


# Repères didactiques

## EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

|   | Cycle 2  | Cycle 3  |
|---|--|--|
|  <p><i>Comprendre et s'exprimer à l'oral</i></p> | <p><b>Développer sa motricité et construire un langage du corps</b><br/>Prendre conscience des différentes ressources à mobiliser pour agir avec son corps<br/>Adapter sa motricité à des environnements variés<br/>S'exprimer par son corps et accepter de se montrer à autrui</p> <p><b>S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre</b><br/>Apprendre par essai-erreur en utilisant les effets de son action<br/>Apprendre à planifier son action avant de la réaliser</p> <p><b>Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités pour apprendre à vivre ensemble</b><br/>Assumer les rôles spécifiques aux différentes APSA (joueur, coach, arbitre, juge, médiateur, organisateur ...)<br/>Elaborer, respecter et faire respecter règles et règlements<br/>Accepter et prendre en considération tous les différentes interindividuelles au sein d'un groupe</p> <p><b>Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</b><br/>Découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie, à des fins de santé et de bien-être<br/>Ne pas se mettre en danger par un engagement physique dont l'intensité excède ses qualités physiques</p> <p><b>S'approprier une culture physique sportive et artistique :</b><br/>Découvrir la variété des activités et des spectacles sportifs<br/>Exprimer des intentions par son corps dans un projet artistique individuel ou collectif</p> | <p><b>Développer sa motricité et construire un langage du corps</b><br/>Adapter sa motricité à des situations variées<br/>Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité<br/>Mobiliser différentes ressources pour agir de manière efficiente</p> <p><b>S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre</b><br/>Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres<br/>Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace<br/>Utiliser des outils numériques pour observer, évaluer et modifier ses actions</p> <p><b>Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités pour apprendre à vivre ensemble</b><br/>Assumer les rôles spécifiques aux différentes APSA et à la classe<br/>Comprendre, respecter et faire respecter règles et règlements<br/>Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées<br/>S'engager dans les activités sportives et artistiques collectives</p> <p><b>Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</b><br/>Evaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école<br/>Connaître et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie<br/>Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger</p> <p><b>S'approprier une culture physique sportive et artistique</b><br/>Savoir situer des performances à l'échelle de la performance humaine<br/>Comprendre et respecter l'environnement des pratiques physiques et sportives</p> |



## PRODUIRE UNE PERFORMANCE MAXIMALE, MESUREE A UNE ECHEANCE DONNEE

- Courir, sauter, lancer à des intensités et des durées variables dans des contextes adaptés
- Savoir différencier : courir vite et courir longtemps / lancer loin et lancer précis / sauter haut et sauter loin.
- Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres
- Remplir quelques rôles spécifiques

## ADEPTER SES DEPLACEMENTS A DES ENVIRONNEMENTS VARIES

- Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètre sans appui et après un temps d'immersion
- Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel
- Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent

## S'EXPRIMER DEVANT LES AUTRES APR UNE PRESTATION ARTISTIQUE ET/OU ACROBATIQUE

- Mobiliser le pouvoir expressif du corps, en reproduisant une séquence simple d'actions apprise ou en présentant une action inventée
- S'adapter au rythme, mémoriser des pas, des figures, des éléments et des enchaînements pour réaliser des actions individuelles et collectives

## CONDUIRE ET MAITRISER UN AFFRONTLEMENT COLLECTIF OU INTERINDIVIDUEL

Dans des situations aménagées et très variées :

- S'engager dans un affrontement individuel ou collectif en respectant les règles du jeu
- Contrôler son engagement moteur et affectif pour réussir des actions simples
- Connaître le but du jeu
- Reconnaître ses partenaires et ses adversaires

## PRODUIRE UNE PERFORMANCE MAXIMALE, MESUREE A UNE ECHEANCE DONNEE

- Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin
- 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

## ADEPTER SES DEPLACEMENTS A DES ENVIRONNEMENTS VARIES

- Réaliser, seul ou plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel
- Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement
- Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème
- Valider l'attestation scolaire du savoir nager (ASSN)





## S'EXPRIMER DEVANT LES AUTRES APR UNE PRESTATION ARTISTIQUE ET/OU ACROBATIQUE






- Réaliser en petits groupes deux séquences : une à visée acrobatique destinée à être jugée, une à visée artistique destinée à être appréciée et à émouvoir
- Savoir filmer une prestation pour la revoir et la faire évoluer
- Respecter les prestations des autres et accepter de se produire devant les autres






## CONDUIRE ET MAITRISER UN AFFRONTLEMENT COLLECTIF OU INTERINDIVIDUEL

En situation aménagée ou à effectif réduit :






