

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE



★ PRODUIRE UNE PERFORMANCE MAXIMALE, MESURÉE À UNE ÉCHÉANCE DONNÉE ★

LORS DES ENTRAÎNEMENTS

Je combine...

courir-lancer

courir-sauter

J'utilise ma
vitesse

Je contrôle...

mon
déplacement

mon effort

Je sais...

chronométrer

observer

Je respecte
les règles

MES PERFORMANCES

je les mesure

je les
compare

je les
enregistre

je les classe

j'en fais un
graphique

je cours
de plus en plus
vite

je cours
de plus en plus
longtemps

je saute
de plus en plus
haut

je saute
de plus en plus
loin

je lance
de plus en plus
loin

Attendus de fin de cycle

- Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.
- 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 chronométrateur et d'observateur.



Attendus de fin de cycle

- 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).



★ ADAPTER SES DÉPLACEMENTS À DES ENVIRONNEMENTS VARIÉS ★

SUR UN PARCOURS

je glisse <input type="text"/>	je roule <input type="text"/>	je nage <input type="text"/>	j'évalue les risques <input type="text"/>	je respecte les règles de sécurité <input type="text"/>
j'escalade <input type="text"/>	je m'oriente <input type="text"/>	je gère mon effort <input type="text"/>	Je valide l'ASSN <input type="text"/>	j'aide les autres <input type="text"/>

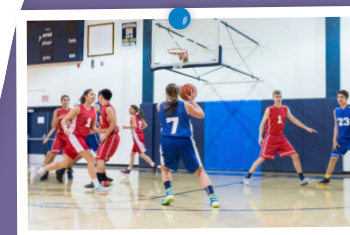
En cas de problème...

Je sais qui alerter

Je connais la procédure

Attendus de fin de cycle

- S'organiser tactiquement pour gagner le duel ou le match en identifiant les situations favorables de marque.
- Maintenir un engagement moteur efficace sur tout le temps de jeu prévu.
- Respecter les partenaires, les adversaires et l'arbitre.
- Assurer différents rôles sociaux.
- Accepter le résultat de la rencontre et être capable de le commenter.





Attendus de fin de cycle

- Réaliser en petits groupes 2 séquences : une à visée acrobatique, une autre à visée artistique.
- Savoir filmer une prestation pour la revoir et la faire évoluer.
- Respecter les prestations des autres et accepter de se produire devant les autres.



★ S'EXPRIMER DEVANT LES AUTRES PAR UNE PRESTATION ARTISTIQUE ET/OU ACROBATIQUE ★

POUR CONCEVOIR UNE SÉQUENCE

j'investis un espace	je coopère	je fais des propositions
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
j'utilise du matériel	je réalise des acrobaties	je danse
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

La prestation...

je sais la filmer	je peux l'évaluer
<input type="text"/>	<input type="text"/>
je la fais évoluer	J'accepte de la présenter
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Lors des représentations...

je communique une émotion	je communique une intention	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	
j'assume le regard des autres	je m'assure d'être en sécurité	je respecte celle des autres
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

★ CONDUIRE ET MAÎTRISER UN AFFRONTLEMENT COLLECTIF OU INTERINDIVIDUEL ★

Quand je joue...

je fais des choix tactiques	je suis attentif à mes partenaires	je suis attentifs à mes adversaires		
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
je coopère pour attaquer	je coopère pour défendre	j'accepte de perdre	je suis un bon gagnant	je commente la rencontre
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

je joue	j'observe	j'arbitre
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
je suis attaquant	je suis défenseur	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	