



CONSEIL DE CYCLE 3

Activités Physiques Quotidiennes
Education Physique et Sportive

Séquences de 30'

2 fois 1H30 d'EPS
(2X30') d'activités physique

Emploi du temps :						
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	
8H30						
8H45						
9H00						
9H15			30' à la maison			
9H30						
9H45						
10H	EPS					
10H15				30'		
10H30						
10H45						
11H						
11H15						
11H30						
13H30						
13H45						
14H						
14H15						
14H30				30'		
14H45						
15H00						
15H15						
15H30						
15H45						
16H00						
16H15						
16H30					EPS	

Séquences de 15'

(2X1h30) d'EPS
4X15') d'activités physique

Emploi du temps :						
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	
8H30						
8H45						
9H00						
9H15						
9H30						
9H45	15'					
10H						
10H15			30' à la maison			
10H30						
10H45						
11H						
11H15						
11H30						
13H30						
13H45						
14H						
14H15						
14H30						
14H45	15'					
15H00						
15H15						
15H30						
15H45						
16H00						
16H15						
16H30						

Séquences de 10'

2 fois 1H30 d'EPS
(2X3X10') d'activités physique

Emploi du temps :

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
8H30				10'	EPS
8H45					
9H00					
9H15					
9H30					
9H45			30' à la maison		
10H					
10H15		10'		10'	
10H30					
10H45					
11H					
11H15					
11H30					
13H30		10'			
13H45					
14H					
14H15					
14H30					
14H45				10'	
15H00	EPS				
15H15		10'			
15H30					
15H45					
16H00					
16H15					
16H30					

Séquences de 7'30''

2 fois 1H30 d'EPS
(2X4X7'30'') d'activités physique

Emploi du temps :

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
8H30				7'30	
8H45		7'30	30' à la maison	7'30	
9H00					
9H15					
9H30					
9H45					
10H	EPS			7'30	
10H15			7'30		
10H30					
10H45					
11H					
11H15					
11H30					
13H30		7'30		7'30	
13H45					
14H					
14H15					
14H30					
14H45					
15H00		7'30			
15H15				7'30	EPS
15H30					
15H45					
16H00					
16H15					
16H30					



LE JEU DE LA LETTRE



Compilation d'extraits issus de documents pédagogiques



LE JEU DE LA LETTRE

Matériel

- ♦ Aucun ou un objet sonore si besoin

Consigne

« Choisir une lettre de son prénom et la dessiner en l'air avec toute la main. »

Variables

- ♦ Variable corps : varier les différentes parties du corps pour dessiner la lettre.
- ♦ Variable espace : se déplacer en dessinant la lettre.
- ♦ Variable temps : accélérer ou ralentir le mouvement.
- ♦ Variable relation : se déplacer en répétant le tracé de la lettre.
- ♦ Variable support : varier les lettres ou aller jusqu'à l'écriture d'un mot dans les airs.



A. Pour nous embêter dans la construction de notre EDT face à toutes ces activités ritualisées.



B. Constat de peu d'activités physiques chez les élèves.



C. Contribue à développer les capacités d'attention, cognitives et le sentiment de bien-être des élèves.



D. Pour respecter le manger, bouger.

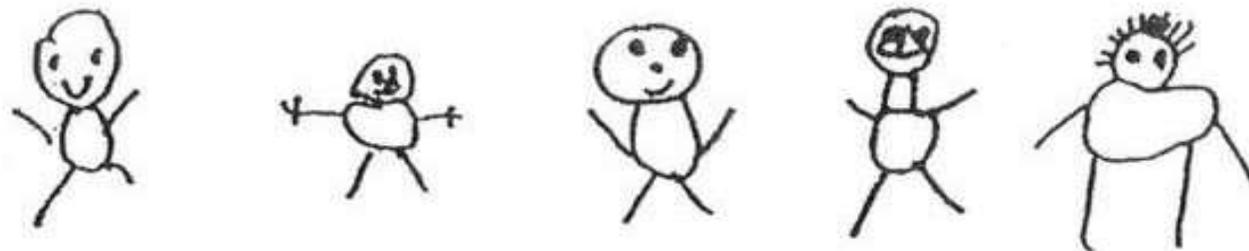


Un corps
actif pour
un cerveau
en santé :
la formule
gagnante!





Dessins d'enfants de 5 à 6 ans exposés à moins
d'une heure de télévision par jour.



Dessins d'enfants de 5 à 6 ans exposés à plus
de trois heures de télévision par jour.

SELON VOUS, C'EST QUOI L'EPS ?