- S'organiser tactiquement pour gagner le duel ou le match en identifiant les situations favorables de marque
- Maintenir un engagement moteur efficace sur tout le temps de jeu prévu
- Respecter les partenaires, les adversaires et l'arbitre
- Assurer différents rôles sociaux (joueur, arbitre, observateur) inhérents à l'activité et à l'organisation de la classe
- Accepter le résultat de la rencontre et être capable de le commenter





|   | CP   | CE1 | CE2  | CM1   | CM2 | 6 <sup>ème</sup>                             |
|---|--|-----|--|---|-----|--|
|   | Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée   |     |  |   |     |  |
|   | Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices :<br>courir, sauter, lancer   |     |  | Combiner des actions simples : courir/nager, courir/sauter  |     |  |
|    | D'une pratique<br>spontanée  |     | A une pratique<br>maîtrisée                              |   |     |  |
|    | Utiliser sa main d'adresse et son pied d'appel et construire une adresse<br>gestuelle et corporelle bilatérale<br><br>Mobiliser de façon optimale ses ressources pour produire des efforts à des<br>intensités variables |     |  | Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible<br>dans des activités athlétiques variées (courses, sauts, lancers)<br>Appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des<br>activités athlétiques et/ou nautiques<br>Utiliser sa vitesse pour aller plus loin, ou plus haut<br>Utiliser des outils de mesures simples pour évaluer sa performance |     |  |
|    |  |     | A la recherche de<br>l'amélioration de sa<br>performance |   |     | A la recherche de la<br>performance maximale |
|  | Pendant l'action, prendre des repères extérieurs à son corps pour percevoir :<br>espace, temps, durée et effort  |     |  | Rester horizontalement et sans appui en équilibre dans l'eau<br>Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son<br>corps pour contrôler son déplacement et son effort  |     |  |

|   |   |  |  |   |  |  |
|---|---|--|--|---|--|--|
|    |   |  |  |   |  |  |
|    | Respecter les règles de sécurité édictées par le professeur |  |  | Respecter les règles des activités      |  |  |
|    |   |  |  |   |  |  |
|    |   |  |  | Passer par les différents rôles sociaux |  |  |
|  |   |  |  |   |  |  |
|   | Adapter ses déplacements à des environnements variés        |  |  |   |  |  |






|   |   |  |  |  |  |  |
|---|---|--|--|--|--|--|
|    | Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices      |  |  |  |  |  |
|    | D'une pratique naturelle  |  | A une pratique plus élaborée et plus technique |  |  |  |
|    | S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements |  |  | Conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité |  |  |
|   |   |  |  |  |  |  |
|  | Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes                |  |  | Tenir compte du milieu et de ses évolutions                    |  |  |

|   |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|
|    |  |  |  |  |  |  |
|    | Respecter les règles essentielles de sécurité<br>Reconnaître une situation à risque  |  |  | Adapter son déplacement aux différents milieux<br>Gérer son effort pour pouvoir revenir au point de départ   |  |  |
|    |  |  |  |  |  |  |
|    |  |  |  | Aider l'autre  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|   | <b>S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique</b>  |  |  |  |  |  |
|   | S'exposer aux autres : s'engager avec facilité dans des situations d'expression personnelle sans crainte de se montrer<br>Exploiter le pouvoir expressif du corps en transformant sa motricité et en |  |  | Utiliser le pouvoir expressif du corps de différentes façons<br>Enrichir son répertoire d'actions afin de communiquer une intention ou une émotion |  |  |

|   |  |  |   |   |  |  |
|---|--|--|---|---|--|--|
|    | construisant un répertoire d'actions nouvelles à visée esthétique  |  |   |   |  |  |
|    | D'un statut d'exécutant  |  | A la composition et la<br>→ chorégraphie<br>simple                      |   |  |  |
|    | S'engager en sécurité dans des situations acrobatiques en construisant de nouveaux pouvoirs moteurs<br>Synchroniser ses actions avec celles de ses partenaires |  |   | S'engager dans des actions artistiques ou acrobatiques destinées à être présentées aux autres en maîtrisant les risques et ses émotions |  |  |
|   |  |  | Vers des actions<br>« acrobatiques »<br>→ mettant en jeu<br>l'équilibre |   |  |  |
|  |  |  |   | Mobiliser son imaginaire pour créer du sens et de l'émotion, dans des prestations collectives   |  |  |

|   |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|
|    |  |  |  |  |  |  |
|   | Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel   |  |  |  |  |  |
|    | Rechercher le gain du jeu, de la rencontre   |  |  | Rechercher le gain de l'affrontement par des choix tactiques simples   |  |  |
|    |  |  |  |  |  |  |
|  | Accepter l'opposition et la coopération<br>S'informer, prendre des repères pour agir seul ou avec les autres |  |  | Coopérer pour attaquer et défendre<br>Se reconnaître attaquant / défenseur<br>Accepter de tenir des rôles simples d'arbitre et d'observateur |  |  |



|   |   |  |  |   |  |  |
|---|---|--|--|---|--|--|
|    |   |  |  |   |  |  |
|    | S'adapter aux actions d'un adversaire<br>Comprendre le but du jeu et orienter ses actions vers la cible |  |  | Adapter son jeu et ses actions aux adversaires et ses partenaires<br>S'informer pour agir |  |  |
|    |   |  |  |   |  |  |
|    | Coordonner des actions motrices simples   |  |  | Coordonner des actions motrices simples   |  |  |
|  |   |  |  |   |  |  |



Respecter les règles essentielles de jeu et de sécurité



## CROISEMENTS ENTRE ENSEIGNEMENTS

