

REPERES DE PROGRESSIVITE CYCLE 3

Domaine disciplinaire Éducation physique et sportive	
Compétences du socle travaillées en EPS	
D1 : Les langages pour penser et communiquer	<p>Développer sa motricité et construire un langage du corps :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adapter sa motricité à des situations variées. • Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité. • Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente
D2 : Les méthodes et outils pour apprendre	<p>S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres. • Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace. • Utiliser des outils numériques pour observer, évaluer et modifier ses actions.
D3 : La formation de la personne et du citoyen	<p>Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assumer les rôles sociaux spécifiques aux différentes APSA et à la classe (joueur, coach, arbitre, juge, observateur, tuteur, médiateur, organisateur...). • Élaborer, comprendre, respecter et faire respecter règles et règlements. • Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées. • S'engager dans les activités sportives et artistiques collectives.
D4 : Les systèmes naturels et les systèmes techniques	<p>Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Évaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école. • Connaître et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie. • Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger.
D5 : Les représentations du monde et l'activité humaine	<p>S'approprier une culture physique sportive et artistique :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Savoir situer des performances à l'échelle de la performance humaine. • Comprendre et respecter l'environnement des pratiques physiques et sportives.

Champs d'apprentissage : produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée

Domaines du socle concernés

D1 : Les langages pour penser et communiquer

D4 : Les systèmes naturels et les systèmes techniques

D2 : Les méthodes et outils pour apprendre

D5 : Les représentations du monde et l'activité humaine

D3 : La formation de la personne et du citoyen

Attendus de fin de cycle pour ce champ d'apprentissage :

- 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

Connaissances et compétences associées à cet attendu de fin de cycle.

- 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 aquatiques.
- 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.
- Occuper les différents rôles sociaux.

Ce que doit savoir faire l'élève.

Les niveaux de maîtrise des compétences par un élève ne correspondent pas forcément aux niveaux de classe du cycle.

