

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