NOM

**Rentrée 2016-2017**

Collège Félix Leclerc

PRENOM

CARNET DE COMPETENCES POUR L’EPS

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DOMAINE 1 : Les langages pour penser et communiquer** | | | |
| **Développer sa motricité et construire un langage du corps** | | | |
| CYCLE 3 | NA | EC | A |
| 1.3.1 Je découvre j’utilise et je sais nommer des techniques spécifiques aux activités pratiquées. . **DECOUVERTE**  *Ex : Passe bras cassé en hand-ball, démarquage, tir en appui/suspension dégagé haut en badminton.* |  |  |  |
| 1.3.2 Je sais nager. |  |  |  |
| 1.3.3 Je m’engage pleinement dans l’activité pour mobiliser et développer mes différentes ressources.  *Ex : En demi-fond,en natation, je respecte le nombre de répétitions et l’intensité demandée.* |  |  |  |
| **DESCRIPTION**  1.3.4 Je sais poser une question clairement, je peux décrire à la classe un exercice qui vient d’être expliqué.  Ex gymnastique au sol: lors de la liaison cycle 3, être capable d’expliquer les ateliers aux CM1-CM2 |  |  |  |
| CYCLE 4 |  |  |  |
| 1.4.1 Je mets en œuvre efficacement des techniques pour améliorer mon efficience  dans l’activité pratiquée.  *Ex : dissocier jambe d’attaque et de retour pour franchir la haie efficacement, tir en suspension dans l’intervalle en hand-ball.* |  |  |  |
| **ARGUMENTATION**  1.4.2 Je peux expliquer clairement aux autres élèves ce que j’ai vu, ce que j’ai ressenti, ce que je pense.  *Ex : juge, chorégraphe.* |  |  |  |
| 1.4.3 Je m’assume devant les autres et sais communiquer avec mon corps des émotions, des intentions.  *Ex : réalisation d’une chorégraphie en danse ou d’un enchaînement en acrosport.* |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DOMAINE 2 : Mes méthodes et outils pour apprendre.** | | | |
| **S’approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre** | | | |
| CYCLE 3 : S’ENGAGER, REPETER, OBSERVER POUR APPRENDRE. | NA | EC | A |
| **2.3.1 S’ENGAGER DANS L’ACTION, REPETER POUR construire, stabiliser un geste.**  Je persévère, je répète les exercices pour réussir, pour progresser.  Ex : En hand-ball, sur un exercice, je multiplie les passes à bras cassé pour stabiliser le geste.  *En badminton, la maîtrise du service passera par un nombre important de répétitions, en GA, répéter les éléments gymniques…* |  |  |  |
| **2.3.2 OBSERVER, PRELEVER DES INFORMATIONS POUR SE QUESTIONNER.**  *Ex : je filme un camarade pendant la réalisation de son ATR pour vérifier son alignement à l’aide du professeur, je note les résultats d’un match. En relais-vitesse, observer la transmission du témoin pour s’interroger sur les marques du coureur.* |  |  |  |
| CYCLE 4 : VERS LA PLANIFICATION, L’ANALYSE. |  |  |  |
| **2.4.1 PRELEVER DES INFORMATIONS, LES ANALYSER POUR ADAPTER MON ACTION OU CELLES DE CAMARADES.**  Je peux utiliser les outils numériques ( ou d’autres supports) pour analyser, modifier mon action ou celles des autres.  *Ex : En acrosport je prends des photos des pyramides pour analyser les placements, les alignements et les modifier en conséquence.* |  |  |  |
| **2.4.2 SE FIXER UN PROJET COHERENT , LE METTRE EN ŒUVRE.**  Je suis capable de définir un projet individuel ou collectif et tout mettre en œuvre pour le mener à bien.  Ex : projet de jeu en rugby, projet chorégraphique en danse. |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DOMAINE 3 : La formation de la personne et du citoyen** | | | |
| **Partager les règles, assumer les rôles et les responsabilités.** | | | |
| CYCLE 3 | NA | EC | A |
