

LES INCONTOURNABLES EN EPS

A L'ENTREE EN 6EME

Domaine 1 : Développer sa motricité et construire un langage du corps

gagner - lancer bras cassé (bras et jambes opposées) - courir sur plantes de pieds - adaptation respiratoire: respirer par le nez et la bouche - savoir se donner la mesure de ses moyens sur une performance mesurée - distinguer sa droite et sa gauche - se repérer dans un espace connu (école) - s'engager et soutenir un effort - avoir vécu des situations inhabituelles (4 pattes - positions renversées)... déplacements variés (franchissement - piétinement - marche arrière) - courir - franchir - sauter à la corde - lancer

Domaine 2 : S'appropriier seul ou à plusieurs par la pratique les méthodes et outils pour apprendre

acquisition de rituels de déplacements (gammes: pas - chassés - talons fesses)

Domaine 3 : Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités

savoir écouter et prendre la parole - avoir une tenue spécifique EPS - reconnaître l'EPS comme une discipline à part entière et non récréative - accepter le regard des autres - respecter une règle - l'échauffement comme préalable à la pratique (sensibilisation) - comprendre et appliquer une règle de sécurité - contribuer à l'installation et au rangement du matériel - être capable d'assumer différents rôles - accepter de travailler avec l'autre

Domaine 4 : Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière

hygiène corporelle: se changer pour et après l'EPS

Domaine 5 : S'appropriier une culture physique sportive et artistique

installer et ranger le matériel - respecter le matériel - avoir vu un évènement, une rencontre un spectacle sportif - avoir visité une structure sportive ou un lieu de pratique sportive