Activités	Niveau 1 :	Niveau 2	Niveau 3

<p>COURSE DE VITESSE <i>Prendre un départ rapide et maintenir sa vitesse pendant 8 secondes</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Courir vite sur une vingtaine de mètres. - Réagir vite à un signal de départ visuel ou sonore (travailler le positionnement des appuis et varier les signaux) - Maintenir une trajectoire rectiligne. (bras dans l'axe de la course et regard à l'horizontal) 	<ul style="list-style-type: none"> - Réagir vite au signal de départ. - Courir vite sur une trentaine de mètres. - Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir. - Enchaîner une course avec une transmission de témoin. - Partir vite à un signal et maintenir sa vitesse pendant 7 secondes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utiliser une position adaptée au départ. - Se propulser efficacement pour le départ. - Maintenir une trajectoire rectiligne (bras et regard horizontal, dans l'axe de la course). - Maintenir sa vitesse sur un temps donné (8 secondes) ou sur une distance (entre 30 et 50 mètres). - Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir. - Battre son record.
<p>COURSE D'ENDURANCE <i>Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Courir sur un temps donné en ajustant sa vitesse pour ne pas être essoufflé. - Réduire le nombre d'étapes marchées sur un circuit donné (en nombre de tours ou sur une durée de 8 à 12 minutes). - Se fixer un contrat de course établi à partir d'une évaluation diagnostique et le réaliser 	<ul style="list-style-type: none"> - Courir à allure régulière, en aisance respiratoire, à l'aide de repères visuels ou sonores, puis sans repère, dans un temps contractualisé. - Gérer sa course sur une durée de 8 à 15 minutes. - Ajuster son allure, sa foulée pour atteindre l'objectif. 	<ul style="list-style-type: none"> - Améliorer sa foulée (amplitude, action combinée bras/jambes) et contrôler sa respiration pour augmenter sa performance. - Ajuster sa foulée à ses partenaires (courir à plusieurs dans le cadre d'un contrat collectif, prendre des relais...).
<p>COURSE D'OBSTACLES <i>Courir sur un couloir d'environ 30 m avec un franchissement de 3 ou 4 haies basses. (3 parcours proposés avec des distances de 5, 6, 7 m entre les haies)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Enchaîner course et franchissements en position équilibrée. - Adapter sa foulée aux différents parcours. - Courir sans piétiner entre les obstacles. - Déterminer son pied d'appel 	<ul style="list-style-type: none"> - Adapter sa foulée en choisissant un parcours parmi trois dans le but d'optimiser sa performance. - Franchir l'obstacle en longueur et non en hauteur. - Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir. 	<ul style="list-style-type: none"> - Maintenir sa vitesse de course avant le franchissement. - Battre son record.
<p>SAUT EN LONGUEUR <i>Après une course d'élan de 8 mètres et une impulsion sur un pied dans une zone d'appel.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Automatiser le schéma moteur. (enchaîner course et impulsion un pied) - Identifier son pied d'appel. - Construire la zone d'appel (planche matérialisée). 	<ul style="list-style-type: none"> - Courir sans piétiner avant la zone d'appel. - Enchaîner course d'élan et impulsion un pied sans ralentir. - Identifier sa performance 	<ul style="list-style-type: none"> - Estimer sa distance d'élan. - Respecter et stabiliser la zone d'appel. (4 sauts sur 5 sont validés) - Stabiliser sa performance
<p>TRIPLE BOND <i>Enchaîner 3 foulées bondissantes en atterrissant pieds joints après une course d'élan de 5 à 8 mètres</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Trouver son pied d'appel. - Automatiser le schéma moteur. (enchaîner course d'élan appel pied droit, impulsion pied gauche, impulsion pied droit, réception deux pieds (ou l'inverse). - Choisir son atelier. (zones de bondissements de différentes longueurs) 	<ul style="list-style-type: none"> - Enchaîner les trois sauts en restant tonique. - Prendre des repères pour étalonner les trois foulées. - Rythmer ses bonds. - Courir sans piétiner dans la prise d'élan. - Identifier sa performance 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordonner course et impulsion et conserver la vitesse. - Restituer l'énergie après chaque bondissement. - Réaliser trois bonds de même amplitude. - Utiliser l'action des bras pour sauter loin. - Stabiliser sa performance

	<ul style="list-style-type: none"> - Enchaîner les bonds sans s'arrêter, sans « s'écraser ». - Se réceptionner sans déséquilibre arrière. - Construire la zone d'appel (planche matérialisée). 		
<p>LANCER LOIN</p> <p><i>Effectuer plusieurs lancers, avec différents engins, pour réaliser une trajectoire optimale en liant dans un seul mouvement élan, lancer et accompagnement. (vortex, balle lestée, anneau ou cerceau à une main)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lancer avec pied en avant opposé au bras du lancer. - Enchaîner la course d'élan et le lancer sans ralentir. - Lancer dans un espace défini et rester face à la cible après le lancer. - Adapter son geste à l'engin. - Construire une trajectoire en direction et en hauteur. - Mesurer sa performance par rapport à une référence. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diversifier les prises d'élan. (course droite, pas chassés). - Construire une trajectoire PARABOLIQUE en direction et en hauteur pour lancer loin. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diversifier les prise d'élan.(course droite, pas chassés, pas croisés ou volte) - Augmenter le chemin de lancement (bras allongé, positionné en arrière de l'axe tête/tronc/jambe, pied en avant opposé au bras du lancer) - Reproduire sa performance.
EXEMPLES DE SITUATIONS, D'ACTIVITES, DE RESSOURCES POUR L'ELEVE.			
<ul style="list-style-type: none"> - Activités athlétiques aménagées - Activités athlétiques traditionnelles 			

Champs d'apprentissage : Adapter ses déplacements à des environnements variés

Domaines du socle concernés

D1 : Les langages pour penser et communiquer

D4 : Les systèmes naturels et les systèmes techniques

D2 : Les méthodes et outils pour apprendre

D5 : Les représentations du monde et l'activité humaine

D3 : La formation de la personne et du citoyen

Attendus de fin de cycle pour ce champ d'apprentissage :

- Réaliser, seul ou à 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).

