|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **CYCLE 1** | | **Evaluation « COURIR »**  **4-6 ans : fiches 33 à 35 plan périodique sept.-oct. / fiches 31 à 32 plan périodique mai -juin**  **6-8 ans : fiches 40 à 46 plan périodique sept.-oct. ( ! courir vite mai -juin)** | | |
| **Attentes fondamentales : … adapte sa course à l’effort demandé (vite, longtemps)**  **… court sans interruption le nombre de min. équivalant à son âge**  **…court, saute et lance de différentes manières** | | |
| CM 11 : Expérimenter différentes fonctions et réactions du corps CM13 :Acquérir des habiletés motrices | Année | **Savoirs-être**  **CT : collab. et stratég. d’appr.** | **Savoirs**  **CT : stratégies d’appr.** | **Savoirs -faire**  **fiche EPS … / exercice numéro …** |
| 1 | S’orienter dans l’espace par rapport à un repère (tapis, cônes,…) par équipe (par 2, par 4…) | Connaître les vitesses des moyens de transport (tracteur, voiture, TGV…) | Courir longtemps (jeu à thème : cheval, voiture…) ***33/3***  Courir et franchir des obstacles ***35/1***  Augmenter sa cadence de course ***31/3*** |
| 2 | Courir longtemps dans un jardin d’obstacles sans s’arrêter ***33/2***  De la position assise, démarrer rapidement après un signal ***31/3*** |
| 3 | Développer son autonomie (course dans un parcours construit ensemble)  Doser son effort pour ne pas s’essouffler  **FAIRE USAGE DE**  **DE….**  **POUR….** | Différencier trois tempos de course  Connaître les différents moyens de perception par les sens (auditif, visuel,…)  Corréler rythme cardiaque et rythme de course | Se déplacer en endurance en adaptant son rythme de course ***46/2***  Franchir des obstacles (parcours) ***44/3***   * Réagir à un signal visuel ou auditif et démarrer ***42/2*** |
| 4 | Courir son âge sans s’arrêter ni marcher ***46/3*** Idem par équipes  Effectuer un parcours d’obstacles en duo(reliés par une corde, un sautoir,…) ***44***   * Maîtriser une forme de passage d’un témoin ***43/1-3*** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 …**