déplacer sans appuis ni flotteurs.

Activité individuelle	Milieu stable : la piscine ou le bassin de natation scolaire	Difficultés : pas de flottabilité, des appuis inefficaces, une respiration mal adaptée.	Lorsque le sujet est nageur, il évolue dans un milieu stable et cherche à être performant
------------------------------	---	--	---

<u>ACTIVITES AQUATIQUES</u>	<u>NATATION</u>
Compétence « Adapter ses déplacements à différents types d'environnements »	Compétence « Réaliser une performance mesurée »

<u>RESSOURCES MOBILISEES</u>	<u>ENJEUX EDUCATIFS</u>
Psychoaffectif : maîtrise de l'appréhension (peur de couler, se remplir d'eau)	Education à la sécurité Activités de sauvetage (nager sur le dos en transportant un objet, rechercher un petit mannequin adapté à la corpulence des élèves, parcours subaquatiques) Double but : ne pas se noyer et savoir sauver autrui de la noyade
Moteur : différentes habiletés motrices - Se déplacer ou se propulser ou avancer - S'équilibrer ou flotter - Respirer ou ventiler - Se repérer	Education à la citoyenneté, à la responsabilité, à la solidarité
	Education à la santé et notions d'hygiène (douche, bonnet de bain)

III. LES ACTIVITES POUR « ADAPTER SES DEPLACEMENTS A DIFFERENTS TYPES D'ENVIRONNEMENTS »

	<u>JEUX DE ROULE ET DE GLISSE</u>	<u>ESCALADE</u>	<u>ACTIVITES D'ORIENTATION</u>
<u>CYCLE 1</u>	Trottinette		Jeux d'orientation dans un milieu proche, pour acquérir « une image orientée de son propre corps » et « distinguer ce qui est devant, derrière, au-dessus, au-dessous, à droite, à gauche, loin, près... »
<u>CYCLE 2</u>	Bicyclette, patin à roulette, roller	Déplacement et prises au dessous de 3m, évolution libre, sans encordement	Avec des déplacements en sécurité situés dans un milieu semi-connu, comme le parc dans le quartier de l'école
<u>CYCLE 3</u>	Bicyclette, patin à roulette, roller	Ascension d'une voie de plus de 3m, apprentissage de l'encordement et de l'assurage en moulinette et contre-assurage de l'enseignant	Avec des déplacements à l'aide d'une carte et d'une boussole en milieu inconnu

Environnement instable. Incertitude liée à l'environnement variable et imprévisible, et l'engin à piloter (problèmes moteurs nouveaux)	Activités individuelles, sans adversaire et sans partenaire (sauf l'escalade en cordée)	Contradictions Couple risque – sécurité : j'ose me lancer lorsque j'apprends, mais je prends le risque de chuter Couple vitesse – précision : plus je vais vite, mieux je m'équilibre, mais plus je risque de heurter quelque chose
---	--	--

<u>RESSOURCES MOBILISEES</u>	<u>ENJEUX EDUCATIFS</u>
Ressources informationnelles : décoder un environnement changeant, prendre rapidement des informations pour avoir une conduite adaptative	Education à la sécurité : activités vécues comme dangereuses par les élèves, qui leur apprennent à prendre des risques mesurés et à bien gérer le couple risque – sécurité
Moteur : l'équilibre va sans cesse être remis en question. Cela est renforcé lorsque l'activité comporte le pilotage d'un engin instable (roller, ski)	Education au respect de l'environnement : respect des chemins et du passage des animaux en forêt, respect des feux et des passages pour piétons en ville...
La vitesse de réaction va être développée	Education à la santé : travail en aérobie, endurance des efforts, préparation, échauffement, assouplissement...

IV. LES ACTIVITES DE COOPERATION OU D'OPPOSITION INDIVIDUELLES OU COLLECTIVES

ACTIVITES DE COMBAT	JEUX DE RAQUETTE	SPORTS COLLECTIFS	JEUX DU PATRIMOINE
---------------------	------------------	-------------------	--------------------

