

- * 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 efficace.

Développer sa motricité et construire un langage du corps

Domaine du socle : 1

- * 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.

S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre

Domaine du socle : 2

S'approprier une culture physique sportive et artistique

Domaine du socle : 5

- * Savoir situer des performances à l'échelle de la performance humaine.
- * Comprendre et respecter l'environnement des pratiques physiques et sportives.

Compétences travaillées en EPS

Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière

Domaine du socle : 4

- * Évaluer 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.

Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités

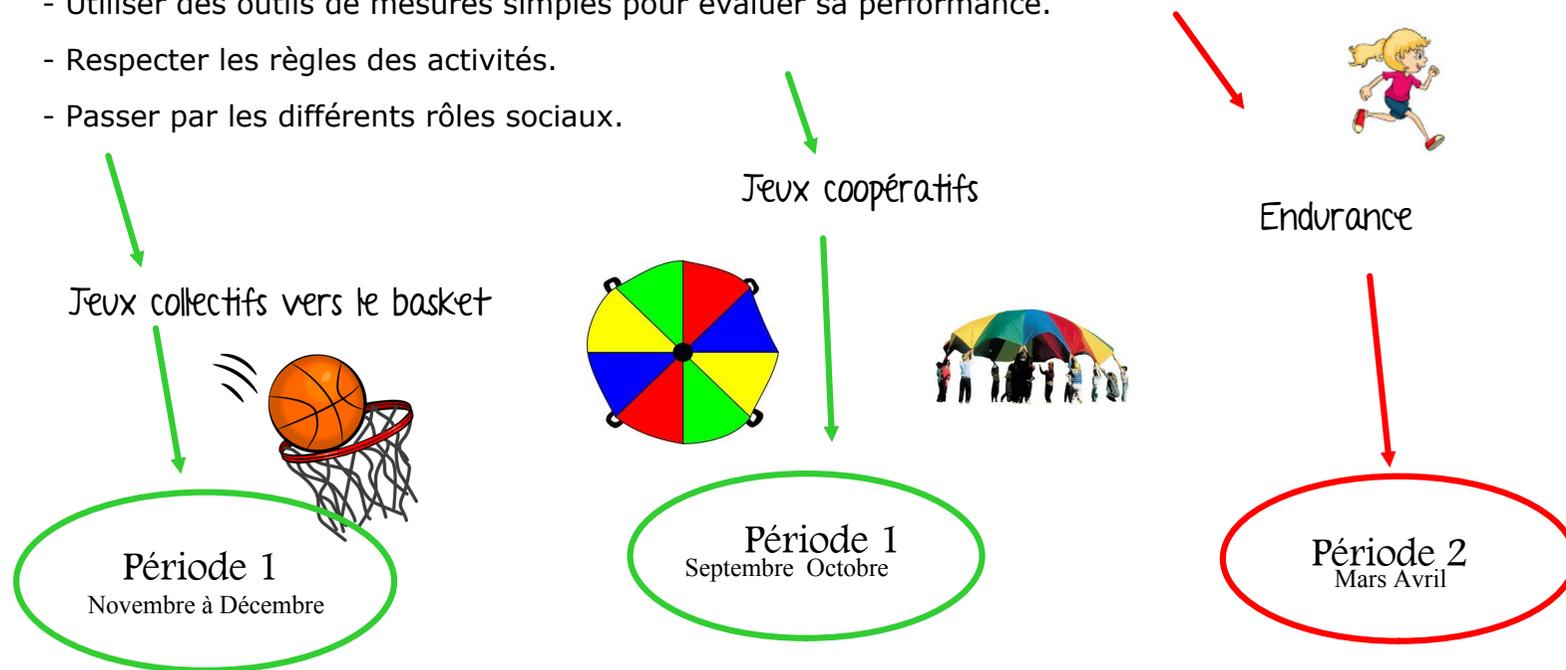
Domaine du socle : 3

- * 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.



