|  |  |
| --- | --- |
| **CYCLE 2** | **Evaluation COURIR****8-10 ans : fiches EPS 40-45 plan périodique septembre-octobre / mai -juin****10-12 ans : fiches EPS 33 -38 plan périodique septembre-octobre / mai- juin** |
| **Attentes fondamentales : … sprinte sur une courte distance****… court sans interruption le nombre de minutes équivalant à son âge** |
| CM23 : Acquérir des habiletés motrices CM 21 : Mobiliser ses capacités phys. pour améliorer sa condition phys. et se maintenir en santé | Année |  **Savoirs-être****CT : collab. et stratég. d’appr.** | **Savoirs****CT : stratégies d’appr.** | **Savoirs -faire** **fiche EPS … / exercice numéro …** |
| 5 | Synchroniser sa vitesse sur celle d’un camaradeRespecter et s’adapter à la différence de niveau technique de chacun (vitesse-endurance) | Citer les protocoles de courseConnaître différents tempos de course et leur utilisation | S’installer en position de départ accroupi et démarrer au signal ***41/3***Enchaîner courir et franchir avec fluidité dans un parcours ***43***Courir son âge dans la nature ***45/3*** |
| 6 |
| 7 | Observer un camarade et évaluer sa course (position de départ, cadence,…)Gérer son état de fatiguePersévérer et développer son goût de l’effort **FAIRE USAGE DE****DE….****POUR….** | Connaître les principes physiologiques liés à la course d’enduranceComprendre les principes du sprint (réagir, accélérer puis maintenir la cadence)Corréler rythme cardiaque et rythme de course | Donner un départ à un camarade ***35/2-3*** Transmettre un témoin avec précision ***36***Relever un défi et participer à une « course » ou épreuve d’endurance en adaptant son rythme à la configuration du terrain.***37/1 39*** |
| 8 |

|  |
| --- |
| **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….**