

FICHE SYNTHESE - EPS

Compétences attendues fin de Cycle 3 (Fin de 6ème)

| Champs d'Apprentissages / APSA | | Niveau Acquis | | | |
|--|--|----------------------|----------|----------|------------|
| CA 1 Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée | | I | F | S | TBM |
| DEMI FOND | | | | | |
| D1 | Réaliser 3 courses de durées et d'intensités différentes (9' 6' 3') | | | | |
| D2 | Concevoir son projet de course | | | | |
| D3 | Savoir chronométrer, travailler en binôme | | | | |
| D4 | Savoir s'échauffer | | | | |
| D5 | Prendre son pouls après effort | | | | |
| VITESSE/RELAIS | | | | | |
| D1 | Réaliser une course de 60m en relais à 2, puis de 120m à 4 (4*30m) | | | | |
| D2 | Répéter un nombre suffisant de courses par séance | | | | |
| D3 | Savoir chronométrer, travailler en binôme | | | | |
| D4 | Savoir s'échauffer | | | | |
| D5 | Savoir être juge de passage de témoin hors zone | | | | |
| CA 3 S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique | | | | | |
| DANSE | | | | | |
| D1 | Réaliser une chorégraphie simple de danse moderne avec différents éléments | | | | |
| D2 | Choisir des figures adaptées à son niveau | | | | |
| D3 | Etre juge lors du spectacle final | | | | |
| D4 | Savoir s'échauffer | | | | |
| D5 | Régularité dans le travail, respect de ses partenaires | | | | |
| GYMNASTIQUE | | | | | |
| D1 | Réaliser un enchaînement composé de figures Gymniques choisies | | | | |
| D2 | Choisir des figures adaptées à son niveau | | | | |
| D3 | Etre juge | | | | |
| D4 | Savoir s'échauffer | | | | |
| D5 | Régularité dans le travail, respect de ses partenaires | | | | |
| CA 4 Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel | | | | | |
| BADMINTON | | | | | |
| D1 | Réaliser et gagner des matches dans une poule de 3 joueurs de son niveau | | | | |
| D2 | Connaitre ses points forts/faibles pour les renforcer | | | | |
| D3 | Etre arbitre, coacher un camarade de sa poule | | | | |
| D4 | Tenir son classement tout au long du cycle | | | | |
| D5 | Connaitre les coups de base en badminton | | | | |
| HAND BALL | | | | | |
| D1 | Conduire et gagner des matches en 3 contre 3 contre des adversaires de même niveau | | | | |
| D2 | Etre organiser dans le placement de jeu dans son équipe | | | | |
| D3 | Arbiter des matces, conseiller ses équipiers | | | | |
| D4 | Savoir s'échauffer | | | | |
| D5 | Régularité dans le travail, respect de ses partenaires | | | | |
| LUTTE | | | | | |
| D1 | Réaliser et gagner 3 combats contre des adversaires de son niveau (poids et genre) | | | | |
| D2 | Préparer ses combats selon ses adversaires, ses points forts/faibles | | | | |
| D3 | Arbitrer, et combattre en respectant les règles de sécurité | | | | |
| D4 | Savoir s'échauffer | | | | |
| D5 | Respecter les règles d'hygiène en sport de combat | | | | |
| RUGBY | | | | | |
| D1 | Conduire et gagner des matches en 3 contre 3 contre des adversaires de même niveau | | | | |
| D2 | Etre organisé dans le placement de jeu dans son équipe | | | | |
| D3 | Arbiter des matches, conseiller ses équipiers | | | | |
| D4 | Savoir s'échauffer | | | | |
| D5 | Régularité dans le travail, respect de ses partenaires | | | | |

5 Domaines de Compétences

5 Compétences travaillées en EPS

Domaine 1 Les langages pour penser et communiquer / C1 Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps

Domaine 2 Les méthodes et outils pour apprendre / C2 S'approprier par la pratique physique et sportive méthodes et outils pour apprendre

Domaine 3 La formation de la personne et du citoyen / C3 Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités

Domaine 4 Les systèmes naturels et les systèmes techniques / C4 Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière

Domaine 5 Les représentations du monde et de l'activité humaine / C5 S'approprier une culture physique sportive et artistique