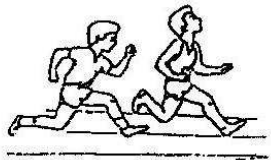

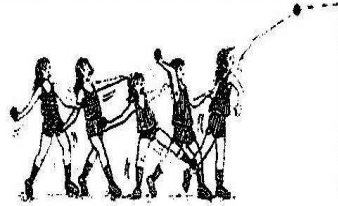



Extraits des PROGRAMMES EN EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE (BO spécial N°11 du 26/11/2015)

SPECIFICITE DU CYCLE 2				
Cycle 2	<p>Au cours du cycle 2, les élèves s'engagent spontanément et avec plaisir dans l'activité physique. Ils développent leur motricité, ils construisent un langage corporel et apprennent à verbaliser les émotions ressenties et actions réalisées. Par des pratiques physiques individuelles et collectives, ils accèdent à des valeurs morales et sociales (respect de règles, respect de soi-même et d'autrui). À l'issue du cycle 2, les élèves ont acquis des habiletés motrices essentielles à la suite de leur parcours en EPS. Une attention particulière est portée au savoir nager.</p>			
CHAMPS D'APPRENTISSAGE	ATTENDUS DE FIN DE CYCLE	COMPETENCES TRAVAILLEES	EXEMPLE DE SITUATIONS	REPERES DE PROGRESSIVITE
1 PRODUIRE UNE PERFORMANCE MAXIMALE, MESUREE A UNE ECHEANCE DONNEE	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices ; courir, sauter, lancer. - Utiliser sa main d'adresse et son pied d'appel et construire une adresse gestuelle et corporelle bilatérale. - Mobiliser de façon optimale ses ressources pour produire des efforts à des intensités variables. - Pendant l'action, prendre des repères extérieurs à son corps pour percevoir : espace, temps, durée et effort. - Respecter les règles de sécurité édictées par le professeur. 	<p>- Activités athlétiques aménagées</p>	<p>Quelle que soit l'activité athlétique, l'enjeu est de confronter les élèves à une performance qu'ils peuvent évaluer. Ils doivent, tout au long du cycle, en mobilisant toutes leurs ressources, agir sur des éléments de leur motricité spontanée pour en améliorer la performance.</p>
SPECIFICITE DU CYCLE 3				
Cycle 3	<p>L'éducation physique et sportive occupe une place originale où le corps, la motricité, l'action et l'engagement de soi sont au cœur des apprentissages et assure une contribution essentielle à l'éducation à la santé. Par la confrontation à des problèmes moteurs variés et la rencontre avec les autres, dans différents jeux et activités physiques et sportives, les élèves poursuivent au cycle 3 l'exploration de leurs possibilités motrices et renforcent leurs premières compétences. Dans la continuité du cycle 2, savoir nager reste une priorité. En éducation physique et sportive, les élèves se construisent une culture sportive. Ils découvrent le sens et l'intérêt de quelques grandes œuvres du patrimoine national et mondial, notamment dans le domaine de la danse. L'EPS développe l'accès à un riche champ de pratiques, à forte implication culturelle et sociale, importantes dans le développement de la vie personnelle et collective de l'individu. Tout au long de la scolarité, 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 les 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. L'EPS répond aux enjeux de formation du socle commun en permettant à tous les élèves, filles et garçons ensemble et à égalité, a fortiori les plus éloignés de la pratique physique et sportive, de construire cinq compétences travaillées en continuité durant les différents cycles</p>			
CHAMPS D'APPRENTISSAGE	ATTENDUS DE FIN DE CYCLE	COMPETENCES TRAVAILLEES	EXEMPLES DE SITUATIONS	REPERES DE PROGRESSIVITE
1 PRODUIRE UNE PERFORMANCE OPTIMALE, MESURABLE, À UNE ECHEANCE DONNEE	<ul style="list-style-type: none"> • 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, le traduire en représentations graphiques. • Assumer les rôles de chronométrateur et d'observateur. 	<ul style="list-style-type: none"> - Combiner des actions simples : courir-lancer ; courir-sauter. - Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible dans des activités athlétiques variées (courses, sauts, lancers). - Appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités athlétiques et/ ou nautiques. - Utiliser sa vitesse pour aller plus loin, ou plus haut. - Rester horizontalement et sans appui en équilibre dans l'eau. - Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort. - Utiliser des outils de mesures simples pour évaluer sa performance. - Respecter les règles des activités. Passer par les différents rôles sociaux. 	<p>Activités athlétiques (courses, sauts, lancers)</p> <p>Natation</p>	<p>Des aménagements sont envisageables pour permettre aux élèves d'exploiter au mieux leurs ressources pour produire une performance maximale, source de plaisir. Privilégier la variété des situations qui permettent d'exploiter différents types de ressources dans un temps d'engagement moteur conséquent. Les retours sur leurs actions permettent aux élèves de progresser.</p>

DESCRIPTIF des épreuves du QUADRATHLON

<p>COURSE DE VITESSE : 40 m</p> <p>Critère de réussite : courir le plus vite possible sur une distance de 40m Le temps de course est pris au 1/10^è de seconde par un chronométreur placé sur la ligne d'arrivée.</p>	
<p>SAUT EN LONGUEUR AVEC ELAN</p> <p>Critère de réussite : sauter le plus loin possible <u>Zone d'élan</u> : fixée à huit mètres maximum et bornée. <u>Zone d'appel</u> de 50 cm délimitée par deux lignes. <u>Zone de réception</u> : sautoir ou tapis fixe au sol. Le saut est mesuré de la marque du talon la plus proche perpendiculairement à la ligne d'appel. <u>Trois essais</u> lors de l'épreuve. Si au cours d'une tentative, l'élève touche ou dépasse la ligne d'appel (saut mordu) ou s'il tombe à la réception en arrière des pieds, le saut n'est pas mesuré.</p>	
<p>LANCER EN DISTANCE AVEC ELAN</p> <p>Critère de réussite : lancer un engin d'une main " à bras cassé " le plus loin possible avec 5 mètres d'élan maximum</p> <p>CYCLE 2 : Lancer d'une balle lestée (200g) La balle doit retomber dans une zone, un couloir de 10 m de large. Pour que le lancer soit validé, le lanceur ne doit pas franchir la ligne de lancer. La mesure s'effectue perpendiculairement du point de chute de la balle à la ligne de lancer. <u>Trois essais</u> par épreuve.</p> <p>CYCLE 3 : Lancer de javelot mousse Le javelot doit retomber dans une zone, un couloir de 10 m de large. Pour que le lancer soit validé, le lanceur ne doit pas franchir la ligne de lancer. La mesure s'effectue perpendiculairement du point de chute du javelot à la ligne de lancer. <u>Trois essais</u> par épreuve</p>	 
<p>LANCER D'ADRESSE SANS ELAN</p> <p>Critère de réussite : lancer une balle « à bras cassé » dans une cible. A partir d'une ligne, lancers successifs de 3 balles dans un cerceau disposé verticalement à un mètre du sol. Le lancer est nul si le lanceur franchit la ligne. La distance du lancer varie en fonction du barème proposé. Chaque balle dans la cible = 1 point. <u>Trois lancers</u> par épreuve Le score est le total d'essais réussis.</p>	