

Programme pour le cycle 4

En 5°

Les objectifs de l'EPS

- Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps
- S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et outils
- Partager des règles, assumer des rôles et responsabilités
- Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière
- S'approprier une culture physique sportive et artistique

Pour développer ces compétences générales, l'éducation physique et sportive propose à tous les élèves, de l'école au collège, un parcours de formation constitué de quatre champs d'apprentissage complémentaires :

- Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée
- Adapter ses déplacements à des environnements variés
- S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique
- Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel

Pour valider le socle commun

Compétences travaillées	Domaines du socle
Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps <ul style="list-style-type: none">• Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité.• Communiquer des intentions et des émotions avec son corps devant un groupe.• Verbaliser les émotions et sensations ressenties.• Utiliser un vocabulaire adapté pour décrire la motricité d'autrui et la sienne.	1
S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre <ul style="list-style-type: none">• Préparer-planifier-se représenter une action avant de la réaliser.• Répéter un geste sportif ou artistique pour le stabiliser et le rendre plus efficace.• Construire et mettre en œuvre des projets d'apprentissage individuel ou collectif.• Utiliser des outils numériques pour analyser et évaluer ses actions et celles des autres.	2
Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités <ul style="list-style-type: none">• Respecter, construire et faire respecter règles et règlements.• Accepter la défaite et gagner avec modestie et simplicité.• Prendre et assumer des responsabilités au sein d'un collectif pour réaliser un projet ou remplir un contrat.• Agir avec et pour les autres, en prenant en compte les différences.	3
Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière, raisonnée et raisonnable <ul style="list-style-type: none">• Connaître les effets d'une pratique physique régulière sur son état de bien-être et de santé.• Connaître et utiliser des indicateurs objectifs pour caractériser l'effort physique.• Évaluer la quantité et qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école.• Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger.	4
S'approprier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain <ul style="list-style-type: none">• S'approprier, exploiter et savoir expliquer les principes d'efficacité d'un geste technique.• Acquérir les bases d'une attitude réflexive et critique vis-à-vis du spectacle sportif.• Découvrir l'impact des nouvelles technologies appliquées à la pratique physique et sportive.• Connaître des éléments essentiels de l'histoire des pratiques corporelles éclairant les activités physiques contemporaines.	5

Les activités en 5°: Course d'Orientation, badminton, handball, expression corporelle, rugby/foot, acrogym combat, relais

Les compétences étudiées en 5° en fonction des activités

Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée **RELAIS**

Attendus de fin de cycle

Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins deux familles athlétiques et/ou au moins de deux styles de nages.

- S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif.
- S'échauffer avant un effort.

Mobiliser, en les optimisant, ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible à une échéance donnée.

Se préparer à l'effort et s'entraîner pour progresser et se dépasser.

Utiliser des repères extérieurs et des indicateurs physiques pour contrôler son déplacement et l'allure de son effort.

Maîtriser les rôles d'observateur, de juge et d'organisateur.

Adapter ses déplacements à des environnements variés **Course d'orientation**

Attendus de fin de cycle

- Réussir un déplacement planifié dans un milieu naturel aménagé ou artificiellement recréé plus ou moins connu.
- Gérer ses ressources pour réaliser en totalité un parcours sécurisé.
- Assurer la sécurité de son camarade.
- Respecter et faire respecter les règles de sécurité.

Prévoir et gérer son déplacement et le retour au point de départ.

Respecter et faire respecter les règles de sécurité et l'environnement.

Analyser les choix a posteriori, les justifier.

Assurer, aider l'autre pour réussir ensemble.

Évaluer les risques et apprendre à renoncer.

S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique **acrogym**

Attendus de fin de cycle

- Mobiliser les capacités expressives du corps pour imaginer composer et interpréter une séquence artistique ou acrobatique.
- Participer activement, au sein d'un groupe, à l'élaboration et à la formalisation d'un projet artistique.
- Apprécier des prestations en utilisant différents supports d'observation et d'analyse.

Elaborer et réaliser, seul ou à plusieurs, un projet artistique et/ou acrobatique pour provoquer une émotion du public.

Utiliser des procédés simples de composition, et d'interprétation.

S'engager : maîtriser les risques, dominer ses appréhensions.

Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel **Foot ou rugby, badminton, handball,**

Attendus de fin de cycle, en situation d'opposition réelle et équilibrée

- Réaliser des actions décisives en situation favorable afin de faire basculer le rapport de force en sa faveur ou en faveur de son équipe.
- Adapter son engagement moteur en fonction de son état physique et
- Être solidaire de ses partenaires et respectueux de son (ses) adversaire(s) et de l'arbitre.
- Observer et co-arbitrer.
- Accepter le résultat de la rencontre

Rechercher le gain de la rencontre par la mise en œuvre d'un projet prenant en compte les caractéristiques du rapport de force.

S'adapter rapidement au changement de statut défenseur / attaquant.

Co-arbitrer une séquence de match (de combat).

Anticiper la prise et le traitement d'information pour enchaîner des actions.