

# ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Les ressources pour construire l'enseignement

Champ d'apprentissage « Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée »

## L'explicitation des attendus de fin de cycle

### Quelles acquisitions pour accéder aux attendus de fin de cycle 3 du champ d'apprentissage n°1 ?

ATTENDU DE FIN DE CYCLE 3 (CA1) : RÉALISER DES EFFORTS ET ENCHAÎNER PLUSIEURS ACTIONS MOTRICES DANS DIFFÉRENTES FAMILLES POUR ALLER PLUS VITE, PLUS HAUT, PLUS LOIN OU PLUS LONGTEMPS

#### EXPLICITATION DE L'ATTENDU

**Percevoir la limite de ses ressources pour les répartir dans chacun des efforts**

- Se préparer en réalisant un long temps de pratique dans chaque leçon.
- Réaliser chaque prestation avec un minimum d'effort utile (ne pas gaspiller).

**Disposer des connaissances et des gestes spécifiques pour :**

- Prendre de la vitesse, la conserver.
- Prendre de la vitesse et l'utiliser pour donner une impulsion à son corps ou à un engin.

**Savoir utiliser les différentes parties de son corps pour :**

- Donner une impulsion ou une propulsion.
- Les coordonner et augmenter ainsi le temps total d'impulsion ou de propulsion.

**Savoir utiliser sa respiration** pour économiser ses ressources.

REPÈRES DE DIFFICULTÉS CHEZ L'ÉLÈVE	CONNAISSANCES ET COMPÉTENCES À ACQUÉRIR PAR L'ÉLÈVE : REPÈRES	LIENS AVEC LES CG ET LES DOMAINES DU SOCLE
<p><b>L'écolier du cycle 3 a une connaissance encore globale de :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• son corps en mouvement ;</li> <li>• son corps en déplacement (ressources et indépendance des segments) ;</li> <li>• l'espace et du temps dans lesquels il se meut.</li> </ul> <p><b>Il dispose de peu ou ne dispose pas de repères pour contrôler le déplacement ou le mouvement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La course est un déplacement rapide qui n'offre que <b>peu de repères extérieurs pour être contrôlée.</b></li> <li>• <b>La notion d'appui n'a pas de sens pour l'enfant</b> car il sait marcher, courir, peut-être nager.</li> <li>• L'écolier <b>saute comme il court</b> à l'aide d'une foulée allongée.</li> <li>• <b>Il lance avec la main et l'avant-bras</b>, sans privilégier l'utilisation des membres inférieurs.</li> <li>• <b>Il nage mais sa propulsion et sa respiration ne sont pas efficace. Il se fatigue.</b></li> </ul> <p><b>La performance fixe son attention ; pourtant c'est un faux ami :</b> comme l'élève <b>ne dispose pas de repère sur son corps</b> lorsqu'il fait un mouvement, <b>il ne peut voir que le résultat et contrôle donc son action par la variation du résultat.</b></p> <p><b>Les apprentissages moteurs supposent un volume de pratique physique important</b></p> <p><b>Le « temps de pratique motrice »</b> doit être supérieur aux autres temps (observation, mesure, etc) : il doit être supérieur à la moitié du temps de la leçon.</p>	<p><b>Pour le premier degré</b></p> <p><b>Identifier puis contrôler les limites de ses ressources :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la <b>notion de ressource</b> disponible pour une <b>durée d'effort</b> ;</li> <li>• la <b>notion d'intensité d'effort</b> ;</li> <li>• le rapport intensité d'effort et durée d'effort : <b>l'allure</b> ;</li> <li>• la <b>perception</b> des notions <b>de vitesse, d'accélération, de ralentissement.</b></li> </ul> <p><b>Se doter de repères pour mieux contrôler le corps en mouvement :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• consolider sa latéralisation ;</li> <li>• contrôler dans l'action le rapport du corps /espace / temps ;</li> <li>• mettre <b>en lien repères extérieurs et les repères « internes »</b> à son corps (respiration, battements cardiaques, chaleur, fatigue).</li> </ul> <p><b>Se doter d'une première coordination de son corps pour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• réaliser de simples d'impulsion avec <b>son pied (main) préférentiel(le)</b> ;</li> <li>• réaliser des gestes simples <b>de liaison entre l'élan court et l'impulsion</b> ;</li> <li>• réaliser les premières <b>impulsions qui combinent plus d'un segment</b> bras / jambes / tronc ;</li> <li>• se doter de <b>repères techniques</b> : l'élan (pied et zone d'appel).</li> </ul> <p><b>Pour le second degré</b></p> <p><b>Connaître et utiliser les outils pour mieux réaliser les actions motrices :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la <b>notion d'appui poussé</b> au sol ou dans l'eau pour déplacer son corps ;</li> <li>• la <b>notion d'efficacité de l'impulsion</b> ou de la propulsion ;</li> <li>• la <b>notion de force collective</b> dans les courses de relais ;</li> <li>• la notion de <b>répartition d'effort</b> entre équipiers en relais (répartir les distances selon les ressources) ;</li> <li>• la <b>notion de respiration intégrée au déplacement.</b></li> </ul>	<p><b>D1 / CG1 : « Les langages pour penser et communiquer » :</b> Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité. Mobiliser différentes ressources pour agir de manière efficace.</p> <p><b>D4 / CG4 : « Les systèmes naturels et techniques / apprendre à entretenir sa santé » :</b> Utiliser, adapter et s'approprier les techniques proposées pour être performant.</p>

