|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| DOMAINE 1 : Les langages pour penser et communiquer | | | |
| *Développer sa motricité et construire un langage du corps* | | | |
| CYCLE 3 | CA | Groupe | APSA |
| 1.3.1 Je découvre j’utilise et je sais nommer des techniques spécifiques aux activités pratiquées. . DECOUVERTE  Ex  hand-ball: Passe bras cassé, attaquant-défenseur, démarquage, tir en appui ,en suspension… | 4 | Sports collectifs | HB |
| 1.3.2 Je sais nager. | 2 | Natation | Savoir 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. | 1 | Natation | Natation longue |
| DESCRIPTION  1.3.4 Je sais poser une question clairement, je peux décrire à la classe un atelier qui vient d’être expliqué.  Ex gymnastique au sol: lors de la liaison cycle 3, être capable d’expliquer les ateliers aux CM1-CM2 | 3 | Gymnique | G.A |
| 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. | CA | Groupe | APSA |
| 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 badminton, la maîtrise du service passera par un nombre important de répétitions, en GA, répéter les éléments gymniques… | 4 | Raquette | Badminton |
| 2.3.2 OBSERVER, PRELEVER DES INFORMATIONS POUR SE QUESTIONNER.  Ex : en relais vitesse observer la transmission du témoin pour s’interroger sur les marques du coureur. | 1 | Athlétisme | Relais  vitesse |
| 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. | 4 | Raquette | Badminton |
| 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 | CA | GROUPE | APSA |
| 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 | Gymnique | GA |
| 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, de sécurité | 2 | Pleine nature | CO |
| 3.3.3 JE M’ENGAGE DANS LA TENUE DE DIFFERENTS ROLES liés aux activités pratiquées  Ex : arbitre, juge, chronométreur. | 4 | Raquette | Badminton |
| 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) | 4 | Raquette | Badminton |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| DOMAINE 4 : Les systèmes naturels et les systèmes techniques. | | | |
| *Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière.* | | | |
| CYCLE 3 | CA | GROUPE | APSA |
| 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 voire je me douche. Je possède une gourde pour boire de l’eau régulièrement en petite quantité. | Les 4 | Tous | Toutes |
| 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. | 1 | Athlétisme | Relais-vitesse |
| 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, réduction des risques cardio-vasculaires… |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| DOMAINE 5 : Les représentations du monde et l’activité humaine | | | |
| *S’approprier une culture sportive physique et artistique.* | | | |
| CYCLE 3 | CA | GROUPE | APSA |
| 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 | 1 | aquatique | Natation longue |
| CYCLE 4 |  |  |  |
| 5.4.1 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. |  |  |  |