

## EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

### Développer sa motricité et construire un langage du corps

**Prendre conscience des différentes ressources à mobiliser pour agir avec son corps. Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée.**

Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices ; courir, sauter, lancer.

Utiliser sa main d'adresse et son pied d'appel et construire une adresse gestuelle et corporelle bilatérale

Mobiliser de façon optimale ses ressources pour produire des efforts à des intensités variables

Pendant l'action, prendre des repères extérieurs à son corps pour percevoir : espace, temps, durée et effort

Respecter les règles de sécurité édictées par le professeur.

### Adapter sa motricité à des environnements variés.

Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices.

S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements

Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes.

Respecter les règles essentielles de sécurité.

Reconnaître une situation à risque.

### S'exprimer par son corps et accepter de se montrer à autrui. S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique.

S'exposer aux autres : s'engager avec facilité dans des situations d'expression personnelle sans crainte de se montrer.

Exploiter le pouvoir expressif du corps en transformant sa motricité et en construisant un répertoire d'actions nouvelles à visée esthétique.

S'engager en sécurité dans des situations acrobatiques en construisant de nouveaux pouvoirs moteurs.

Synchroniser ses actions avec celles de partenaires.

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

**Apprendre par essai-erreur en utilisant les effets de son action.**

Rechercher le gain du jeu, de la rencontre	
Comprendre le but du jeu et orienter ses actions vers la cible	
Coordonner des actions motrices simples	
<b>Apprendre à planifier son action avant de la réaliser.</b>	
Comprendre le but du jeu et orienter ses actions vers la cible	
S'adapter aux actions d'un adversaire.	
<b>Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités pour apprendre à vivre ensemble.</b>	
<b>Assumer les rôles spécifiques aux différentes APSA (joueur, coach, arbitre, juge, médiateur, organisateur...)</b>	
<b>Élaborer, respecter et faire respecter règles et règlements</b>	
Respecter les règles essentielles de jeu et de sécurité.	
<b>Accepter et prendre en considération toutes les différences interindividuelles au sein d'un groupe.</b>	
S'informer, prendre des repères pour agir seul ou avec les autres.	
<b>Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière.</b>	
<b>Découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie, à des fins de santé et de bien-être.</b>	
<b>Ne pas se mettre en danger par un engagement physique dont l'intensité excède ses qualités physiques.</b>	
<b>S'approprier une culture physique sportive et artistique.</b>	
<b>Découvrir la variété des activités et des spectacles sportifs.</b>	
<b>Exprimer des intentions et des émotions par son corps dans un projet artistique individuel ou collectif.</b>	