|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CHAMPS D’APPRENTISSAGE 1**  **« Produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée »** | **ATTENDUS DE FIN DE CYCLE POUR LE CA1** | | | | |
| **Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins deux familles athlétiques et/ou au moins deux styles de nages** | **S’engager dans un programme de préparation individuel ou collectif** | **Planifier et réaliser une épreuve combinée** | **S’échauffer avant un effort** | **Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux** |
| **DOMAINES DU SOCLE /**  **COMPETENCES GENERALES** | **ENJEUX D’APPRENTISSAGE** | | | | |
| **D1 Des langages pour penser et communiquer**  **CG1 Développer sa motricité et apprendre à s’exprimer avec son corps** | ***Mobiliser ses ressources de manière optimale pour produire la meilleure performance possible***   * Il s'agit pour l’élève d’exploiter ses ressources (d’ordre physiologique, psychologique, moteur) de manière optimale au regard des contraintes de réalisation des épreuves | ***Développer ses ressources pour améliorer ses performances***   * Il s’agit pour l’élève de développer des ressources pour répondre aux contraintes des différentes épreuves physiques et améliorer son efficience et son efficacité. Ces ressources sont d’ordre physiologique, psychologique et moteur (habilités techniques spécifiques). | ***Réguler ses actions pour réaliser la meilleure performance possible***   * Il s’agit pour l’élève de réguler en fonction de ses résultats et de ses ressentis pour optimiser l’enchainement des efforts. | ***S’approprier un vocabulaire spécifique à un échauffement***   * Il s’agit pour l’élève de connaître et utiliser à bon escient les différents termes liés à un échauffement physique (groupes musculaires, mouvements articulaires…) | ***S’approprier un vocabulaire relatif à la motricité***  Il s’agit pour l’élève d’utiliser un vocabulaire adapté pour :   * Décrire et analyser la motricité d’autrui et la sienne, * Décrire les performances réalisées. |
| APSA support(s) | APSA support(s) | APSA support(s) | APSA support(s) | APSA support(s) |
| **D2 Les méthodes et outils pour apprendre**  **CG2 S’approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre** | ***Construire et mettre en œuvre des projets pour réaliser la meilleure performance possible***  Il s'agit pour l’élève :   * de mettre en relation ses ressources et les contraintes de l’épreuve, * de construire et mettre en œuvre des projets (individuels ou collectifs) pour réaliser la meilleure performance possible, * d’analyser ses performances à partir de différents indicateurs et à l’aide de différents outils en prenant en compte l’évolution des résultats obtenus. Ces indicateurs peuvent être relatifs au temps, à la distance, à des rapports amplitude/fréquence, à des aspects techniques… Ils peuvent concerner sa propre performance ou celle d’autres élèves, * de réguler les projets en fonction de l’analyse des performances. | ***Déterminer des axes de progrès (pour soi ou les autres) et accepter de répéter pour apprendre et se transformer***  Il s’agit pour l’élève :   * d’établir un projet d’apprentissage (seul ou collectivement) comprenant des axes de transformation et de progrès, * d’utiliser des outils variés (dont des outils numériques) pour analyser (et réguler) ses actions (ou celles d’autres élèves) et réguler les projets, * de préparer-planifier, se représenter une action avant de la réaliser, * d’accepter de répéter un geste sportif pour stabiliser et le rendre plus efficace. | ***Adapter son activité au regard des exigences de l’épreuve***  ***Assumer collectivement l’organisation d’une épreuve***  Il s’agit pour l’élève :   * de choisir l’enchainement des épreuves en fonction de ses caractéristiques afin d’exploiter au mieux ses ressources, * de se répartir les rôles de pratiquant dans les différentes épreuves pour exploiter au mieux ses ressources, * de se répartir les rôles pour organiser une épreuve et maîtriser les outils nécessaires à la mise en place des différentes épreuves. | ***S’approprier les principes d’un échauffement***   * Il s’agit pour l’élève d’enchaîner différents exercices et de gérer leur intensité pour se préparer à un effort physique de façon efficace, sur la base de ses ressentis et en relation avec les caractéristiques de l’effort à réaliser. | ***Analyser les actions et les performances d’autres élèves***  Il s’agit pour l’élève :   * D’utiliser des outils divers (numériques ou papiers) de mesure et d’observation pour recueillir des informations sur les actions de ses camarades, * D’interpréter les informations recueillies |
