

Carte mentale d'EPS

©maitresseparticuliere.fr

	1	2	3	4	5
SOCLE	LES LANGAGES POUR PENSER & COMMUNIQUER	LES MÉTHODES ET OUTILS POUR APPRENDRE	LA FORMATION DE LA PERSONNE & DU CITOYEN	LES SYSTÈMES NATURELS ET TECHNIQUES	LES REPRÉSENTATIONS DU MONDE ET DE L'ACTIVITÉ HUMAINE
COMPÉTENCES TRAVAILLÉES	Développer sa motricité & construire un langage corporel	S'approprier seul ou à pls, par la pratique, les méthodes & outils pour apprendre	Partager des règles, assumer des rôles & responsabilités pour vivre ensemble	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière	S'approprier une culture physique sportive & artistique

	CYCLE 1 « Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique »	CYCLE 2	CYCLE 3
 AGIR DANS L'ESPACE, SUR LA DURÉE & SUR LES OBJETS	Activités athlétiques - Enchaîner différentes actions (courir, sauter, lancer...) - Fournir des efforts longs - Découvrir et exp. des objets (attraper, viser, faire rouler...)	Activités athlétiques - Courir vite / courir longtemps - Sauter haut / sauter loin - Lancer loin / lancer précis	Activités athlétiques - Combiner pls actions : courir+lancer, courir+sauter... - Mesurer, comparer et améliorer ses performances - Agir / observer / chronométrer
 ADAPTER SES DÉPLACEMENTS À DES ENV. VARIÉS	Activités aquatiques - Affronter sa peur de l'eau - Se laisser flotter, prendre plaisir Course d'orientation - Explorer en toute sécurité - Escalader, se suspendre, ramper, rouler, glisser...	Activités aquatiques - Entrer dans l'eau, respirer - Flotter, apprendre à nager Course d'orientation - S'orienter en intérieur / en extérieur - Se repérer & décoder des symboles	Activités aquatiques - Rester à l'horizontale sans appui - Savoir nager (cf. validation de l'ASSN) - Gérer son effort pour revenir au point de départ Course d'orientation - Réaliser 1 parcours seul ou à pls en tenant compte du milieu & son évolution
 COMMUNIQUER VIA DES ACTIONS À VISÉE ART. OU EXPRESSIVE	Activités gymniques - Improviser, créer avec son corps (silence ou fond sonore) - Utiliser des accessoires (voiles, plumes...) pour s'exprimer - Passer d'acteur à spectateur - Participer à un projet collectif Danse Arts du cirque	Activités gymniques - S'exposer au regard des autres - Enchaîner des figures (reproduites ou inventées), seul ou en synchro, en suivant un rythme donné - Développer son équilibre Danse Arts du cirque	Activités gymniques - Enrichir son répertoire expressif - Impressionner (séquence acrobatique) & émouvoir (séquence artistique) via travail en petit groupe - Filmer et faire évoluer sa prestation Danse Arts du cirque
 COLLABORER, COOPÉRER, S'OPPOSER	Jeux & sports collectifs - Appréhender des règles collectives - Collaborer dans un but commun - Changer de rôle (chat/souris) - Interagir dans le respect du corps de l'autre Jeux de lutte	Jeux & sports collectifs - S'opposer, coopérer, s'adapter à autrui dans le cadre de jeux simples - Endosser différents rôles - Coordonner ses actions - Respecter les règles, les adversaires Jeux de lutte	Jeux & sports collectifs - Attaquer / défendre dans le cadre de jeux complexes, de combats ou de sports de ballon ou de raquettes - S'organiser (stratégie / tactique) - Jouer / observer / arbitrer - Accepter le résultat / prendre du recul Jeux de lutte