



Activités athlétiques
(courses, sauts, lancers)
et natation



Equitation, parcours
d'orientation, activités
de route et de glisse



Danse, activités
gymniques, arts du
cirque



Jeux collectifs, de lutte

Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée

EPS1

- 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.

Adapter ses déplacements à des environnements variés

EPS2

- 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.

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

EPS3

- 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.

Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel

EPS4

- 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.