

COMPETENCES GENERALES CONNAISSANCES

**COURIR
SAUTER
LANCER**

ATTITUDES

- Fournir des efforts variés et adaptés sollicitant les grandes fonctions
- S'engager dans des actions progressivement plus complexes
- Se conduire dans le groupe en fonction de règles que l'on connaît, que l'on comprend, que l'on respecte et que l'on fait respecter
- Prendre conscience de ses capacités et ressources corporelles et affectives

METHODES

- Construire des projets d'action individuels adaptés à ses possibilités
- Apprécier, lire des indices de plus en plus variés en hauteur, en distance constater ses progrès
- Appréhender dans la réalisation de ses actions, les notions relatives à l'espace et au temps
- Etablir des relations entre ses manière de faire et le résultat de son action
- Donner son avis, évaluer une action, une performance selon des critères simples
- Connaître et assurer les différents rôles (juge, starter, « compteur du temps », collecteur de résultats, ...)

NOTIONS

- Reconnaître et nommer différentes actions (impulsion, projection, élan, ...) et différents types d'efforts ainsi que leurs effets sur l'organisme

CYCLE 2

- Acquérir des connaissances variées en construisant des compétences dans la pratique de l'activité :
 - connaissances sur soi, savoirs pratiques sur l'activité portant sur le « comment réaliser », sur les façons de se conduire dans le groupe,
 - connaissances sur l'activité elle même, sur les instruments utilisés et les règles qu'elles impliquent.