

AIDE A LA PROGRAMMATION E.P.S

CYCLE 3

COMPETENCES SPECIFIQUES	ENJEUX	EXEMPLES DE MISE EN OEUVRE
<u>COMPETENCE SPECIFIQUE 1</u> Réaliser une performance mesurée	Appliquer des principes d'efficacité: - de différentes façons (force, vitesse) - dans des espaces et avec des matériels variés - dans différents types d'efforts (<i>relation vitesse, distance, durée</i>) - régulièrement et à une échéance donnée (<i>battre son record</i>)	- activités athlétiques : *courses, sauts, lancers sous différentes formes, dans différents espaces, avec divers matériels) - activités de natation
<u>COMPETENCE SPECIFIQUE 2</u> Adapter ses déplacements à différents types d'environnements	Se déplacer : - dans des formes d'actions inhabituelles mettant en cause l'équilibre - dans des environnements de plus en plus éloignés et chargés d'incertitude - dans des milieux ou sur des engins instables de plus en plus diversifiés - en fournissant des efforts de types variés	- activités d'orientation - activités de roue et de glisse (vélo, roller, ski, patinage, ...) - activités nautiques (voile, canoë) - activités d'escalade - activités d'équitation
<u>COMPETENCE SPECIFIQUE 3</u> S'affronter individuellement ou collectivement	- Affronter un adversaire dans des jeux d'opposition duelle - Coopérer avec des partenaires pour s'opposer collectivement à un ou plusieurs adversaires dans un jeu collectif	- jeux d'opposition (lutte, judo, escrime, ...) - jeux de raquettes - jeux collectifs (<i>traditionnels ou non, travaillés obligatoirement chaque année</i>)
<u>COMPETENCE SPECIFIQUE 4</u> Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique ou expressive	- Exprimer corporellement, seul ou en groupe, des images, des sentiments, des états - Communiquer aux autres des sentiments ou des émotions - Réaliser des actions acrobatiques mettant en jeu l'équilibre - S'exprimer librement ou en suivant différents types de rythmes, sur des supports variés	- danse (dans toutes ses formes) - jeux de mime, d'ombres, - jeu dramatique - gymnique artistique, - gymnastique rythmique - acrogyrn - activités de cirque - natation synchronisée

Chaque compétence doit être vécue par l'enfant chaque année, dans des modules de différentes activités (5 à 6 séances au minimum, 10 à 15 séances souhaitables)
 3h d'EPS hebdomadaires réparties sur 2 jours, si possible sur 4 jours.

COMPETENCES TRANSVERSALES	ENJEUX
S'ENGAGER LUCIDEMENT DANS L'ACTION	- choisir des stratégies efficaces - anticiper sur les actions à réaliser - contrôler ses émotions et leurs effets - gérer ses efforts - proposer un projet à faire, individuel ou pour le groupe - le formuler - le mettre en œuvre - s'engager contractuellement
CONSTRUIRE UN PROJET D'ACTION	- apprécier et lire des indices complexes - mettre en relation les notions d'espace et de temps - identifier, sélectionner et appliquer des principes pour agir méthodiquement - situer son niveau de capacité motrice - apprécier ses actions, ses progrès, ceux des autres, avec des critères objectifs...
MESURER ET APPRECIER LES EFFETS DE L'ACTIVITE	- se conduire dans le groupe en fonction de règles, de codes - coopérer, adopter des attitudes d'écoute, d'aide, de tolérance et de respect des autres - connaître et assurer plusieurs rôles - prendre en compte santé et sécurité
APPLIQUER ET CONSTRUIRE DES PRINCIPES DE VIE COLLECTIVE	

Ces compétences peuvent être construites dans la pratique des différentes activités.