Connaissances et compétences associées à cet attendu de fin de cycle.

- Conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité.
- Adapter son déplacement aux différents milieux.
- Tenir compte du milieu et de ses évolutions (vent, eau, végétation etc.).
- Gérer son effort pour pouvoir revenir au point de départ.
- Aider l'autre.

CE QUE DOIT SAVOIR FAIRE L'ÉLÈVE.

LES NIVEAUX DE MAÎTRISE DES COMPÉTENCES PAR UN ÉLÈVE NE CORRESPONDENT PAS FORCÉMENT AUX NIVEAUX DE CLASSE DU CYCLE.

Activités	Niveau 1 :	Niveau 2	Niveau 3
NATATION <i>Test savoir nager palier 2</i>	ENTREES DANS L'EAU Sauter dans l'eau avec de l'aide (perche ou matériel de flottaison).	ENTREES DANS L'EAU Sauter dans l'eau de manière autonome. IMMERSIONS RESPIRATION	ENTREES DANS L'EAU Sauter ou plonger en grande profondeur. IMMERSIONS RESPIRATION

	<p>IMMERSIONS RESPIRATION Passer sous une perche horizontale lors d'un déplacement en appui au bord. Les immersions sont brèves.</p> <p>EQUILIBRES DEPLACEMENTS S'équilibrer et se déplacer avec du matériel de flottaison sur une quinzaine de mètres.</p>	<p>S'immerger pour passer sous un objet flottant (ligne d'eau, petit tapis, perche horizontale) sans aide.</p> <p>EQUILIBRES DEPLACEMENTS Se laisser flotter sur le ventre et sur le dos en restant immobile de manière autonome. Se déplacer sur une quinzaine de mètres de manière autonome.</p>	<p>S'immerger pour passer dans un cerceau immergé vertical ou pour aller chercher un objet placé au fond. Enchaîner plusieurs cycles de respiration aquatique (inspiration aérienne brève et expiration aquatique prolongée).</p> <p>EQUILIBRES DEPLACEMENTS S'équilibrer sur place (rétropédalage). Se déplacer sur une trentaine de mètres de manière autonome.</p>
<p>ESCALADE <i>Grimper et redescendre sur un trajet annoncé (mur équipé)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Améliorer la prise d'information visuelle en cours de déplacement. - Varier les déplacements (vertical, horizontal) et les contraintes (nature des prises, parcours imposé...). - Améliorer les appuis pieds-mains et utiliser les transferts d'équilibre. - Effectuer différents parcours, essayer plusieurs solutions. 	<ul style="list-style-type: none"> - Monter, descendre et assurer en moulinette. - Savoir s'équiper avec l'aide de l'adulte. - Réaliser un nœud en huit. - Assurer à deux tout en observant le camarade qui grimpe. 	<ul style="list-style-type: none"> - Assurer les conditions d'une progression en tête avec double assurance. - Savoir s'équiper seul avec une vérification par l'adulte. - Monter en tête en faisant confiance aux assureurs, se vacher et redescendre en moulinette. - Observer et conseiller son camarade tout en l'assurant. - Réaliser, en sécurité, des voies de plus en plus un complexes en structure artificielle et en milieu naturel.
<p>ACTIVITES DE ROULE ET GLISSE <i>Réaliser un parcours d'actons diverses (en roller, en vélo)</i></p>	Roller		
	<ul style="list-style-type: none"> - Réaliser une succession de changements de directions en avant, en arrière - Virer en passant le patin gauche devant le droit et vice-versa - Enchaîner des virages - Patiner de plus en plus vite en contrôlant sa vitesse, en position accroupie. - Sauter par-dessus une corde placée au sol - Slalomer sur les 2 pieds puis d'un pied sur l'autre 	<ul style="list-style-type: none"> - Patiner de plus en plus vite en contrôlant sa vitesse - Sauter successivement par-dessus plusieurs obstacles (variables : longueur, hauteur) - Réaliser des relais et des jeux - Pratiquer des activités sur roller (Hockey, patinage artistique, petite chorégraphie, urban park...) 	<ul style="list-style-type: none"> - Patiner de plus en plus vite en contrôlant sa vitesse, ses trajectoires et en anticipant sur les obstacles à franchir, sur les déplacements d'autres patineurs. - Virer de différentes façons (en transférant son poids, en ramenant successivement chaque patin en avant de l'autre...) pour contourner des obstacles, pour enchaîner plusieurs virages. - Utiliser différentes techniques pour freiner

