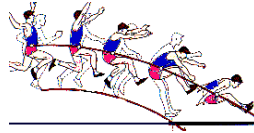


**CHAMP D'APPRENTISSAGE 1 : Produire une performance mesurée à une échéance donnée**



**UNE FINALITE**

*L'EPS a pour finalité de former un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué, dans le souci du vivre-ensemble. Elle amène les enfants et adolescents à rechercher le bien-être et à se soucier de leur santé. Elle assure l'inclusion dans la classe des élèves à besoins éducatifs particuliers ou en situation de handicap. L'EPS initie au plaisir de la pratique sportive.*

Les 5 domaines du socle commun de connaissances, de compétences et de culture	5 compétences générales à travailler pour construire les domaines du socle en EPS	4 champs d'apprentissage complémentaires pour développer les compétences générales
1. Les langages pour penser et communiquer 2. Les méthodes et outils pour apprendre 3. La formation de la personne et du citoyen 4. Les systèmes naturels et les systèmes techniques 5. Les représentations du monde et l'activité humaine	1. Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps 2. S'approprier, par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils 3. Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités 4. Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière 5. S'approprier une culture physique sportive et artistique	1. Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée 2. Adapter ses déplacements à des environnements variés 3. S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique 4. Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel.

**Niveau attendu à l'entrée en 6ème \***

<b>Activités athlétiques</b>	<b>Courses</b>	<b>Course de vitesse :</b> - Partir à un signal sonore en étant positionné en arrière d'une ligne tracée au sol - Courir dans l'axe - Maintenir sa vitesse maximum - Courir 6 ou 7 secondes et parcourir le maximum de distance
		<b>Course longue :</b> - Courir plus longtemps mais plus lentement pendant 8 minutes - S'inscrire dans un contrat de distance à parcourir en fonction de sa vitesse de course repérée en classe - Courir en groupe de niveau de performance identique et trouver son rythme de course régulier pour ne pas s'arrêter - Prendre son pouls au repos
		<b>Course d'obstacles :</b> - Franchir plusieurs obstacles bas en essayant de maintenir sa vitesse - Passer des obstacles de formes différentes, d'une hauteur d'environ 40 cms et d'espacement varié
	<b>Sauts</b>	<b>Saut en longueur :</b> - Créer de la vitesse à partir d'un élan limité à une dizaine de foulées - Prendre une impulsion d'un pied en ayant repéré son pied d'appel - Retomber sur ses deux pieds dans la fosse de réception
		<b>Multi-bonds :</b> - Enchaîner des bonds alternativement d'un pied sur l'autre - Rechercher la poussée de la jambe d'appel
	<b>Lancers</b>	<b>Lancers à bras cassé :</b> - Envoyer une balle de tennis, ou un javelot en mousse, à "bras cassé", par un lancer au-dessus de la ligne des épaules - Arrêter son corps pour ne pas franchir la ligne avant
<b>Lancers en rotation :</b> - Lancer un petit cerceau en caoutchouc servant de disque - Lancer sans déplacement, à partir d'une position de face à l'aire de lancer - Prendre de l'élan avec le bras lanceur - Arrêter son corps pour ne pas franchir la ligne avant		
<b>Lancers par poussée :</b> - Projeter un ballon de basket qui sert de "poids" - Lancer de face, un ballon placé sur la poitrine, à deux mains - Pousser des 2 jambes vers le haut et l'avant - Arrêter son corps pour ne pas franchir la ligne avant		

\* Ouvrage P.SENERS "Education Physique et Sportive en 5 Tomes"

**Niveau attendu à l'entrée en 6ème \***

Activités de natation	Actions fondamentales	N1	N2	N3
	Entrer	Sauter seul et se laisser descendre vers le fond (corps vertical) 1.50/2 m	Sauter du plot ou du bord OU Plonger du bord	Plonger du bord ou du plot Coulée ventrale, reprise de nage et plonger pour aller toucher le fond
	Se déplacer, s'immobiliser, s'équilibrer	<b>Avec aide :</b> Prendre une planche et traverser le bassin en position ventrale Retour sur le dos planche sous la tête. En utilisant un matériel flottant : S'immobiliser en position d'étoile ventrale puis étoile dorsale	<b>Sans aide :</b> En largeur coulée ventrale la plus longue possible et finir la traversée en nage alternée. A partir du mur opposé, coulée dorsale et finir de traverser en nage dorsale. Se mettre en position boule, passer en position étoile ventrale puis étoile dorsale.	<b>Effectuer :</b> 2 allers-retours dans la largeur ou 1 aller-retour dans la longueur, en utilisant 2 nages codifiées. Se mettre en position boule, passer en position étoile ventrale puis étoile dorsale et se maintenir en position verticale sur place pendant 10 secondes.
	S'immerger, s'informer	<b>S'enfonce totalement :</b> Aller chercher volontairement un objet immergé à +/- 1.50 m	<b>S'immerge longtemps :</b> Après un plongeon canard aller chercher un objet immergé et le déplacer d'un cerceau dans un autre. 1.50 m/2m	<b>S'immerge et remorque :</b> Aller chercher et remorquer 1 objet immergé entre 1.50 m et 2 m, après un plongeon canard.

**COMPETENCES TRAVAILLEES DURANT LE CYCLE 3 (ce qu'il y a à apprendre)**

Dimension motrice (Capacités)	Dimension méthodologique (Connaissances, attitudes)	Dimension sociale (Attitudes)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Combiner des actions simples</li> <li>• Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible</li> <li>• Utiliser sa vitesse pour aller plus loin, plus haut</li> <li>• Rester horizontalement et sans appui en équilibre dans l'eau</li> <li>• Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités athlétiques et nautiques</li> <li>• Utiliser des outils de mesure simples pour évaluer sa performance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respecter les règles des activités</li> <li>• Passer par les différents rôles sociaux</li> </ul>

**Compétences à travailler en EPS au cycle 3, en référence au socle commun de connaissances, de compétences et de culture**

<b>Socle Domaine 1</b>	<p align="center"><b>Développer sa motricité et construire un langage du corps</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Adapter sa motricité à des situations variées</li> <li>* Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité</li> <li>* Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente</li> </ul>
<b>Socle Domaine 2</b>	<p align="center"><b>S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres</li> <li>* Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace</li> <li>* Utiliser des outils numériques pour observer, évaluer et modifier ses actions</li> </ul>
<b>Socle Domaine 3</b>	<p align="center"><b>Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Assumer les rôles sociaux spécifiques aux différentes APSA et à la classe (joueur, coach, arbitre, juge, observateur, tuteur, médiateur, organisateur)</li> <li>* Comprendre, respecter et faire respecter règles et règlements</li> <li>* Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées</li> <li>* S'engager dans les activités sportives et artistiques collectives</li> </ul>
<b>Socle Domaine 4</b>	<p align="center"><b>Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Evaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école</li> <li>* Connaître et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie</li> <li>* Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger</li> </ul>
<b>Socle Domaine 5</b>	<p align="center"><b>S'approprier une culture physique sportive et artistique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Savoir situer des performances à l'échelle de la performance humaine</li> <li>* Comprendre et respecter l'environnement des pratiques physiques et sportives</li> </ul>