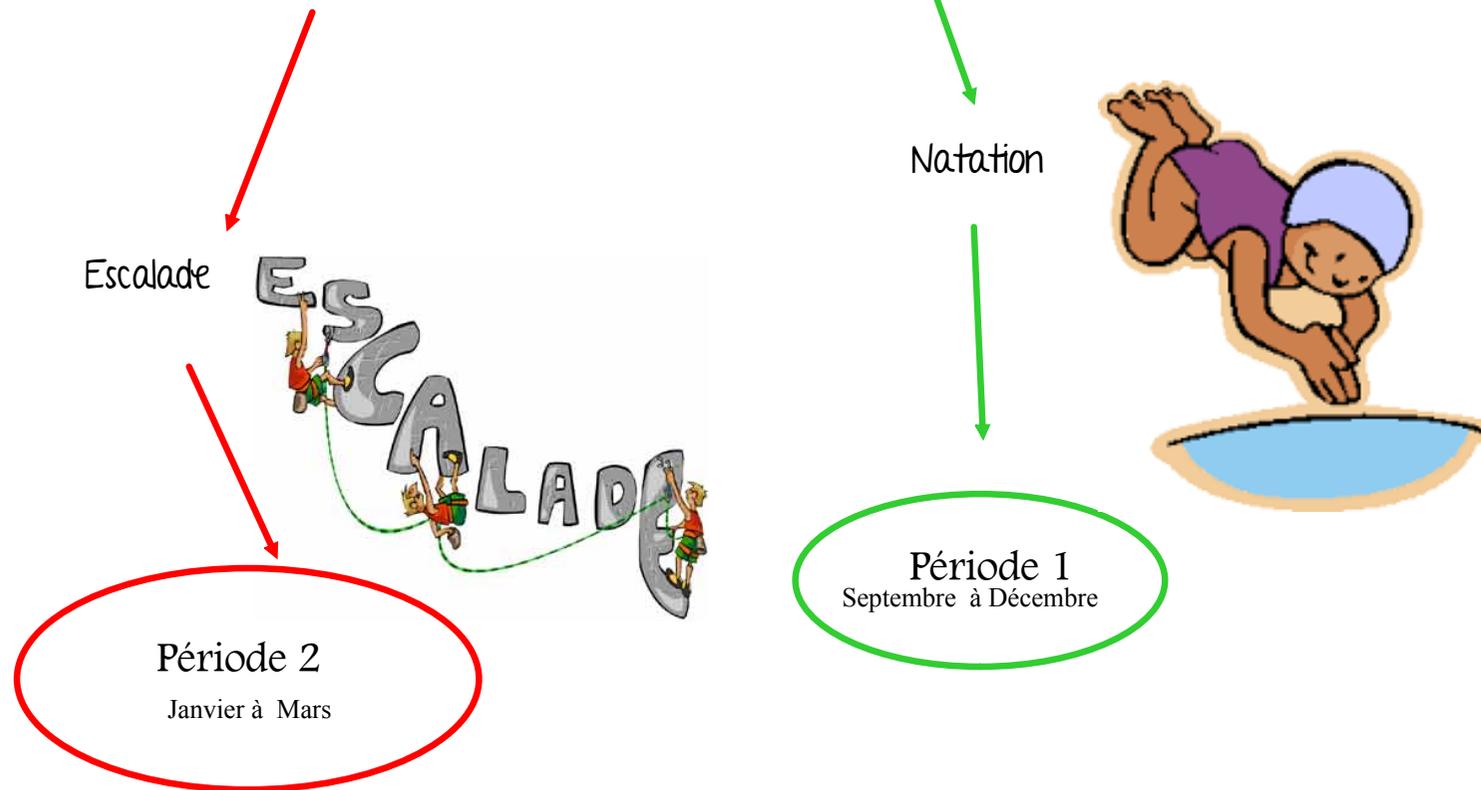
Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée

- 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

- 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.

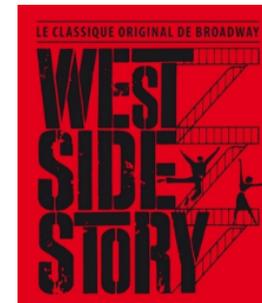


S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique

- 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.

Chorégraphie sur le thème des comédies musicales

Période 3
Mars à Juin



Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel

- 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.

