

Cycle 3**COMPETENCES****Réaliser une performance mesurée**

- de différentes façons ;
- dans des espaces et avec des matériels variés ;
- dans différents types d'efforts,
- régulièrement et à une échéance donnée.

1

RENTREE

VACANCES
TOUSSAINTVACANCES
NOELVACANCES
HIVERVACANCES
PRINTEMPS

MAI

9 semaines

7 semaines

6 semaines

7 semaines

5 semaines

5 semaines

Adapter ses déplacements à différents environnements

- dans des formes d'actions inhabituelles mettant en cause l'équilibre ;
- dans des milieux ou sur des engins instables de plus en plus diversifiés ;
- dans des environnements de plus en plus éloignés et chargés d'incertitude ;
- en fournissant des efforts de types variés.

2

S'affronter individuellement ou collectivement

- affronter un adversaire dans des jeux d'opposition duelle ;
- coopérer avec des partenaires pour s'opposer collectivement à un ou plusieurs adversaires dans un jeu collectif.

3

Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique ou expressive

- exprimer corporellement, seul ou en groupe, des images, des états, des sentiments... ;
- communiquer aux autres des sentiments ou des émotions ;
- réaliser des actions « acrobatiques » mettant en jeu l'équilibre ;
- s'exprimer librement ou en suivant différents types de rythmes, sur des supports variés.

4

COMPETENCES GENERALES

- G1 S'engager lucidement dans l'action ;
- G2 Construire un projet d'action ;
- G3 Mesurer et apprécier les effets de l'activité ;
- G4 Appliquer et construire des principes de vie collective.

CONNAISSANCES

Avoir compris et retenu :

- C1 que l'on peut acquérir des connaissances spécifiques dans l'activité physique et sportive (sensations, émotions, savoirs sur les techniques de réalisation d'actions spécifiques...) ;
- C2 des savoirs précis sur les différentes APS rencontrées.