

Education Physique et Sportive

Socle 1 Langages pour penser et communiquer

Socle 2 Méthodes et outils pour apprendre

Socle 3 Formation de la personne et du citoyen

Socle 4 Systèmes naturels et techniques

Socle 5 Représentations du monde et de l'activité humaine

Compétences et connaissances

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.

- Activités athlétiques aménagées.

Adapter ses déplacements 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

- Natation, activités de roue et de glisse, activités nautiques, équitation, parcours d'orientation, parcours d'escalade, etc

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

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

- Danses collectives, danse de création, activités gymniques, arts du cirque.

Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel

- Rechercher le gain du jeu, de la rencontre.
- Comprendre le but du jeu et orienter ses actions vers la cible.
- Accepter l'opposition et la coopération.
- S'adapter aux actions d'un adversaire.
- Coordonner des actions motrices simples.
- S'informer, prendre des repères pour agir seul ou avec les autres.
- Respecter les règles essentielles de jeu et de sécurité

- Jeux traditionnels simples (gagne-terrain, béré, balle au capitaine, etc.), jeux collectifs avec ou sans ballon (à effectifs réduits), jeux pré-sportifs, jeux de lutte, jeux de raquettes.

Démarches et objectifs généraux

Développer sa motricité et construire un langage du corps

Prendre conscience des différentes ressources à mobiliser pour agir avec son corps.

Adapter sa motricité à des environnements variés.

S'exprimer par son corps et accepter de se montrer à autrui.

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

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

Apprendre à planifier son action avant de la réaliser.

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.

Accepter et prendre en considération toutes les différences interindividuelles au sein d'un groupe.

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.

attendus 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.
- Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent
- Mobiliser le pouvoir expressif du corps, en reproduisant une séquence simple d'actions apprises ou en présentant une action inventée.
- S'adapter au rythme, mémoriser des pas, des figures, des éléments et des enchaînements pour réaliser des actions individuelles et collectives
- 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