

ÉDUCATION PHYSIQUE & SPORTIVE

Athlétisme - Glisse - Acrobatie - Contact

Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée par le biais d'activités athlétiques (courses, sauts, natation, relais, lancers...) :

- **Réaliser plusieurs actions simultanément** : courir-sauter-lancer afin d'obtenir la meilleure performance possible, aller plus haut, lancer plus loin
- **Mettre en place des principes appris** afin d'améliorer ses résultats dans une activité nautique ou athlétique
- **Respecter les règles établies au préalable** dans une activité proposée. Savoir être acteur, observateur, chef d'équipe
- **Savoir tenir le rôle de chronométreur et interpréter les performances obtenues par chacun** : les comparer, les classer, les enregistrer et les représenter graphiquement
- **Développer son endurance** en prenant en compte des repères extérieurs et ses sensations corporelles afin d'aller plus vite, plus longtemps
- **Dans l'eau savoir se déplacer sans appui – Validation du savoir nager (ASSN)** en fin de 6ème au plus tard, conformément à l'arrêté du 9 juillet 2015. Cette attestation confirme que l'enfant peut se déplacer dans l'eau en toute sécurité car il est autonome

Adapter ses déplacements à des environnements variés comme la course d'orientation, l'équitation, les activités de glisse ou à roulette :

- **Se déplacer sans appréhension**, en prenant en compte et en respectant les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement (vent, eau, pente, obstacle, végétation...)
- **Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours** dans un environnement non connu, quel que soit le milieu : aménagé, artificiel ou naturel.
- **Aider les autres si besoin**
- **Anticiper les efforts qui seront nécessaires** afin de pouvoir revenir au point de départ
- **Lire une carte**, un plan grâce à des repères et savoir utiliser la boussole
- **Identifier la personne responsable** à alerter en cas de problème ou la procédure à suivre.

S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique telle que la danse, les arts du cirque ou la gymnastique :

- **Réaliser seul ou en petits groupes une présentation acrobatique ou artistique** dans le but d'être présentée aux autres. Accepter le jugement, nuancer le risque et maîtriser ses émotions

- **Communiquer par le biais d'une séquence artistique ou acrobatique** des émotions ou des intentions
- **Se remettre en cause** afin de faire évoluer sa présentation, par exemple en se filmant afin de regarder le film et d'améliorer ce qui est possible
- **Utiliser son imaginaire et le pouvoir expressif du corps** afin de créer de l'émotion et du sens dans des présentations collectives ou individuelles
- **Respecter les présentations des autres**

Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou inter-individuel à travers des jeux collectifs, de lutte, des sports de contact :

- **Organiser une stratégie collective ou individuelle** dans le but de gagner le match ou le duel. Identifier les situations favorables et les saisir afin de marquer
- **Savoir adapter sa stratégie** et ses actions de jeux à ses adversaires et partenaires. Être adaptable et travailler avec les qualités de chacun
- **Respecter les autres joueurs et intervenants** : adversaires, coéquipiers, arbitres
- **Jouer différents rôles** en respectant les règles associées à l'activités et à l'organisation : joueur, arbitre, observateur

- **Coopérer pour attaquer ou défendre.** Coordonner des actions simples. Reconnaître ses coéquipiers et ses adversaires ainsi que leur rôle sur le terrain (défenseur, attaquant). Rester actif et alerte durant toute la durée de temps de jeu prévu
- **Accepter le résultat de la rencontre,** et maîtriser ses émotions. Pouvoir se remettre en cause et donner les éléments d'amélioration possibles