

FICHE SYNTHÈSE - EPS

Compétences attendues fin de Cycle 4 (Fin de 3ème)

Champ Apprentissage / APSA		Niveau Acquis			
<i>CA 1 Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée</i>		I	F	S	TBM
DEMI FOND					
D1	Réaliser 3 courses de durées et d'intensités différentes (6' 4' 2')				
D2	Concevoir son projet de course				
D3	Savoir chronométrer, coacher son partenaire				
D4	Savoir s'échauffer				
D5	Prendre son pouls après effort				
JAVELOT					
D1	Réaliser des lancers avec et sans élan de manière efficace				
D2	Répéter un nombre suffisant de lancers par séance				
D3	Lancer en toute sécurité avec la classe				
D4	Savoir s'échauffer				
D5	Apprécier et déduire ses fautes par rapport à la position du javelot après l'essai				
<i>CA 2 Adapter ses déplacements à des environnements variés</i>					
COURSE D'ORIENTATION					
D1	Réaliser 1 course solo et 1 course en équipe dans un milieu peu connu				
D2	Avoir une course continue et intense				
D3	Se déplacer en toute sécurité (zone, temps de retour, assistance)				
D4	Utiliser une carte, une boussole				
D5	Accepter les partenaires du groupes				
<i>CA 3 S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique</i>					
ACROSPORT					
D1	Réaliser en groupe un enchaînement de figures d'acroport				
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				
<i>CA 4 Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel</i>					
TENNIS DE TABLE					
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 effets en tennis de table				
VOLLEY 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	Arbitrer des matces, conseiller ses équipiers				
D4	Savoir s'échauffer				
D5	Régularité dans le travail, respect de ses partenaires				
BOXE FRANCAISE					
D1	Réaliser et gagner 2 assauts et 2 combats contre des adversaires de son niveau (poids et genre)				
D2	Préparer ses combats selon ses adversaires, ses points forts/faibles				
D3	Arbitrer, et combatre en respectant les règles de sécurité				
D4	Savoir s'échauffer				
D5	Respecter les règles d'hygiène en sport de combat				
BASKETBALL					
D1	Conduire et gagner des matches en 4 contre 4 contre des adversaires de même niveau				
D2	Etre organiser dans le placement de jeu dans son équipe (attaque défense)				
D3	Arbitrer des matces, 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