| APSA support(s) | APSA support(s) | APSA support(s) | APSA support(s) | APSA support(s) |
| **D3 La formation de la personne et du citoyen**  **CG3 Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités** |  | ***Participer à des histoires collectives d’apprentissage***   * Il s’agit pour les élèves de s’engager dans des histoires collectives d’apprentissage dans lesquelles ils partagent une orientation commune et développent des sentiments de responsabilité réciproque et d’entraide | ***Respecter les autres et les règles de fonctionnement collectif***  Il s’agit pour l’élève :   * De connaître les règles de sécurité et de validation d’une performance pour les respecter et les faire respecter, * D’assumer et de partager des responsabilités au sein d’un groupe pour réaliser un projet collectif. | ***Conduire un échauffement collectif***   * Il s’agit pour l’élève de prendre en charge tout ou partie d’un échauffement pour l’ensemble de la classe ou un groupe d’élèves, en respectant les principes de base d’un échauffement et en prenant en compte les caractéristiques de l’effort à réaliser. | ***Assumer différents rôles (juge, observateur, entraîneur)***  Il s’agit pour l’élève :   * D’observer et de conseiller ses camarades, * D’assumer différentes responsabilités, * De respecter, construire et faire respecter différentes règles (liées à l’activité et au fonctionnement du groupe classe), * De s’approprier un code commun. |
| APSA support(s) | APSA support(s) | APSA support(s) | APSA support(s) |
| **D4 Les systèmes naturels et les systèmes techniques**  **CG4 Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière** | ***Adapter son activité à partir de diverses connaissances sur soi pour préserver son intégrité physique***  Il s’agit pour l’élève :   * De connaître et d’utiliser des indicateurs objectifs pour caractériser un effort physique (fréquence cardiaque, vitesse maximale aérobie, durée d’effort, allure de course, nombre d’appuis, fréquence des appuis, fréquence respiratoire…), * D’adapter l’intensité de son engagement physique, ses formes de récupération, ses actions… à ses ressources et ressentis pour préserver son intégrité physique dans des phases de préparation, réalisation et récupération de l’effort, * De s’alimenter et de s’hydrater de manière adaptée avant, pendant et après l’effort. | ***Respecter des principes d’hygiène collective et de vie***   * Il s’agit pour l’élève de respecter des règles d’hygiène collective (natation) et d’adopter une hygiène de vie (sommeil, alimentation) adaptée à la réalisation d’une performance à une échéance donnée. | ***Reconnaitre les bienfaits d’un échauffement***   * Il s’agit pour l’élève de connaître les bienfaitsphysiologiques et psychologiques d’un échauffement et de les justifier en recourant à diverses connaissances.   APSA support(s) |  |
| APSA support(s) | APSA support(s) |
| **D5 Les représentations du monde et l’activité humaine**  **CG5 S’approprier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain** | ***S’engager dans un effort maximal pour se dépasser et éprouver ses limites***  Il s'agit pour l’élève :   * de connaitre des performances sportives de référence, * de situer ses propres performances au regard de ces performances, * d’éprouver les émotions liées à la réalisation d’une performance sportive et au dépassement de soi. | ***S’approprier des principes simples d’entrainement***  Il s’agit pour l’élève :   * de connaître, expliquer et s’approprier les principes simples d’efficacité de différentes techniques sportives (prise d’élan, résistance à l’avancement, appuis…), * Connaître et s’approprier des principes simples d’entraînement (détermination d’une charge de travail, les différentes formes de récupération…), * D’éprouver les émotions liées à l’engagement dans des efforts librement consentis. | ***S’approprier le règlement d’une épreuve***   * Il s’agit pour l’élève de connaître les règlements et principes d’élaboration de différentes épreuves afin de les mettre en place de manière autonome. |
| APSA support(s) | APSA support(s) | APSA support(s) |