	<ul style="list-style-type: none"> - Ralentir puis s'arrêter à l'aide du frein - Faire un arrêt d'urgence à petite et grande vitesse - Patiner pendant 10 minutes sans s'arrêter 		<p>et s'arrêter.</p>
<p>Vélo VTT (parcours variés dans la cour de l'école ou dans un espace protégé)</p>			
	<ul style="list-style-type: none"> - Vérifier les réglages du vélo et les modifier si nécessaire (hauteur de selle, gonflage des pneus...). - Choisir un braquet adapté. - Freiner des deux mains simultanément en répartissant convenablement le dosage avant-arrière. - Réaliser un freinage d'urgence - S'arrêter sans écart - Réaliser des trajectoires complexes - Se dégager du VTT sans tomber dans une forte montée ou une forte descente. - Franchir des obstacles variés (rondin, longue planche, pierres, obstacles en hauteur...) - Réaliser des parcours variés en milieu naturel à vitesse peu élevée, en respectant des règles élémentaires de sécurité (distance entre les VTTistes, file indienne...). 		<ul style="list-style-type: none"> - Régler les freins, (compréhension du fonctionnement des dérailleurs avant et arrière) - Préparer la trousse de réparation et de secours (connaître et appliquer quelques règles de premiers secours) - Réparer une crevaillon - Choisir un braquet adapté en gérant convenablement le système plateaux - pignons. - Contrôler sa vitesse sur des parcours de plus en plus techniques. - S'arrêter sans écart et en tenant compte du groupe - Réaliser des parcours variés en milieu naturel avec des vitesses variables, sur des distances et des dénivelés importants. - Définir un parcours à partir d'une carte en fonction de ses capacités et de celles du groupe (Mise en projet)
<p>ACTIVITE D'ORIENTATION <i>Retrouver plusieurs balises dans un espace semi-naturel en s'aidant d'une carte.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer dans des environnements de plus en plus éloignés et chargés d'incertitude. - Courir de plus en plus longtemps et le plus efficacement possible. - Rejoindre le plus vite possible un point indiqué sur la carte. 		
	<ul style="list-style-type: none"> - Suivre un parcours imposé à partir d'un plan ou d'une carte. - Réaliser un parcours le plus rapidement possible en pointant des balises (7 ou 8) en terrain varié. - Tracer sur une carte un itinéraire vécu. - Coder un parcours dans un lieu connu. - Indiquer sur une carte la position d'une 	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître les conventions des cartes géographiques et les plans urbains. - Identifier sur une carte légendée les éléments de la réalité du terrain. - Rechercher et sélectionner les informations essentielles à un déplacement efficace. - Anticiper et choisir les actions les plus efficaces. - Compléter un fond de carte en y inscrivant des éléments repérés du paysage. - Estimer des durées de déplacement en fonction des distances et des contraintes du terrain. - Orienter sa carte à partir des points cardinaux. - Coder un parcours dans un lieu peu connu, en s'aidant de la carte. 	

	balise que l'on vient de placer. - Orienter sa carte à partir de points remarquables.	- Découvrir les principes de la boussole. - Doser ses efforts en fonction des contraintes du milieu. - Organiser des parcours d'orientation en s'appuyant sur les spécificités locales (rurales, urbaines, historiques...).
--	--	---

EXEMPLES DE SITUATIONS, D'ACTIVITES, DE RESSOURCES POUR L'ELEVE.

