



# Objectifs du programme d'enseignement du cycle des apprentissages fondamentaux

☞ Références institutionnelles : B.O. spécial n°11 du 26 novembre 2015

## Education Physique et Sportive

### Compétences communes à tous les cycles

Développer sa motricité et construire un langage du corps	S'approprier seul ou à plusieurs, par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre	Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités pour apprendre à vivre ensemble	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière	S'approprier une culture physique sportive et artistique
<ul style="list-style-type: none"><li>- Prendre conscience des différentes ressources à mobiliser pour agir avec son corps.</li><li>- Adapter sa motricité à des environnements variés.</li></ul> S'exprimer par son corps et accepter de se montrer à autrui.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Apprendre par essai-erreur en utilisant les effets de son action.</li><li>- Apprendre à planifier son action avant de la réaliser.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Assumer les rôles spécifiques aux différentes APSA (joueur, coach, arbitre, juge, médiateur, organisateur...).</li><li>- Élaborer, respecter et faire respecter règles et règlements.</li><li>- Accepter et prendre en considération toutes les différences interindividuelles au sein d'un groupe.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie, à des fins de santé et de bien-être.</li><li>- Ne pas se mettre en danger par un engagement physique dont l'intensité excède ses qualités physiques.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Découvrir la variété des activités et des spectacles sportifs.</li><li>- Exprimer des intentions et des émotions par son corps dans un projet artistique individuel ou collectif.</li></ul>
Domaine 1	Domaine 2	Domaine 3	Domaine 4	Domaine 5



# Objectifs du programme d'enseignement du cycle des apprentissages fondamentaux

☞ Références institutionnelles : B.O. spécial n°11 du 26 novembre 2015

## Education physique et sportive

## Compétences du cycle 2

Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée	Adapter ses déplacements à des environnements variés	S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique	Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel
<ul style="list-style-type: none"><li>- Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices ; courir, sauter, lancer.</li><li>- Utiliser sa main d'adresse et son pied d'appel et construire une adresse gestuelle et corporelle bilatérale.</li><li>- Mobiliser de façon optimale ses ressources pour produire des efforts à des intensités variables.</li><li>- Pendant l'action, prendre des repères extérieurs à son corps pour percevoir : espace, temps, durée et effort.</li><li>- Respecter les règles de sécurité édictées par le professeur.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices.</li><li>- S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements.</li><li>- Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes.</li><li>- Respecter les règles essentielles de sécurité.</li><li>- Reconnaître une situation à risque.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- S'exposer aux autres : s'engager avec facilité dans des situations d'expression personnelle sans crainte de se montrer.</li><li>- Exploiter le pouvoir expressif du corps en transformant sa motricité et en construisant un répertoire d'actions nouvelles à visée esthétique.</li><li>- S'engager en sécurité dans des situations acrobatiques en construisant de nouveaux pouvoirs moteurs.</li><li>- Synchroniser ses actions avec celles de partenaires.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Rechercher le gain du jeu, de la rencontre.</li><li>- Comprendre le but du jeu et orienter ses actions vers la cible.</li><li>- Accepter l'opposition et la coopération.</li><li>- S'adapter aux actions d'un adversaire.</li><li>- Coordonner des actions motrices simples.</li><li>- S'informer, prendre des repères pour agir seul ou avec les autres.</li><li>- Respecter les règles essentielles de jeu et de sécurité.</li></ul>

Attendus de fin de cycle

- ⊕ Courir, sauter, lancer à des intensités et des durées variables dans des contextes adaptés.
- ⊕ Savoir différencier : courir vite et courir longtemps / lancer loin et lancer précis / sauter haut et sauter loin.
- ⊕ Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres.
- ⊕ Remplir quelques rôles spécifiques.

- ⊕ Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion.
- ⊕ Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L'espace est aménagé et sécurisé.

- ⊕ Mobiliser le pouvoir expressif du corps, en reproduisant une séquence simple d'actions apprise ou en présentant une action inventée.
- ⊕ S'adapter au rythme, mémoriser des pas, des figures, des éléments et des enchaînements

- ⊕ S'engager dans un affrontement individuel ou collectif en respectant les règles du jeu.
- ⊕ Contrôler son engagement moteur et affectif pour réussir des actions simples.
- ⊕ Connaître le but du jeu.
- ⊕ Reconnaître ses partenaires et ses adversaires.