|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Cycle 3****6ème** | 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* |
| 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. | 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 |
| Produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée |
| Attendus de fin de cycle:* Réaliser des efforts et enchainer plusieurs actions motrices pour aller plus vite, plus longtemps, plus loin, plus haut
* 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
 |
| Demi-Fond | * Adopter et maintenir une allure sur un temps de course donné (notion de régularité)
* Courir à différentes allures (rapide – moyenne- lente)
 | * Réaliser correctement un test VMA
* Etablir un projet de course simple (nombre de plots / 1'30, par ex.)
 | * Coacher un partenaire: l'observer, l'informer
 | * Se préparer à l'effort: s'échauffer de façon autonome
* Evaluer l'intensité de son effort: prendre son pouls, identifier les signes de fatigue
 | * Accepter l'engagement physique: soutenir un effort de type fractionné ou intermittent, courir à des allures proches de sa VMA, persévérer dans l'enchainement des efforts
 |