ATTENDU DE FIN DE CYCLE 3 (CA1) : COMBINER UNE COURSE, UN SAUT, UN LANCER POUR FAIRE LA MEILLEURE PERFORMANCE CUMULÉE

EXPLICITATION DE L'ATTENDU

**Savoir réaliser les gestes spécifiques nécessaires** dans les trois types de motricité (course, saut, lancer).

**Savoir combiner la succession de deux performances à réaliser :**

- saut + course ou course + saut ;
- course + lancer ou lancer + course ;
- saut + lancer ou lancer + saut.

**Savoir reproduire avec régularité** le saut choisi, la course choisie, le lancer choisi.

**Savoir assurer une performance dans chacune des spécialités,** en tentant de faire son maximum.

REPÈRES DE DIFFICULTÉS CHEZ L'ÉLÈVE	CONNAISSANCES ET COMPÉTENCES À ACQUÉRIR PAR L'ÉLÈVE : REPÈRES	LIENS AVEC LES CG ET LES DOMAINES DU SOCLE
<p><b>Le jeu de performance prend le pas sur l'enjeu d'apprentissage.</b></p> <p><b>Les logiques de score et de victoire ne favorisent pas la centration sur la compétence mais sur la hiérarchie des performances :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'utilisation de formes ludiques compétitives par classement d'équipes permet certes un engagement de tous les membres de l'équipe mais ne conduit pas toujours les plus faibles à se dépasser ;</li> <li>• le jeu prend le pas sur les acquisitions et sur le contrôle de la réalisation.</li> </ul> <p><b>La combinaison de performances</b> est perçue comme une série indépendante de performances et non comme une succession de prestations à réaliser avec ses ressources.</p> <p><b>La notion de performance cumulée</b> n'a rien à voir avec la maîtrise de compétences.</p>	<p><b>Pour le premier degré</b></p> <p><b>Les élèves utilisent leur motricité de base pour courir, sauter, lancer,</b> dans au moins un type de saut, de course, de lancer.</p> <p><b>Ils réalisent les gestes spécifiques avec régularité :</b> des sauts, des courses, des lancers dans une <b>zone de performance individualisée.</b></p> <p><b>Ils réalisent à la demande</b> soit une performance dans une <b>zone maximale</b> soit dans une <b>zone inférieure.</b></p> <p>Ils combinent <b>la succession de deux performances</b> dans <b>deux activités</b> pour <b>atteindre régulièrement la zone sous maximale.</b></p> <p><b>Pour le second degré</b></p> <p>Ils stabilisent la combinaison la plus adaptée</p> <p>Les successions des <b>trois performances</b> se situent <b>dans deux cas sur trois dans une zone maximale.</b></p> <p><b>Les élèves choisissent une combinaison</b> parmi plusieurs proposées pour obtenir la meilleure performance.</p>	<p><b>D1 / CG1 : « Les langages pour penser et communiquer » :</b> Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité. Mobiliser différentes ressources pour agir de manière efficiente.</p> <p><b>D4 / CG4 : « Les systèmes naturels et techniques/ apprendre à entretenir sa santé » :</b> Utiliser, adapter et s'approprier les techniques proposées pour être performant.</p>

## ATTENDU DE FIN DE CYCLE 3 (CA1) : MESURER ET QUANTIFIER LES PERFORMANCES, LES ENREGISTRER, LES COMPARER, LES CLASSER, LES TRADUIRE EN REPRÉSENTATIONS GRAPHIQUES

## EXPLICITATION DE L'ATTENDU

Traduire la réalisation corporelle en données chiffrées ou qualitatives. Décrire les réalisations corporelles.	Associer la performance avec son relevé et son classement.
Connaître les règles.	Associer le relevé à une représentation en tableau, en graphe pour les traduire en variations, en évolutions.

