

## **LA DÉFINITION DES CONTENUS D'ENSEIGNEMENT : DÉCLINAISON DES COMPÉTENCES ATTENDUES POUR UN PREMIER NIVEAU EN CAPACITÉS, CONNAISSANCES ET ATTITUDES GÉNÉRALISABLES**

Compétence propre	Activités	Compétence attendue de niveau 1 (programmes)	Savoirs généralisables communs aux activités en termes de connaissances et capacités	Lien avec socle commun et attitudes développées
Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée.	Course de haies	Réaliser la meilleure <b>performance</b> possible sur <b>30 à 40 m</b> , avec <b>trois à quatre haies basses</b> , en enchaînant des courses inter-obstacles avec un <b>nombre identifié d'appuis</b> sur le <b>parcours le plus adapté à ses possibilités</b> .  Respect des règles de <b>sécurité</b>  Rôle d' <b>observateur</b> et de <b>chronométrateur</b>	<b>Connaissances :</b>  Connaître les différents <b>repères</b> fixes possibles : – lors d'une course d'élan, – lors d'une impulsion.  Connaître la <b>structure de sa course</b> : – lors d'une course d'élan, – lors d'une course inter-obstacles sur les haies.  Savoir reconnaître une <b>trajectoire</b> .  <b>Capacités :</b>  Être capable de choisir et d'utiliser des repères pour coordonner ses actions et s'équilibrer.	<b>Maîtrise de la langue française</b> en se familiarisant avec le <b>vocabulaire de la motricité</b> (impulsion, équilibre, alignement, repères, appuis...)  Acquisition d'une <b>démarche d'investigation</b> et maîtrise de connaissances sur l'organisation, le fonctionnement et les possibilités du corps humain  <b>Exercice de la citoyenneté en acte</b> dans les apprentissages par l'appropriation de sens  Développement de <b>l'autonomie, de la responsabilité et de la prise d'initiative</b>  Contribution possible des <b>TIC</b>
	Saut en hauteur	À partir d'un <b>élan étalonné de quatre à six appuis</b> , réaliser la meilleure <b>perf.</b> possible en <b>alignant le trajet avec une trajectoire</b> .  Rôle d' <b>observateur</b>	Être capable de créer et conserver une vitesse adaptée pour conserver l'équilibre et réaliser une impulsion efficace par la <b>régularité du nombre d'appuis</b> .  Être capable de <b>combinaison des actions de déplacement et d'impulsion</b> . Être capable de ne pas ralentir/piétiner avant de prendre son impulsion.  <b>Être capable de réaliser une impulsion vers l'avant</b> (multibonds, haies) <b>ou vers le haut</b> (trampoline, hauteur).	
	Multibond	À partir d'un <b>élan étalonné de six à huit appuis</b> , réaliser la meilleure <b>perf.</b> possible sur <b>trois à cinq bonds enchaînés et équilibrés</b> .  Rôle d' <b>observateur</b>	Être capable <b>d'orienter ses appuis</b> et <b>aligner ses segments</b> pour être efficace lors de l'impulsion (pieds, bassin, épaule).  Connaître le <b>rôle des segments libres</b> dans chacune des impulsions proposées.  <b>Être capable de choisir les conditions matérielles</b> qui, <b>adaptées aux ressources</b> , vont permettre de réaliser la meilleure performance possible.  <b>Être capable de mesurer une performance, d'apprécier une prestation</b> à partir de critères simples.  <b>Être capable de s'échauffer</b> , de se préparer aux situations proposées pour expérimenter en toute sécurité.  <b>Être capable d'observer</b> des critères simples.	
Réaliser une prestation corporelle à visée esthétique ou acrobatique.	Trampoline	Gym sportive : présenter un ensemble d'éléments gymniques <b>simples, maîtrisés</b> .  <b>Observation et appréciation de critères simples</b>		