

# ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Pour aller plus loin : transformer, évaluer, s'informer

Transformer - Faire progresser les élèves

## Ce qu'il y a à apprendre dans le champ d'apprentissage 1 Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée

ATTENDU DE FIN DE CYCLE	EXPLICITATION DE L'ATTENDU	REPÈRES DE DIFFICULTÉ CHEZ L'ÉLÈVE (CE QUI LUI POSE PROBLÈME)	CE QU'IL Y A À APPRENDRE
Courir, sauter, lancer à des <b>intensités</b> et des <b>durées</b> variables dans des <b>contextes adaptés</b> .	<p>Transformer sa motricité spontanée pour diminuer le temps ou augmenter l'espace.</p> <p>Maîtriser des actions motrices pour courir, sauter et lancer de façon efficace dans des espaces aménagés, variés et ludiques avec une performance concrète à produire de façon systématique.</p> <p>Varié et adapter l'intensité de l'effort en fonction de l'activité athlétique :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>entre courir vite sur un temps ou une durée très courte et courir longtemps ;</li> <li>entre lancer loin et lancer de façon précise dans une cible ;</li> <li>entre sauter loin et sauter haut.</li> </ul> <p>Lancer avec sa main d'adresse et connaître son pied d'impulsion pour sauter loin et haut (adresse gestuelle).</p> <p>Coordonner une course et une impulsion sur un pied et être capable de produire des impulsions indifféremment avec le pied droit et le pied gauche dans les sauts (adresse corporelle bilatérale).</p> <p>Courir / sauter, courir / lancer, courir / franchir des obstacles de façon coordonnée et sans freiner : créer, conserver et transmettre de la vitesse.</p>	<p><b>Sur le plan moteur :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>l'élève court, saute et lance de façon spontanée et naturelle, mais ses actions motrices manquent d'<b>équilibre</b> ;</li> <li>l'élève court avec le buste penché vers l'avant et le regard orienté vers le sol en course et dans sa course d'élan préparatoire aux sauts ;</li> <li>l'élève lance à l'amble (pas d'opposition bras / jambe) ;</li> <li>l'élève enchaîne des bondissements (foulées bondissantes) avec le buste penché vers l'avant et avec peu d'utilisation des bras pour s'équilibrer ;</li> <li>l'élève éprouve des difficultés pour <b>coordonner</b> ses actions motrices : <ul style="list-style-type: none"> <li>difficulté à coordonner sans freiner une course et une impulsion sur un pied pour sauter haut, loin ou franchir un obstacle ;</li> <li>difficulté à enchaîner un élan et un lancer (l'élève lance plus loin sans élan qu'avec élan) ;</li> </ul> </li> <li>l'élève ne différencie pas un appui pour courir d'un appui pour sauter ou lancer.</li> </ul> <p><b>Sur le plan perceptivo-moteur :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>l'élève n'utilise pas spontanément de repères extérieurs à son corps pour mieux maîtriser son engagement moteur dans le temps et l'espace : il n'est pas encore capable d'utiliser des repères personnels. Par exemple, il ne connaît pas ses propres possibilités, il se sous-estime ou se surestime ; il part très vite sur une course longue, et est contraint rapidement de s'arrêter ;</li> <li>il ne connaît pas sa main d'adresse, son pied d'impulsion qui peuvent l'aider à améliorer sa performance et lui donneront plus de confort ;</li> <li>il réagit tardivement, ou anticipe le signal extérieur pour partir vite en course.</li> </ul>	<p>Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices : courir, sauter, lancer. Dans toutes les activités athlétiques, l'élève apprend à pousser sur les jambes, à réagir vite, à coordonner des actions segmentaires, à produire et à maintenir de la vitesse pour aller plus vite ou aller plus loin. Il apprend aussi à contrôler ses actions pour être plus précis.</p> <p><b>Courir :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>réagir vite à un signal extérieur</b> en course de vitesse ;</li> <li><b>adopter une position de départ adaptée à une réaction rapide</b> (pieds décalés, buste légèrement penché vers l'avant, fléchir les jambes comme des ressorts) ;</li> <li><b>se concentrer sur un signal</b> pour réagir le plus rapidement possible ;</li> <li><b>courir vite jusqu'à la ligne d'arrivée</b> et à rester dans son couloir de course ;</li> <li><b>courir vite et franchir des obstacles sans ralentissement ;</b></li> <li><b>courir longtemps en maîtrisant son allure à l'aide de repères extérieurs</b> (balises, plots...).</li> </ul> <p><b>Sauter :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>coordonner une course et des impulsions</b> avec le pied droit, le pied gauche, vers l'avant, vers le haut dans des contextes variés et aménagés (sauter au-dessus d'un fil, franchir une rivière, franchir des tapis espacés les uns des autres, sauter dans des zones de plus en plus éloignées...) ;</li> <li><b>déclencher une impulsion sur un pied</b> (pied préférentiel à connaître) dans une zone aménagée pour sauter loin ou haut ;</li> <li><b>lier une course d'élan réduite et une impulsion sur un pied sans ralentissement dans une zone</b> (accélérer avant l'impulsion) pour sauter loin ou haut.</li> </ul> <p><b>Lancer :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>lancer loin et précis avec sa main d'adresse ;</li> <li>trouver un équilibre pour lancer ;</li> <li>utiliser de l'élan pour lancer plus loin ;</li> <li>lancer sans ralentir après quelques pas d'élan.</li> </ul>