REPÈRES DE DIFFICULTÉS CHEZ L'ÉLÈVE	CONNAISSANCES ET COMPÉTENCES À ACQUÉRIR PAR L'ÉLÈVE : REPÈRES	LIENS AVEC LES CG ET LES DOMAINES DU SOCLE
<p>La réalisation motrice est naturellement limitée au langage du corps.</p> <p>La difficulté repose sur « comment savoir ce que l'on fait ? » (trace).</p> <p>Quantifier et évaluer son langage du corps impose de construire des repères externes (espace, temps, vitesse, accélération, contact) puis des repères internes.</p> <p>Le passage d'un langage corporel à un autre langage par le texte (mots), langage artistique (le dessin, l'image), les chiffres et les rapports, les graphes (langage mathématique), est un facteur de liaison peu utilisé entre la séquence d'EPS et celle qui suit.</p>	<p><b>Pour le premier degré</b> Utiliser des mots pour traduire les réalisations corporelles (identifier et décrire). Connaître les règles de mesure et de classement. Savoir mesurer et classer des performances. Utiliser ces deux capacités pour relever ses performances. Mettre en relation pour comparer, hiérarchiser, interpréter les différentes mesures des performances collectées, observer ses partenaires. Représenter « le faire » par le schéma (de l'espace réel à l'espace graphique papier, numérique).</p> <p><b>Pour le second degré</b> Représenter les réalisations dans le temps et dans l'espace (variations, évolutions, suivi) par une représentation mathématique (tableaux, graphes). Mettre en relation les données avec une autre discipline.</p>	<p><b>D1 / CG1 : « Les langages pour penser et communiquer » :</b> Utiliser un langage gestuel et technique spécifique à ces activités.</p> <p><b>D2 / CG2 : « Des méthodes et outils pour apprendre » :</b> Utiliser des outils numériques pour observer et évaluer.</p> <p><b>D3 / CG3 : « La formation de la personne et du citoyen » :</b> Savoir situer des performances à l'échelle de la performance humaine.</p> <p><b>D5 / CG5 : « Les représentations du monde et de l'activité humaine » :</b> S'approprier une culture sportive et artistique. Analyser les résultats de l'action pour performer.</p>

## ATTENDU DE FIN DE CYCLE 3 (CA1) : ASSUMER LES RÔLES DE CHRONOMÉTREUR ET D'OBSERVATEUR

## EXPLICITATION DE L'ATTENDU

Connaître les règles et règlements pour assurer les quatre rôles puis assumer ses décisions :

- **d'athlète ou de nageur** pour savoir utiliser ses capacités et son habileté dans le respect de la règle ;
- **de starter ou de chronométrateur** pour mieux connaître les règles autorisées pour soi et pour aider ses camarades à réaliser leur prestation ;
- **de juge pour mesurer les sauts ou les lancers** ;
- **d'observateur pour donner des informations** à ses camarades sur leur manière de courir, sauter, lancer.

Assumer ses décisions de juge, d'arbitre, d'observateur.

REPÈRES DE DIFFICULTÉS CHEZ L'ÉLÈVE	CONNAISSANCES ET COMPÉTENCES À ACQUÉRIR PAR L'ÉLÈVE : REPÈRES	LIENS AVEC LES CG ET LES DOMAINES DU SOCLE
<p><b>Montrer à l'élève que l'on peut aussi apprendre en EPS par l'observation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'apprentissage <b>des règles et des règlements</b> se fait certes par l'action mais aussi par l'observation de l'action d'autrui ;</li> <li>• les <b>connaissances qui organisent l'action</b> sont mobilisées dans l'action mais aussi dans l'observation, l'évaluation, le chronométrage, etc.</li> </ul> <p>L'apprentissage des rôles est donc une condition de l'apprentissage moteur.</p>	<p><b>Pour le premier degré</b></p> <p><b>Faire vivre dans la pratique les connaissances</b> sur les règles et règlement.</p> <p><b>Apprendre le fonctionnement</b> d'un <b>chronomètre</b> et en faire usage – Idem avec <b>d'autres instruments de mesure</b> (décamètre, toise, etc.).</p> <p>Identifier les <b>critères d'observation simples pour déclencher les mesures et les arrêter.</b></p> <p><b>Interpréter et exploiter les critères d'observations</b> qualitatifs et quantitatifs en les exprimant clairement à un camarade.</p> <p><b>Assumer sa prise de décision</b> de valider ou non.</p> <p><b>Pour le second degré</b></p> <p><b>Les quatre rôles doivent être tenus successivement au fil des leçons.</b></p> <p><b>Dans chaque situation d'apprentissage, l'élève doit tenir un rôle</b> soit d'athlète ou de nageur, de starter, de chronométrateur, d'observateur, de juge.</p>	<p><b>D1 / CG1 : « Les langages pour penser et communiquer » :</b> Savoir s'exprimer oralement devant les autres.</p> <p><b>D2 / CG2 : « Des méthodes et outils pour apprendre » :</b> Utiliser les informations recueillies lors de l'observation pour progresser. Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son action et de celles des autres.</p> <p><b>D3 / CG3 : « La formation de la personne et du citoyen » :</b> Connaître les règles de validation d'une performance, les accepter et les faire accepter. Assumer les rôles sociaux spécifiques.</p>