|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 camarade  Respecter et s’adapter à la différence de niveau technique de chacun (vitesse-endurance) | Citer les protocoles de course  Connaître 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 fatigue  Persévérer et développer son goût de l’effort  **FAIRE USAGE DE**  **DE….**  **POUR….** | Connaître les principes physiologiques liés à la course d’endurance  Comprendre 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….**