ATTENDU DE FIN DE CYCLE	EXPLICITATION DE L'ATTENDU	REPÈRES DE DIFFICULTÉ CHEZ L'ÉLÈVE (CE QUI LUI POSE PROBLÈME)	CE QU'IL Y A À APPRENDRE
<p><b>Savoir différencier :</b> courir vite et courir longtemps / lancer loin et lancer précis / sauter haut et sauter loin</p>	<p>Différencier courir longtemps (6 à 8 minutes à un rythme régulier) et courir vite avec ou sans obstacles (6 à 7 secondes ou sur une distance entre 20 et 30 mètres) et l'engagement moteur correspondant.</p> <p>Différencier lancer loin (lancer de distance avec un vortex, javelot léger / en mousse, balle lestée, poids léger, médecine-ball, cerceau / disque d'initiation, ballon de baudruche) et lancer précis (cible au sol ou verticale).</p> <p>Différencier sauter haut (au-dessus d'un fil...) et sauter loin (en longueur pour franchir une rivière, aller le plus loin possible dans le sable ou après l'enchaînement de plusieurs bonds), donc l'orientation des impulsions.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève agit de façon spontanée sans adapter ses efforts, sa motricité et ses intentions en fonction de l'activité athlétique (l'élève part trop vite sur une course longue) ;</li> <li>il utilise des automatismes de la vie quotidienne, il ne dispose pas de repères pour différencier une foulée de course d'une foulée bondissante, une impulsion vers l'avant ou vers le haut, un lancer loin d'un lancer précis.</li> </ul>	<p><b>Courses : différencier courir vite / courir longtemps :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>prendre conscience de la notion de durée ;</li> <li>ajuster son effort en fonction du but : courir 6 secondes ou courir 6 minutes.</li> </ul> <p><b>Sauts : différencier pousser vers l'avant / pousser vers le haut :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>orienter ses impulsions en fonction du but ;</li> <li>sauter loin : « repousser le sol pour aller vers l'avant » ;</li> <li>sauter haut : repousser le sol pour aller vers le haut, se grandir.</li> </ul> <p><b>Lancer : Différencier lancer loin, de lancer précis :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>lancer loin : <ul style="list-style-type: none"> <li>lancer avec l'intention d'augmenter la distance atteinte par l'engin (but de l'élève) ;</li> <li>utiliser les bras, mais aussi les jambes pour lancer loin ;</li> <li>donner de la vitesse à un engin, pour l'envoyer le plus loin possible ;</li> </ul> </li> <li>lancer précis : <ul style="list-style-type: none"> <li>lancer avec l'intention d'envoyer l'engin dans une cible (but de l'élève) ;</li> <li>contrôler la trajectoire, pour être le plus précis possible.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres.</b></p>	<p>S'engager dans des situations athlétiques aménagées où l'élève doit produire une performance mesurée dans le temps ou l'espace à l'aide de repères concrets (cibles, plots, zones...). La connaissance immédiate et facilement accessible du résultat favorise les apprentissages et la motivation des élèves. Les situations ludiques (par exemple, les lions / gazelles en course de vitesse, le franchissement de rivières à crocodile en saut ou courses d'obstacles, l'atteinte de cibles verticales ou au sol...) donnent à l'élève l'envie de s'engager au maximum pour remporter le jeu et développer des comportements adaptés (le jeu est l'élément déclencheur de l'activité motrice et cognitive de l'élève au cycle 2 car il rentre en résonance avec son imaginaire et donc ses mobiles d'agir).</p> <p>Mobiliser ses ressources dans le but de produire une performance maximale au regard de ses ressources.</p> <p>Connaître ses performances pour chercher à les dépasser.</p> <p>S'engager au maximum de ses ressources au service d'un projet de performance collectif (relais, concours collectif, course par équipes...).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'élève éprouve des difficultés à intégrer et respecter des règles nouvelles, surtout si elles sont nombreuses et non construites collectivement ;</li> <li>il éprouve des difficultés à identifier les performances visées, les espaces de jeu ;</li> <li>la notion de performance chronométrique ou métrique demeure abstraite pour des élèves de cycle 2 (peu de sens) ;</li> <li>l'engagement de l'élève de cycle 2 dans une activité de performance est dépendant d'un contexte de pratique ludique, aménagé, varié et dont le résultat de la production est concret.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oser le défi, oser se confronter aux autres et au résultat ;</li> <li>apprendre à mobiliser ses ressources pour produire des efforts maximaux et battre ses records ;</li> <li>connaître ses performances pour chercher à les dépasser ;</li> <li>comprendre une fiche de résultats, une fiche de suivi, les outils de mesure ;</li> <li>prendre des indices de plus en plus variés.</li> </ul>

