

Programmation EPS

CM1-CM2 – école

Compétences travaillées	Champ d'apprentissage		P1	P2	P3	P4	P5
Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps	Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée	Course en durée x2 Cross	X				
S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils	Adapter ses déplacements à des environnements variés	Patinage			X		
Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière	S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique	Gymnastique		X			
S'approprier une culture physique et artistique	Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel	Jeux d'entraide Jeux d'opposition x3 Badminton					X
		Jeux collectifs avec ou sans ballon x2				X	

Compétences travaillées

Développer sa motricité et construire un langage du corps

- 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 efficiente.

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

- 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.

Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités

- 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.

Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière

- 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.

S'approprier une culture physique sportive et artistique

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