<u>ACTIVITES D'OPPOSITION DUELLES</u>		
	JEUX DE RAQUETTE	JEUX DE LUTTE
<u>CYCLE</u> <u>1</u>	Difficultés aux niveaux de la coordination, la manipulation et l'adresse. On remplace les activités duelles par des jeux d'adresse plus accessibles (lancer une balle dans une grosse cible au sol)	Jeux d'opposition sous forme collective en séparant les rôles d'attaquant et de défenseur
<u>CYCLE</u> <u>2</u>	Pratiqués soit sous une forme sans interaction (en envoyant une balle à l'aide d'une raquette dans une cible facilement accessible), soit sous une forme coopérative (en réalisant des échanges sur un espace sans filet)	Alternance dans un même jeu des rôles d'attaquant et de défenseur, apprentissage du rôle d'arbitre
<u>CYCLE</u> <u>3</u>	Jeu d'opposition mis en place progressivement tout au long du cycle. Le rôle d'arbitre fait partie intégrante de l'apprentissage	En tant qu'attaquant, amener son adversaire au sol et le maintenir immobilisé sur le dos pendant 5 secondes ; en tant que défenseur, ne pas se laisser immobiliser et garder une position ventrale ; en tant qu'arbitre, faire respecter seul des règles simplifiées et veiller à la sécurité

<u>JEUX ET SPORTS COLLECTIFS</u>			
	JEUX TRADITIONNELS	JEUX SPORTIFS COLLECTIFS	JEUX EDUCATIFS
<u>CYCLE</u> <u>1</u>	Balle au chasseur, épervier, jeu de chat. Ces activités développent de nombreuses habiletés motrices (courir, sauter, esquiver, se cacher, lancer) et aident à l'appropriation progressive de l'espace	Notion de territoire, de rôle (attaquant et défenseur), de cible à atteindre	

CYCLE 2	Jeux traditionnels avec ou sans ballon, large répertoire d'activités. L'appropriation culturelle commune de ces jeux en classe permet une meilleure intégration des élèves	Caractéristiques essentielles des jeux sportifs collectifs avec évolution des règles. Enchaînement d'actions simples en tant qu'attaquant et défenseur, introduction du rôle d'arbitre	Kin-ball (respect, esprit d'équipe et implication permanente de tous les joueurs)
CYCLE 3	intéressant avant d'aborder un jeu sportif collectif : thèque, jeu de barre, poule-renard-vipère, balle au prisonnier, passe à 10	handball, basket-ball, football, rugby avec règles adaptées. Rôles d'attaquant et défenseur approfondis (en attaque apprendre à conserver le ballon, progresser vers la cible, élaborer une stratégie commune pour marquer ; en défense savoir se placer pour réussir une interception ou empêcher un tir). Travail d'arbitrage approfondi	kin-ball (respect, esprit d'équipe et implication permanente de tous les joueurs)

Interaction d'opposition	Finalité : gagner	Règlement
---------------------------------	--------------------------	------------------

<u>RESSOURCES MOBILISEES</u>	<u>ENJEUX EDUCATIFS</u>
Moteur Coordination et dissociation segmentaire (viser une cible, conduire un ballon) Vitesse de réaction (contre-attaquer, saisir un adversaire, renvoyer une balle) Equilibration (ne pas tomber, ne pas franchir une zone) Puissance musculaire	Respect de la règle : s'affronter loyalement en respectant les règles et les adversaires, communiquer avec ses partenaires
Cognitif Capacité à prendre des informations (adversaires, partenaires) Capacité à élaborer des stratégies (pour gagner)	

V. ACTIVITES PHYSIQUES ARTISTIQUES

<u>CYCLE 1</u>	Rondes et jeux chantés et dansés pour « s'exprimer sur un rythme musical » et « exprimer des émotions »
<u>CYCLES 2 ET 3</u>	Activité danse, où les élèves apprennent 3 rôles différents Le danseur (agit, se déplace) Le chorégraphe (conçoit, invente des enchaînements, déplacements et sauts) Le spectateur (apprécie la prestation en fonction de critères)
<u>CYCLE 2</u>	Enchaînements composés de 3 à 5 éléments
<u>CYCLE 3</u>	Enchaînements composés d'au moins 5 éléments

But : création et maîtrise de **formes gestuelles**, avec ou sans engins, destinées à être perçues par autrui et auxquelles le sujet donne une signification à travers différents registres d'expression esthétique

Individuelles ou collectives	Environnement stable	Formes gestuelles produites sans souci de performance ou de rentabilité	L'enfant danseur ou chorégraphe est un émetteur qui transmet à un récepteur, le public. Le message transmis a 2 fonctions : se faire comprendre et émouvoir
------------------------------	----------------------	---	---

Activités **expressives** (expression, communication), **artistiques** (invention, création, imagination) et **esthétiques** (production de beau)

<u>RESSOURCES MOBILISEES</u>	<u>ENJEUX EDUCATIFS</u>
Moteur : coordination, dissociation segmentaire, souplesse, tonicité	Respect d'autrui (chorégraphie de groupe)
Cognitif : développement de l'intelligence créative, qui permet d'inventer, d'imaginer et d'être original	Education à la sécurité (échauffement)
Socio-affectif : contrôle des émotions, confiance en soi	