

Cycle 3 – programmes 2016

Les compétences en lien avec l'orientation sont surlignées en **mauve**.

Compétences travaillées	Domaines du socle
Développer sa motricité et construire un langage du corps <ul style="list-style-type: none"> • Adapter sa motricité à des situations variées. • Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité. • Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente. 	1
S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre <ul style="list-style-type: none"> • Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres. • Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace. • Utiliser des outils numériques pour observer, évaluer et modifier ses actions. 	2
Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités <ul style="list-style-type: none"> • Assumer les rôles sociaux spécifiques aux différentes APSA et à la classe (joueur, coach, arbitre, juge, observateur, tuteur, médiateur, organisateur...). • Comprendre, respecter et faire respecter règles et règlements. • Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées. • S'engager dans les activités sportives et artistiques collectives. 	3
Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière <ul style="list-style-type: none"> • Évaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école. • Connaître et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie. • Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger. 	4
S'approprier une culture physique sportive et artistique <ul style="list-style-type: none"> • Savoir situer des performances à l'échelle de la performance humaine. • Comprendre et respecter l'environnement des pratiques physiques et sportives. 	5

Adapter ses déplacements à des environnements variés

Attendus de fin de cycle	
<p>Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel.</p> <p>Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement.</p> <p>Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème.</p> <p>Valider l'attestation scolaire du savoir nager (ASSN), conformément à l'arrêté du 9 juillet 2015.</p>	
Compétences travaillées pendant le cycle	Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève
<ul style="list-style-type: none"> - Conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité. - Adapter son déplacement aux différents milieux. - Tenir compte du milieu et de ses évolutions. - Gérer son effort pour pouvoir revenir au point de départ. - Aider l'autre. 	<p>Activité de roule et de glisse, activités nautiques, équitation, parcours d'orientation, parcours d'escalade, savoir nager, etc.</p>
Repères de progressivité <p>La natation fera l'objet, dans la mesure du possible, d'un enseignement sur chaque année du cycle.</p> <p>Les activités d'orientation peuvent être programmées, quel que soit le lieu d'implantation de l'établissement. Les autres activités physiques de pleine nature seront abordées si les ressources locales ou l'organisation d'un séjour avec nuitées le permettent.</p>	