| **3.3.1 ATTITUDE RESPECTUEUSE  ET SECURITAIRE.**  J’adopte une attitude respectueuse envers les autres, le matériel, quelque soient les circonstances.  *Ex : En gymnastique, je fais attention au matériel lors de l’installation ( je soulève les tapis, je les plie dans le bon sens). Je veille à ce que l’installation soit adaptée pour assurer la sécurité des gymnastes ( tapis liés entre eux…)* |  |  |  |
| **3.3.2 J’APPLIQUE LES REGLES.**  Je comprends les règles je les applique.  Ex : Construction de la charte EPS, respect des règles du jeu. |  |  |  |
| **3.3.3 JE M’ENGAGE DANS LA TENUE DE DIFFERENTS ROLES** liés aux activités pratiquées  *Ex : arbitre, juge, chronométreur.* |  |  |  |
| CYCLE 4 ASSUMER DES RESPONSABILITES |  |  |  |
| **3.4.1 JE FAIS APPLIQUER DES REGLES**  Je prends et j’assume mes responsabilités dans la tenue des différents rôles.  *Ex : arbitrage clair et assumé* |  |  |  |
| **3.4.2 JE PRENDS ET J’ASSUME CLAIREMENT DES RESPONSABILITES** dans la mise en œuvre des projets.  Ex : accepter la tenue des différents rôles en acrosport ( porteur, voltigeur, joker) |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DOMAINE 4 : Les systèmes naturels et les systèmes techniques.** | | | |
| **Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière.** | | | |
| CYCLE 3 | NA | EC | A |
| *4.3.1 Appliquer les principes d’une bonne hygiène de vie.*  *Ex : J’ai une tenue adaptée ( chaussures fermées avec un amorti). A minima je me change après la pratique voir je me douche. Je possède une gourde pour boire de l’eau régulièrement en petite quantité.* |  |  |  |
| 4.3.2 Engagement physique progressif pour ne pas se mettre en danger  Je réalise l’échauffement proposé par le professeur et je sais pourquoi je le fais.  Ex : cardio puis musculo articulaire, gammes, étirements activo-dynamiques. |  |  |  |
| CYCLE 4 |  |  |  |
| 4.4.1 Je construis logiquement mon échauffement.  *Ex : effort progressif, cardio-respi, articulaire, musculaire, du général au spécifique.* |  |  |  |
| 4.4.2 Je connais et j’utilise des indicateurs objectifs pour caractériser un effort physique :  *Ex : VMA, FC échauffement, FC Max, FC repos* |  |  |  |
| 4.4.3 Je connais les effets d’une pratique physique régulière sur mon état de bien être et de santé.  Ex : lutte contre le surpoids, réductiondes risques cardio-vasculaires… |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DOMAINE 5 : Les représentations du monde et l’activité humaine** | | | |
| **S’approprier une culture sportive physique et artistique.** | | | |
| CYCLE 3 | NA | EC | A |
| *5.3.1 Je comprends, je respecte l’environnement sportif que j’utilise.*  *Ex : respect des règles d’hygiène et de sécurité inhérentes à la natation, respect du règlement du gymnase* |  |  |  |
| CYCLE 4 |  |  |  |
| 4.4.1 Je connais, je m’approprie et je sais expliquer les principes d’efficacité d’un geste technique.  *Ex : sprint : genoux haut dans l’axe, cuisse horizontale, pointe de pied vers le haut…* |  |  |  |
| 5.4.2 J’ai quelques connaissances sur l’évolution historique des activités que je pratique  *Ex : la soule en rugby.* |  |  |  |
| 5.4.3 Connaître son niveau de performance, être capable de le situer, de le relativiser par rapport aux performances de sportifs de haut niveau  *Ex : VMA, connaître ses points forts, ses points faibles.* |  |  |  |
| 5.4.4 Avoir une attitude réflexive sur le spectacle sportif.  *Ex : Quand je suis spectateur, je suis attentif, j’encourage, je ne me moque pas.* |  |  |  |