

EPS

Compétences travaillées :

CYCLE 2	CYCLE 3	CYCLE 4
<p>Développer sa motricité et construire un langage du corps</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p><i>(Domaine du socle 1)</i></p>	<p>Développer sa motricité et construire un langage du corps</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p><i>(Domaine du socle 1)</i></p>	<p>Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité. - Communiquer des intentions et des émotions avec son corps devant un groupe. - Verbaliser les émotions et sensations ressenties. - Utiliser un vocabulaire adapté pour décrire la motricité d'autrui et la sienne. <p><i>(Domaine du socle 1)</i></p>
<p>S'approprier seul ou à plusieurs, par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apprendre par essai-erreur en utilisant les effets de son action. - Apprendre à planifier son action avant de la réaliser. <p><i>(Domaine du socle 2)</i></p>	<p>S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p><i>(Domaine du socle 2)</i></p>	<p>S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Préparer-planifier-se représenter une action avant de la réaliser. - Répéter un geste sportif ou artistique pour le stabiliser et le rendre plus efficace. - Construire et mettre en œuvre des projets d'apprentissage individuel ou collectif. - Utiliser des outils numériques pour analyser et évaluer ses actions et celles des autres. <p><i>(Domaine du socle 2)</i></p>
<p>Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités pour apprendre à vivre ensemble</p> <ul style="list-style-type: none"> - Assumer les rôles spécifiques aux différentes APSA (joueur, coach, arbitre, juge, médiateur, organisateur, etc.). - Élaborer, respecter et faire respecter règles et règlements. - Accepter et prendre en considération toutes les différences interindividuelles au sein d'un groupe. <p><i>(Domaine du socle 3)</i></p>	<p>Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respecter, construire et faire respecter règles et règlements. - Accepter la défaite et gagner avec modestie et simplicité. - Prendre et assumer des responsabilités au sein d'un collectif pour réaliser un projet ou remplir un contrat. - Agir avec et pour les autres, en prenant en compte les différences. <p><i>(Domaine du socle 3)</i></p>

	<i>(Domaine du socle 3)</i>	
<p>Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p><i>(Domaine du socle 4)</i></p>	<p>Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p><i>(Domaine du socle 4)</i></p>	<p>Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière, raisonnée et raisonnable</p> <ul style="list-style-type: none"> - Connaître les effets d'une pratique physique régulière sur son état de bien-être et de santé. - Connaître et utiliser des indicateurs objectifs pour caractériser l'effort physique. - Évaluer la quantité et qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école. - Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger. <p><i>(Domaine du socle 4)</i></p>
<p>S'approprier une culture physique sportive et artistique</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p><i>(Domaine du socle 5)</i></p>	<p>S'approprier une culture physique sportive et artistique</p> <ul style="list-style-type: none"> - Savoir situer des performances à l'échelle de la performance humaine. - Comprendre et respecter l'environnement des pratiques physiques et sportives. <p><i>(Domaine du socle 5)</i></p>	<p>S'approprier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'approprier, exploiter et savoir expliquer les principes d'efficacité d'un geste technique. - Acquérir les bases d'une attitude réflexive et critique vis-à-vis du spectacle sportif. - Découvrir l'impact des nouvelles technologies appliquées à la pratique physique et sportive. - Connaître des éléments essentiels de l'histoire des pratiques corporelles éclairant les activités physiques contemporaines. <p><i>(Domaine du socle 5)</i></p>

Produire une performance maximale, mesurable à une échéance donnée

CYCLE 2	CYCLE 3	CYCLE 4
Attendus de fin de cycle		
<ul style="list-style-type: none"> - Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins deux familles athlétiques et/ou au moins de deux styles de nages.

BO 30 juillet 2020

<ul style="list-style-type: none">- Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée.- Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.- Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.	<p>haut et sauter loin.</p> <ul style="list-style-type: none">- Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres.- Remplir quelques rôles spécifiques.	<ul style="list-style-type: none">- S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif.- Planifier et réaliser une épreuve combinée.- S'échauffer avant un effort.- Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux (juge d'appel et de déroulement, chronométreur, juge de mesure, organisateur, collecteur des résultats...).
---	---	--