A. Une discipline obligatoire à l'école.



B. Une discipline qui permet aux élèves de rechercher le bien-être et de se soucier de leur santé



C. Permet de former un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué dans le souci du vivre-ensemble.



D. Une perte de temps pour les apprentissages fondamentaux.

COMPÉTENCES GÉNÉRALES

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

SPÉCIFICITÉS DU CYCLE 3

- Transformer sa motricité dans des contextes diversifiés et plus contraignants
- Identifier les effets immédiats de son action en **utilisant** le langage oral et écrit
- Poursuivre son initiation à des rôles divers
- Développer des méthodes de travail propres à chaque APSA
- **Savoir nager**



En fin de cycle 3, atteindre le niveau attendu de compétences dans au moins une APSA par champ d'apprentissage.

CHAMPS APPRENTISSAGE

- 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

ET À L'ÉCOLE MATERNELLE?

- Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets
- Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variés
- Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique
- Collaborer, coopérer, s'opposer

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Pour aller plus loin : transformer, évaluer, s'informer

Transformer - Faire progresser les élèves

Ce qu'il y a à apprendre dans le champ d'apprentissage 1 Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée

ATTENDU DE FIN DE CYCLE	EXPLICITATION DE L'ATTENDU	REPÈRES DE DIFFICULTÉ CHEZ L'ÉLÈVE (CE QUI LUI POSE PROBLÈME)	CE QU'IL Y A À APPRENDRE
Courir, sauter, lancer à des intensités et des durées variables dans des contextes adaptés .	<p>Transformer sa motricité spontanée pour diminuer le temps ou augmenter l'espace.</p> <p>Maîtriser des actions motrices pour courir, sauter et lancer de façon efficace dans des espaces aménagés, variés et ludiques avec une performance concrète à produire de façon systématique.</p> <p>Varié et adapter l'intensité de l'effort en fonction de l'activité athlétique :</p> <ul style="list-style-type: none"> entre courir vite sur un temps ou une durée très courte et courir longtemps ; entre lancer loin et lancer de façon précise dans une cible ; entre sauter loin et sauter haut. <p>Lancer avec sa main d'adresse et connaître son pied d'impulsion pour sauter loin et haut (adresse</p>	<p>Sur le plan moteur :</p> <ul style="list-style-type: none"> l'élève court, saute et lance de façon spontanée et naturelle, mais ses actions motrices manquent d'équilibre ; l'élève court avec le buste penché vers l'avant et le regard orienté vers le sol en course et dans sa course d'élan préparatoire aux sauts ; l'élève lance à l'amble (pas d'opposition bras / jambe) ; l'élève enchaîne des bondissements (foulées bondissantes) avec le buste penché vers l'avant et avec peu d'utilisation des bras pour s'équilibrer ; l'élève éprouve des difficultés pour coordonner ses actions motrices : <ul style="list-style-type: none"> difficulté à coordonner sans freiner une course et une impulsion sur un pied pour sauter haut, loin ou franchir un obstacle ; difficulté à enchaîner un élan et un lancer (l'élève lance plus loin sans élan qu'avec élan) ; l'élève ne différencie pas un appui pour courir d'un appui pour 	<p>Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices : courir, sauter, lancer. Dans toutes les activités athlétiques, l'élève apprend à pousser sur les jambes, à réagir vite, à coordonner des actions segmentaires, à produire et à maintenir de la vitesse pour aller plus vite ou aller plus loin. Il apprend aussi à contrôler ses actions pour être plus précis.</p> <p>Courir :</p> <ul style="list-style-type: none"> réagir vite à un signal extérieur en course de vitesse ; adopter une position de départ adaptée à une réaction rapide (pieds décalés, buste légèrement penché vers l'avant, fléchir les jambes comme des ressorts) ; se concentrer sur un signal pour réagir le plus rapidement possible ; courir vite jusqu'à la ligne d'arrivée et à rester dans son couloir de course ; courir vite et franchir des obstacles sans ralentissement ; courir longtemps en maîtrisant son allure à l'aide de repères extérieurs (balises, plots...).

	APSA	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée	Courir					
	Sauter					
	Lancer					
Adapter ses déplacements à des environnements variés	Activités de roule (roller ou vélo)					
	Activités de glisse (ski)					
	Natation					
	Orientation					
S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique	Danse					
	Jeux expression et de mimes					
	Activités gymniques et acrobatiques					
	Activités de cirque					
Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel	Jeux traditionnels					
	Jeux opposition					
	Jeux collectifs avec ballon					

CROISONS LES ENSEIGNEMENTS !



