|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DOMAINE 1** | | **DOMAINE 2** | | **DOMAINE 3** | **DOMAINE 4** | **DOMAINE 5** |
|  | **Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps** | | **S'approprier par la pratique physique et sportive des méthodes et des outils** | | **Partager des règles, assumer des rôles, des responsabilités** | **Apprendre à entretenir sa santé par une pratique physique régulière** | **S'approprier une culture physique, sportive et artistique** |
| CYCLE 2 | | * 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. | | * Apprendre par essai-erreur en utilisant les effets de son action. * Apprendre à planifier son action avant de la réaliser. | * 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 | * 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. | * 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. |
| CYCLE 3 | | * Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente * Adapter sa motricité à des situations variées. * Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité. | | * 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. | * 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 | * Évaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l’école. * Connaitre 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 | * Savoir situer des performances à l’échelle de la performance humaine. * Comprendre et respecter l’environnement des pratiques physiques et sportives |
| CYCLE 4 | | * Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficience. * 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. | | * 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 | * 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 | * 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. * Evaluer 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 | * 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 |