

**COURIR
SAUTER
LANCER**

COMPETENCES GENERALES CONNAISSANCES

ATTITUDES

- S'engager dans l'activité :
 - en choisissant les stratégies d'action les plus efficaces
 - en anticipant sur les actions à réaliser
 - en contrôlant ses émotions et leurs effets
 - en gérant ses efforts
- Enrichir son répertoire de sensations motrices
- Se conduire dans le groupe en fonction de règles
- Assurer des rôles différents
- Coopérer, adopter des attitudes d'écoute, d'aide, de tolérance et de respect des autres

METHODES

- Formuler, mettre en oeuvre des projets et s'engager contractuellement en utilisant ses ressources et connaissances
- Apprécier, lire des indices de plus en plus nombreux et complexes
- Identifier, sélectionner et appliquer des principes pour agir méthodiquement (adapter sa technique de course ou son allure, savoir prendre une course d'élan,...)
- Mettre en relation des notions d'espace et de temps
- Evaluer, juger mesurer ses performances et celles des autres
- Situer son niveau de capacités motrices, de ressources corporelles et affectives

NOTIONS

- Identifier et décrire :
 - différentes actions mettant le corps et ses segments dans différentes positions (impulsions, projections,...)
 - différents types d'efforts et leurs effets sur l'organisme et la santé

CYCLE 3

- En construisant les compétences, les élèves acquièrent des connaissances diverses :

☞ sensations

☞ émotions

☞ « savoirs » sur le « comment réaliser »
les actions

☞ façons de se conduire dans le groupe
classe

☞ informations sur l'activité elle-même