- Natation,
- Activités de roue et de glisse,
- Activités nautiques,
- Équitation,
- Parcours d'orientation,
- Parcours d'escalade,
- ...

Champs d'apprentissage : S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique

Domaines du socle concernés

D1 : Les langages pour penser et communiquer

D4 : Les systèmes naturels et les systèmes techniques

D2 : Les méthodes et outils pour apprendre

D5 : Les représentations du monde et l'activité humaine

D3 : La formation de la personne et du citoyen

Attendus de fin de cycle pour ce champ d'apprentissage :

- Réaliser en petits groupes deux séquences : une à visée acrobatique destinée à être jugée, une autre 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.

Connaissances et compétences associées à cet attendu de fin de cycle.

- Utiliser le pouvoir expressif du corps de différentes façons.
- Enrichir son répertoire d'actions afin de communiquer une intention ou une émotion.
- S'engager dans des actions artistiques ou acrobatiques destinées à être présentées aux autres en maîtrisant les risques et ses émotions.
- Mobiliser son imaginaire pour créer du sens et de l'émotion, dans des prestations collectives.

CE QUE DOIT SAVOIR FAIRE L'ÉLÈVE.

LES NIVEAUX DE MAÎTRISE DES COMPÉTENCES PAR UN ÉLÈVE NE CORRESPONDENT PAS FORCÉMENT AUX NIVEAUX DE CLASSE DU CYCLE.

Activités	Niveau 1 :	Niveau 2	Niveau 3
<p style="text-align: center;">DANSE</p> <p><i>Construire à plusieurs une phrase dansée (chorégraphie de 5 éléments au moins) pour exprimer corporellement des personnages, des images, des</i></p>	<p>Danseur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se créer un répertoire d'actions motrices (marcher, courir, sauter, tourner, chuter, s'appuyer...) et de sensations inhabituelles - Utiliser les composantes de l'espace (corporel proche, déplacements et espace scénique) 	<p>Danseur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enrichir le répertoire d'actions motrices disponibles et leur combinaison. - Mettre en jeu son corps et son énergie : équilibre/déséquilibre, appuis divers, changement d'axe, transfert de poids, accélérations, rotations, vitesse d'exécution 	<p>Danseur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réinvestir son répertoire d'actions disponibles dans le but de produire un effet inédit ou original. - Améliorer la qualité des mouvements (originalité, énergie, caractère expressif ou esthétique) et les facteurs d'exécution