Compétences travaillées pendant le cycle

<p>Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices ; courir, sauter, lancer.</p> <p>Utiliser sa main d'adresse et son pied d'appel et construire une adresse gestuelle et corporelle bilatérale.</p> <p>Mobiliser de façon optimale ses ressources pour produire des efforts à des intensités variables.</p> <p>Pendant l'action, prendre des repères extérieurs à son corps pour percevoir : espace, temps, durée et effort.</p> <p>Respecter les règles de sécurité édictées par le professeur.</p>	<p>Combiner des actions simples : courir-lancer ; courir-sauter.</p> <p>Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible dans des activités athlétiques variées (courses, sauts, lancers).</p> <p>Appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités athlétiques et/ou nautiques.</p> <p>Utiliser sa vitesse pour aller plus loin, ou plus haut.</p> <p>Rester horizontalement et sans appui en équilibre dans l'eau.</p> <p>Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort.</p> <p>Utiliser des outils de mesures simples pour évaluer sa performance.</p> <p>Respecter les règles des activités.</p> <p>Passer par les différents rôles sociaux.</p>	<p>Mobiliser, en les optimisant, ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible à une échéance donnée.</p> <p>Se préparer à l'effort et s'entraîner pour progresser et se dépasser.</p> <p>Utiliser des repères extérieurs et des indicateurs physiques pour contrôler son déplacement et l'allure de son effort.</p> <p>Maîtriser les rôles d'observateur, de juge et d'organisateur.</p> <p>Prendre en compte des mesures relatives à ses performances ou à celles des autres pour ajuster un programme de préparation.</p>
--	---	---

Repères de progressivité

<p>Quelle que soit l'activité athlétique, l'enjeu est de confronter l'élève à une performance qu'il peut évaluer. Il doit, tout au long du cycle, en mobilisant toutes ses ressources, agir sur des éléments de sa motricité spontanée pour en améliorer la performance.</p>	<p>Des aménagements sont envisageables pour permettre aux élèves d'exploiter au mieux leurs ressources pour produire une performance maximale, source de plaisir.</p> <p>Privilégier la variété des situations qui permettent d'exploiter différents types de ressources dans un temps d'engagement moteur conséquent.</p>	
--	--	--

	Les retours sur leurs actions permettent aux élèves de progresser.	
--	--	--

Adapter ses déplacements à des environnements variés

CYCLE 2	CYCLE 3	CYCLE 4
Attendus de fin de cycle		
<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel. - Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement. - Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème. - Valider l'attestation scolaire du savoir nager (ASSN), conformément à l'arrêté du 9 juillet 2015. 	<ul style="list-style-type: none"> - Réussir un déplacement planifié dans un milieu naturel aménagé ou artificiellement recréé plus ou moins connu. - Gérer ses ressources pour réaliser en totalité un parcours sécurisé. - Assurer la sécurité de son camarade. - Respecter et faire respecter les règles de sécurité.
Compétences travaillées pendant le cycle		
<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>Choisir et conduire un déplacement adapté aux différents milieux (terrestre, aquatique ou aérien). Prévoir et gérer son déplacement et le retour au point de départ. Respecter et faire respecter les règles de sécurité et l'environnement. Analyser les choix a posteriori, les justifier. Assurer, aider l'autre pour réussir ensemble. Évaluer les risques et apprendre à renoncer.</p>
Repères de progressivité		

BO 30 juillet 2020

<p>En natation, les activités proposées permettent de passer de réponses motrices naturelles (découvrir le milieu, y évoluer en confiance) à des formes plus élaborées (flotter, se repérer) et plus techniques (se déplacer). L'objectif est de passer d'un équilibre vertical à un équilibre horizontal de nageur, d'une respiration réflexe à une respiration adaptée, puis passer d'une propulsion essentiellement basée sur les jambes à une propulsion essentiellement basée sur les bras.</p> <p>Tout au long du cycle, les activités d'orientation doivent se dérouler dans des espaces de plus en plus vastes et de moins en moins connus ; les déplacements doivent, au fur et à mesure de l'âge, demander l'utilisation de codes de plus en plus symboliques. Au fur et à mesure du cycle, la maîtrise des engins doit amener les élèves à se déplacer dans des milieux de moins en moins protégés et de plus en plus difficiles.</p>	<p>La natation fera l'objet, dans la mesure du possible, d'un enseignement sur chaque année du cycle.</p> <p>Les activités d'orientation peuvent être programmées, quel que soit le lieu d'implantation de l'établissement. Les autres activités physiques de pleine nature seront abordées si les ressources locales ou l'organisation d'un séjour avec nuitées le permettent.</p>	
--	---	--

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

CYCLE 2	CYCLE 3	CYCLE 4
Attendus de fin de cycle		
<ul style="list-style-type: none"> - Mobiliser le pouvoir expressif du corps, en reproduisant une séquence simple d'actions apprise 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - Réaliser en petits groupes deux séquences : une à visée acrobatique destinée à être jugée, une autre à visée artistique destinée à être appréciée et à émouvoir. - Savoir filmer une prestation pour la revoir et la faire évoluer. - Respecter les prestations des autres et accepter de se produire devant les autres. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mobiliser les capacités expressives du corps pour imaginer composer et interpréter une séquence artistique ou acrobatique. - Participer activement, au sein d'un groupe, à l'élaboration et à la formalisation d'un projet artistique. - Apprécier des prestations en utilisant différents supports d'observation et d'analyse.
Compétences travaillées pendant le cycle		
S'exposer aux autres : s'engager avec facilité	Utiliser le pouvoir expressif du corps de	Élaborer et réaliser, seul ou à plusieurs, un

