

COMPETENCES TRAVAILLEES DURANT LE CYCLE 3 (ce qu'il y a à apprendre)

Dimension motrice (Capacités)	Dimension méthodologique (Connaissances, attitudes)	Dimension sociale (Attitudes)
<ul style="list-style-type: none"> • Combiner des actions simples • Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible • Utiliser sa vitesse pour aller plus loin, plus haut • Rester horizontalement et sans appui en équilibre dans l'eau • Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort 	<ul style="list-style-type: none"> • Appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités athlétiques et nautiques • Utiliser des outils de mesure simples pour évaluer sa performance 	<ul style="list-style-type: none"> • Respecter les règles des activités • Passer par les différents rôles sociaux

Socle Domaine 1	<p>Développer sa motricité et construire un langage du corps</p> <ul style="list-style-type: none"> * Adapter sa motricité à des situations variées * Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité * Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente
Socle Domaine 2	<p>S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre</p> <ul style="list-style-type: none"> * Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres * Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace * Utiliser des outils numériques pour observer, évaluer et modifier ses actions
Socle Domaine 3	<p>Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités</p> <ul style="list-style-type: none"> * Assumer les rôles sociaux spécifiques aux différentes APSA et à la classe (joueur, coach, arbitre, juge, observateur, tuteur, médiateur, organisateur) * Comprendre, respecter et faire respecter règles et règlements * Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées * S'engager dans les activités sportives et artistiques collectives
Socle Domaine 4	<p>Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</p> <ul style="list-style-type: none"> * Evaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école * Connaître et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie * Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger
Socle Domaine 5	<p>S'approprier une culture physique sportive et artistique</p> <ul style="list-style-type: none"> * Savoir situer des performances à l'échelle de la performance humaine * Comprendre et respecter l'environnement des pratiques physiques et sportives