<p><i>sentiments pour communiquer des émotions sur des supports sonores divers</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ajuster ses mouvements à ceux des partenaires/ danseurs. - Agir en concordance avec le support sonore : adéquation, décalage, écho - Oser exprimer des sentiments ou des émotions pour produire un effet. - Contrôler ses émotions sous le regard des spectateurs <p>Chorégraphe :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Choisir parmi tous les mouvements ceux que l'on est sûr de maîtriser dans l'exécution motrice et l'expression. - Combiner par petits groupes de 4 élèves 5 mouvements pour élaborer une courte chorégraphie dont l'intention est lisible - Donner son avis avec des critères objectifs. - Conseiller un partenaire sur un mode d'expression, une action à choisir ou à améliorer. 	<ul style="list-style-type: none"> - Combiner les composantes de l'espace (directions, niveaux, tracés, dimensions...) - Prendre en compte les mouvements des partenaires/danseurs - Faire varier des éléments sonores : pulsations, rythmes, mélodies, accents, silences, intensités, hauteur.. - Adapter ses attitudes en fonction du thème pour être le plus expressif possible. <p>Chorégraphe :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jouer avec les différents modes de composition en utilisant des procédés chorégraphiques (décalé, unisson, cascade, superposition...) - Enchaîner au moins 5 mouvements composés par groupes de 4 à 6 élèves pour élaborer une courte chorégraphie dont l'intention est lisible. - Faire des propositions en justifiant ses préférences. - Prendre des initiatives tout en restant à l'écoute des avis. 	<p>(équilibre, coordination, gainage, dissociation...)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Transposer les composantes de l'espace (amplifier, restreindre). - Entrer en relation dynamique avec d'autres partenaires/danseurs par les élans, les directions (écoute corporelle) pour développer son mouvement - Jouer avec les divers éléments sonores sur des modes d'interprétation différents : en adéquation, en opposition, en dialogue <p>Chorégraphe :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enrichir la composition en utilisant les procédés chorégraphiques et les différents éléments du « donner à voir » (choix de la musique, des costumes, des décors, mise en scène...) pour renforcer l'émotion. Travail en demi-groupe classe ou classe entière pour une chorégraphie collective. - Négocier le projet et l'adopter collectivement - Se produire devant un public en restant concentré et sans que ses moyens d'expression ne soient perturbés.
	<p>Spectateur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Écouter l'autre - Accepter des messages différents ; - Lire et apprécier le message dans sa dimension symbolique 		
<p>GYMNASTIQUE <i>Construire et réaliser un enchaînement de 4 ou 5 éléments "acrobatiques" sur</i></p>	<p>Le sens du progrès acrobatique dans les activités gymniques, réaliser des actions :</p> <ul style="list-style-type: none"> - de plus en plus tournées et renversées. - de plus en plus aériennes. - de plus en plus manuelles. - de plus en plus coordonnés 		

des engins variés (barres, moutons, poutres, tapis)	TOURNER		
	<ul style="list-style-type: none"> - Tourner dans l'axe avec ou sans pose de mains corps en boule en arrivant assis. - Tourner en appui sur une barre par une action simultanée du haut et du bas du corps en basculant les jambes par-dessus la tête et en réalisant la rotation en continue. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tourner sans poser les mains, corps en boule en arrivant assis ou accroupi. - Tourner vite par une action simultanée du haut et du bas du corps. Les jambes basculent vite pardessus la tête. (La vitesse de rotation est une donnée essentielle dans la réalisation des rotations. Le travail autour de la barre permet à l'élève de comprendre le rôle essentiel des membres inférieurs). 	<ul style="list-style-type: none"> - Réaliser par deux l'élément (tourner sans poser les mains, corps en boule en arrivant assis ou accroupi) en duo : « faire à deux comme son ombre.» en synchronisant leur départ. - Réaliser par deux l'élément (tourner en avant en appui sur une barre) en duo : « faire à deux comme son ombre.» en synchronisant leur départ.
	SE RENVERSER, SE DEPLACER		
	<ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer en quadrupédie faciale, mains au sol, pieds contre une poutre - Se renverser en cochon-pendu sur une barre basse, poser les mains au sol, déplier les jambes pour se redresser - Déplier rapidement les jambes, en réalisant un appui manuel bref avec un corps relâché et plié. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se renverser et se déplacer en appui manuel sur toute la longueur de la poutre. - Lever le bassin (ou centre de gravité) au-dessus des appuis manuels. - Passer par l'appui tendu renversé (équilibre sur les mains en alignant bras, épaule, dos, fesses) avant de se redresser. 	<p>Par deux réaliser les éléments :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se renverser et se déplacer latéralement en quadrupédie faciale en duo en synchronisant le déplacement des mains. - Bondir comme un lapin, 2 mains, 2 pieds, 2 mains en duo en synchronisant le départ et la pose des appuis. - Se renverser en cochon pendu sur une barre basse, poser les mains au sol, déplier les jambes et se redresser en duo en synchronisant le départ
	BONDIR-VOLER		
<ul style="list-style-type: none"> - Bondir comme un lapin, 2 mains, 2 pieds, 2 mains - Réaliser une impulsion d'un ou de deux pieds, en volant et en se réceptionnant avec un peu de déséquilibre - Arriver à genoux en contre haut sur un plinth après impulsion sur un tremplin. 	<ul style="list-style-type: none"> - Réaliser une impulsion deux pieds, en volant le corps tendu, en se réceptionnant dans une zone en restant immobile 3 secondes. - Assurer le rôle de juge en évaluant les enchaînements réalisés. - Proposer des enchaînements ou des améliorations. 	<ul style="list-style-type: none"> - Par deux et réaliser l'élément (réaliser une chandelle) en duo en synchronisant le départ et l'impulsion sur le trampoline. - Assurer le rôle de juge en évaluant les enchaînements réalisés. - Proposer des enchaînements ou des améliorations. 	
EXEMPLES DE SITUATIONS, D'ACTIVITES, DE RESSOURCES POUR L'ELEVE.			

