|  |  |
| --- | --- |
| **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 courseConnaître 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 équipesEffectuer 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 …**