

Éducation physique et sportive

Pour valider le socle commun de compétences

Compétences travaillées	Domaines du socle
<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 efficace. 	1
<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. 	2
<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...). • 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. 	3
<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. 	4
<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. 	5

Les activités support en 6°

Rugby, gymnastique, ½ fond, basket ball, combat, expression corporelle, tennis de table, haies

Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée (½ fond, haies)

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.

Eléments de programme travaillés :

- 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.

S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique (expression corporelle, gymnastique)

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.

Eléments de programme travaillés :

- 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

Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel (rugby, basket ball, judo, tennis de table)

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.

Eléments de programme travaillés :

- 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.