- Danses collectives
- Danses de création
- Danses traditionnelles d'ici et d'ailleurs,

- Activités gymniques,
- Arts du cirque.

CHAMPS D'APPRENTISSAGE : CONDUIRE ET MAÎTRISER UN AFFRONTEMENT COLLECTIF OU INTERINDIVIDUEL

Domaines du socle concernés

D1 : Les langages pour penser et communiquer ☒

D4 : Les systèmes naturels et les systèmes techniques ☒

D2 : Les méthodes et outils pour apprendre ☒

D5 : Les représentations du monde et l'activité humaine ☒

D3 : La formation de la personne et du citoyen ☒

Attendus de fin de cycle pour ce champ d'apprentissage :

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.

Connaissances et compétences associées à cet attendu de fin de cycle.

- Rechercher le gain de l'affrontement par des choix tactiques simples.
- Adapter son jeu et ses actions aux adversaires et à ses partenaires.
- Coordonner des actions motrices simples.
- Se reconnaître attaquant / défenseur.
- Coopérer pour attaquer et défendre.
- Accepter de tenir des rôles simples d'arbitre et d'observateur.
- S'informer pour agir.
- Consolider les attitudes sportives de fairplay.

CE QUE DOIT SAVOIR FAIRE L'ÉLÈVE.

LES NIVEAUX DE MAÎTRISE DES COMPÉTENCES PAR UN ÉLÈVE NE CORRESPONDENT PAS FORCÉMENT AUX NIVEAUX DE CLASSE DU CYCLE.

Activités	Niveau 1 :	Niveau 2	Niveau 3
-----------	------------	----------	----------

