

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE - Cycle 4

Compétences travaillées

Développer sa motricité et construire un langage du corps

Adapter sa motricité à des situations variées.	D1.4
Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité.	D1.4
Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente.	D1.4

S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre

Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres.	D2
Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace.	D2
Utiliser des outils numériques pour observer, évaluer et modifier ses actions	D2

Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités

Assumer les rôles sociaux spécifiques aux différentes APSA et à la classe (joueur, coach, arbitre, juge, observateur, tuteur, médiateur, organisateur...).	D3
Comprendre, respecter et faire respecter règles et règlements.	D3
Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées.	D3
S'engager dans les activités sportives et artistiques collectives.	D3

Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière

Évaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école.	D4
Connaitre et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie.	D4
Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger	D4
Savoir situer des performances à l'échelle de la performance humaine.	D4
Comprendre et respecter l'environnement des pratiques physiques et sportives.	D4