ATTENDU DE FIN DE CYCLE	EXPLICITATION DE L'ATTENDU	REPÈRES DE DIFFICULTÉ CHEZ L'ÉLÈVE (CE QUI LUI POSE PROBLÈME)	CE QU'IL Y A À APPRENDRE
<b>Remplir quelques rôles spécifiques.</b>	Assumer des rôles et des statuts différents (pratiquant, jeune officiel, juge, chronométrateur...). Respecter les règles de sécurité édictées par le professeur.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève peut rencontrer des difficultés à identifier son rôle et celui des autres élèves au sein d'un atelier de pratique. Ainsi il peut ne pas réagir, ou difficilement ou lentement au changement de statut ;</li> <li>• il peut refuser d'assurer le rôle de juge ou de chronométrateur car il pense ne pas connaître suffisamment les règles ou a peur du regard critique des autres ;</li> <li>• l'organisation dans le partage des rôles pose des difficultés au début de l'apprentissage (nécessité d'installer des routines de fonctionnement pédagogique) ;</li> <li>• l'élève éprouve des difficultés dans la maîtrise des outils pour assurer certains rôles (le chronomètre, l'outil de mesure, la feuille de recueil de performances...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir observer son équipe ou son camarade par rapport aux critères de réussite et de réalisation donnés par l'enseignant ;</li> <li>• connaître et nommer les rôles, les règles nécessaires au fonctionnement du groupe et de l'activité ;</li> <li>• apprendre à donner un départ, à mesurer une performance, à utiliser une fiche de recueil de performances, à communiquer une performance...</li> </ul>