CYCLE 2	CYCLE 3	CYCLE 4
<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>projet artistique et/ou acrobatique pour provoquer une émotion du public. Utiliser des procédés simples de composition, et d'interprétation. S'engager : maîtriser les risques, dominer ses appréhensions. Construire un regard critique sur ses prestations et celles des autres, en utilisant le numérique.</p>
Repères de progressivité		
<p>Les activités expressives, artistiques, esthétiques ou acrobatiques proposées présentent une progressivité en termes de longueur, de difficultés d'exécution. L'élève évolue au cours du cycle en montrant une pratique de plus en plus élaborée, en passant progressivement de l'exécutant à la composition et à la chorégraphie simple. Lors des activités gymniques, il réalise des actions de plus en plus tournées et renversées, de plus en plus aériennes, de plus en plus manuelles, de plus en plus coordonnées. Il réalise progressivement des actions « acrobatiques » mettant en jeu l'équilibre (recherche d'exploits) et pouvant revêtir un caractère esthétique.</p>	<p>Les activités artistiques et acrobatiques peuvent être organisées sur chacune des 3 années du cycle, en exploitant les ressources et les manifestations sportives locales.</p>	

Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel

CYCLE 2	CYCLE 3	CYCLE 4
Attendus de fin de cycle		
<p>Dans des situations aménagées et très variées - S'engager dans un affrontement individuel ou collectif en respectant les règles du jeu.</p>	<p>- En situation aménagée ou à effectif réduit, - S'organiser tactiquement pour gagner le duel ou le match en identifiant les situations</p>	<p>En situation d'opposition réelle et équilibrée - Réaliser des actions décisives en situation favorable afin de faire basculer le rapport de</p>

BO 30 juillet 2020

<ul style="list-style-type: none"> - Contrôler son engagement moteur et affectif pour réussir des actions simples. - Connaître le but du jeu. - Reconnaître ses partenaires et ses adversaires. 	<p>favorables de marque.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maintenir un engagement moteur efficace sur tout le temps de jeu prévu. - Respecter les partenaires, les adversaires et l'arbitre. - Assurer différents rôles sociaux (joueur, arbitre, observateur) inhérents à l'activité et à l'organisation de la classe. - Accepter le résultat de la rencontre et être capable de le commenter. 	<p>force en sa faveur ou en faveur de son équipe.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adapter son engagement moteur en fonction de son état physique et du rapport de force. - Être solidaire de ses partenaires et respectueux de son (ses) adversaire(s) et de l'arbitre. - Observer et co-arbitrer. - Accepter le résultat de la rencontre et savoir l'analyser avec objectivité.
--	---	---

Compétences travaillées pendant le cycle

<p>Rechercher le gain du jeu, de la rencontre. Comprendre le but du jeu et orienter ses actions vers la cible.</p> <p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>Rechercher le gain de la rencontre par la mise en œuvre d'un projet prenant en compte les caractéristiques du rapport de force.</p> <p>Utiliser au mieux ses ressources physiques et de motricité pour gagner en efficacité dans une situation d'opposition donnée et répondre aux contraintes de l'affrontement.</p> <p>S'adapter rapidement au changement de statut défenseur / attaquant.</p> <p>Co arbitrer une séquence de match (de combat).</p> <p>Anticiper la prise et le traitement d'information pour enchaîner des actions.</p> <p>Se mettre au service de l'autre pour lui permettre de progresser.</p>
--	--	---

Repères de progressivité

<p>Tout au long du cycle, la pratique d'activités collectives doit amener l'élève à se reconnaître comme attaquant ou défenseur, développer des stratégies, identifier et remplir des rôles et des</p>	<p>Tout au long du cycle, la pratique d'activités collectives doit amener l'élève à se reconnaître comme attaquant ou défenseur, développer des stratégies, identifier et remplir des rôles et des</p>	<p>En matière de progressivité des enseignements d'éducation physique et sportive, l'ensemble des compétences et des champs d'apprentissage sont abordés pendant le cycle.</p>
--	--	--

BO 30 juillet 2020

<p>statuts différents dans les jeux vécus et respecter les règles. Au cours du cycle, l'élève affronte seul un adversaire afin d'obtenir le gain du jeu, de développer des stratégies comme attaquant ou comme défenseur et de comprendre qu'il faut attaquer tout en se défendant (réversibilité des situations vécues).</p>	<p>statuts différents dans les jeux vécus et respecter les règles. Au cours du cycle, l'élève affronte seul un adversaire afin d'obtenir le gain du jeu, de développer des stratégies comme attaquant ou comme défenseur et de comprendre qu'il faut attaquer tout en se défendant (réversibilité des situations vécues).</p>	<p>Il revient à l'équipe pédagogique d'en planifier le choix et la progression, de mettre en place les activités physiques sportives et artistiques appropriées, en fixant ce qui est de l'ordre de la découverte et ce qui peut être approfondi.</p>
---	---	---