|  |  |
| --- | --- |
| **CYCLE 2** | **Evaluation « COORDONNER »****8-10 ans : fiches 1, 2, 5, 7, 8, 11 plans périodiques septembre à décembre****10-12 ans : fiches 1 à 3, 5 à 9 plans périodiques septembre à décembre** |
| **Attentes fondam. : … effectue seul un échauffement adapté à l’activité prévue****… coordonne deux mouvements complexes****…adapte son comportement à un stimuli (auditif, visuel, tactile)** |
| CM2 1:Mobiliser ses capacités physiques pour améliorer sa condition physique et se maintenir en santé CM 22 : Développer ses capacités de coordination et son sens créatif | Année | **Savoirs-être / CT : coll. et strat. d’appr.** | **Savoirs****CT : strat. d’appr.** | **Savoirs -faire** **fiche EPS … / exercice no …** |
| 5 | Adapter son comportement à la vie de groupePersévérer pour progresser | **Citer les critères de réussite pour la corde tournée (entrer au bon endroit et au bon moment, sauter au centre…)** | Acquérir un répertoire de mouvements à la corde ***7et 8*** avec ballon ou sautoir ***1 et 2***Effectuer des variations du pantin |
| 6 | Sauter à la corde tournée ***9***Répertorier différents pas : sautillé, chassé, pas croisé, pas talonné ***11***Maintenir des postures de gainage ***5/3*** |
| 7 | Mener à bien un programme de musculation-tonusSe fixer un objectif et des moyens de l’atteindre | **Connaître quelques principes du gainage (corps aligné, épaules solides,…)****et de la musculation** **(position, respiration, répétitions)** | Coordonner deux mouvements ***6***Entraîner sa condition physique à l’aide de matériel divers : tapis, barre ***2 et 4***Maintenir des postures de gainage ***1/2 et 7*** |
| 8 **FAIRE USAGE DE****DE….****POUR….** **FAIRE USAGE DE****DE….****POUR….** **FAIRE USAGE DE****DE….****POUR….** | Idem 5PEffectuer un parcours de condition physique ***9***Préparer un échauffement par groupes |

|  |
| --- |
| **Capacités physiques**  |
| Facteurs physiques |
| Force | Vitesse |
| Endurance | Adresse |
| Facteurs de la coordination |
| Orientation | Différenciation |
| Rythme | Equilibre | Réaction |
| **Capacités perceptives et cognitives (CT)** |
| Stratégies d’apprentissage | Gestion d’une tâche |
| Démarche réflexive  |
| **Capacités émotionnelles** |
| Volonté, envie Courage | Stress |
| Motivation (Personnalité) | Pensée créatrice (CT) |
| **Capacités sociales (CT)** |
| Collaboration  | Communication |
| Prise en compte de l’autre  | Action dans le groupe  |

*Les savoirs -faire peuvent s’étoffer selon les capacités recherchées, la rosace des sens,...*

*A différencier selon le niveau*

**Les exercices peuvent s’étoffer selon les capacités recherchées.**

**A différencier selon le niveau …**

**POUR….**