<p>JEUX DE COMBATS (PREHENSION) <i>Amener son adversaire au sol pour l'immobiliser</i></p> <p><i>Dans un combat, alterner les rôles d'attaquant et de défenseur.</i> <i>En tant qu'attaquant, amener son adversaire au sol et le maintenir immobilisé sur le dos pendant 5 secondes.</i> <i>En tant que défenseur : ne pas se laisser immobiliser, garder une position ventrale</i></p>	<p>En tant qu'attaquant (départ à genoux) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Approcher, saisir l'adversaire. Déséquilibrer l'adversaire pour le maintenir au sol sur le dos pendant 5 secondes. <p>En tant que défenseur (départ à genoux) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Résister pour se dégager d'une immobilisation. <p>En tant qu'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Connaître, rappeler, faire respecter les règles d'or. - Arbitrer 	<p>En tant qu'attaquant (départ au sol ou debout) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saisir l'adversaire, utiliser sa force pour le déséquilibrer et accompagner la chute. <p>En tant que défenseur (départ au sol ou debout) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Accepter la chute et le déséquilibre. Retrouver rapidement son équilibre pour résister ou pour reprendre le rôle d'attaquant. <p>En tant qu'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire respecter les règles du jeu. Co-arbitrer avec un autre élève. 	<p>Choisir les stratégies d'action les plus efficaces, diversifier ses actions en fonction de l'adversaire.</p> <p>En tant qu'attaquant (départ au sol ou debout) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Accepter de se déséquilibrer pour mettre l'adversaire en difficulté. Gérer ses efforts avec efficacité et en toute sécurité. <p>En tant que défenseur (départ au sol ou debout) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gérer son effort pour se dégager le plus rapidement possible. <p>En tant qu'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arbitrer seul.
<p>JEUX DE RAQUETTES <i>Marquer des points dans un match à deux</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Réaliser des échanges avec filet en coup droit, en revers et en alternant les types de renvoi. - Se placer par rapport au volant ou à la balle pour pouvoir le renvoyer à son tour. 	<ul style="list-style-type: none"> - Maîtriser la trajectoire de la balle ou du volant, pour organiser le renvoi (coup droit, revers, lift, amorti ...) - Faire une mise en jeu (à la main, à la cuillère) - Compter ses points lors d'un match. 	<ul style="list-style-type: none"> - Choisir le renvoi le mieux adapté - Viser dans des espaces libres pour marquer le point. - Faire la mise en jeu réglementaire. Compter les points du match (arbitrer)
<p>JEUX SPORTIFS COLLECTIFS (TYPE HANDBALL, BASKETBALL, FOOTBALL, RUGBY, VOLLEYBALL..)</p> <p><i>Coopérer avec ses partenaires pour affronter collective -ment des adversaires, en respectant les règles en assurant des rôles différents (attaquant, défenseur, arbitre</i></p>	<p>En attaque :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conserver le ballon : passer, recevoir, contrôler le ballon de plus en plus efficacement. - Progresser vers la cible : passer à un partenaire dans le sens de la progression, partir vite vers l'avant (rugby : se placer en arrière du porteur, passer vers l'arrière). - Marquer : passer à un partenaire placé, marquer un but, un panier ou toucher le panneau, marquer un essai... - Utiliser l'espace de jeu dans ses dimensions, latéralement et en profondeur. 	<p>En attaque</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conserver le ballon : passer le ballon à un partenaire démarqué, se démarquer pour donner une solution de jeu au porteur, recevoir le ballon à l'arrêt ou en mouvement. - Progresser vers la cible : utiliser le dribble ou la passe selon la situation de jeu. - Marquer : choisir une stratégie permettant de tirer en position favorable (passe à un partenaire placé, dribble pour passer la défense, tir en mouvement...). <p>En défense</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reprendre le ballon : se placer activement sur les trajectoires des passes, occuper l'espace, reprendre le ballon sur rebond, changer très vite de statut (de défenseur à attaquant). - Ralentir la progression de l'adversaire : gêner le porteur du ballon dans sa progression et dans ses tentatives de passe - Empêcher de marquer : monter sur le tireur dans l'axe de tir, se placer sur les trajectoires de 	

	<p>En défense</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reprendre le ballon : se placer sur les trajectoires de passes... - Ralentir la progression de l'adversaire : gêner le porteur du ballon, gêner la passe adverse (rugby : bloquer le porteur selon la modalité convenue). - Empêcher de marquer : gêner le tireur dans son action (rugby : empêcher le porteur d'atteindre la zone d'embut). 	<p>passes aux attaquants en position de tir.</p>
<p>EXEMPLES DE SITUATIONS, D'ACTIVITES, DE RESSOURCES POUR L'ELEVE.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - Jeux traditionnels plus complexes d'ici et d'ailleurs (thèque, béret, balle au capitaine, poules- vipères- renards, etc.), - jeux collectifs avec ou sans ballon, - jeux sportifs collectifs (type cricket, handball, basket-ball, football, rugby, volley-ball...), 	<ul style="list-style-type: none"> - Jeux de combats (de préhension), - Jeux de raquettes (badminton, tennis). - Code sportif 	