

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

CP

Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée

Performance

Résumé :

Dans cette séquence, les élèves pourront, au travers des 7 séances proposées, travailler l'occupation de l'espace, la course, le saut et le lancer.

EPS

Toute séance s'articulera sur des temps d'action suivis ou précédés de moments rapides de verbalisation : échanges sur les procédures utilisées.

Domaines du socle commun : 1, 2, 3, 4, 5	Réaliser une performance mesurée <u>Niveau</u> : CP
Connaissances et compétences associées	Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée <ul style="list-style-type: none"> • Courir longtemps / courir vite • Sauter haut et loin • Lancer loin et lancer précis
Séquence : 1 à 7 séances Séance 1 : occupation de l'espace	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se déplacer de différentes manières. ✓ Respecter les règles, les consignes liées à ces déplacements. Les mémoriser. ✓ Enchaîner plusieurs actions combinées pour se déplacer. ✓ Mémoriser les changements de consignes.
Séance 2 : courir longtemps	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Appréhender les notions de déplacement : durée, vitesse ✓ Tenir compte de l'autre. Adapter son rythme de course dans le but de dépasser son adversaire. ✓ Réagir à un signal sonore donnant le début et la fin de l'activité. ✓ Contrôler ses actions
Séance 3 : courir régulièrement puis vite	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Savoir moduler son effort. ✓ Augmenter son amplitude respiratoire. ✓ Courir longtemps régulièrement en maîtrisant sa respiration
Séance 4 : sauter	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Courir régulièrement ✓ Prendre des appuis pour mieux sauter. ✓ Enchaîner des sauts de plus en plus grands.
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Enchaîner des impulsions. ✓ Changer d'orientation