|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **DOMAINE 1** | **DOMAINE 2** | **DOMAINE 3** | **DOMAINE 4** | **DOMAINE 5** |
|  | **Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps** | **S'approprier par la pratique physique et sportive des méthodes et des outils** | **Partager des règles, assumer des rôles, des responsabilités** | **Apprendre à entretenir sa santé par une pratique physique régulière** | **S'approprier une culture physique, sportive et artistique** |
| CYCLE 2 | * Prendre conscience des différentes ressources à mobiliser pour agir avec son corps.
* Adapter sa motricité à des environnements variés.
* S’exprimer par son corps et accepter de se montrer à autrui.
 | * Apprendre par essai-erreur en utilisant les effets de son action.
* Apprendre à planifier son action avant de la réaliser.
 | * Assumer les rôles spécifiques aux différentes APSA (joueur, coach, arbitre, juge, médiateur, organisateur…)
* Élaborer, respecter et faire respecter règles et règlements
* Accepter et prendre en considération toutes les différences interindividuelles au sein d’un groupe
 | * Découvrir les principes d’une bonne hygiène de vie, à des fins de santé et de bien être.
* Ne pas se mettre en danger par un engagement physique dont l’intensité excède ses qualités physiques.
 | * Découvrir la variété des activités et des spectacles sportifs.
* Exprimer des intentions et des émotions par son corps dans un projet artistique individuel ou collectif.
 |
| CYCLE 3 | * Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente
* Adapter sa motricité à des situations variées.
* Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité.
 | * 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.
 | * 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
 | * Évaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l’école.
* Connaitre 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
 | * Savoir situer des performances à l’échelle de la performance humaine.
* Comprendre et respecter l’environnement des pratiques physiques et sportives
 |
| CYCLE 4 | * Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficience.
* Communiquer des intentions et des émotions avec son corps devant un groupe.
* Verbaliser les émotions et sensations ressenties.
* Utiliser un vocabulaire adapté pour décrire la motricité d’autrui et la sienne.
 | * Préparer-planifier-se représenter une action avant de la réaliser.
* Répéter un geste sportif ou artistique pour le stabiliser et le rendre plus efficace.
* Construire et mettre en œuvre des projets d’apprentissage individuel ou collectif.
* Utiliser des outils numériques pour analyser et évaluer ses actions et celles des autres
 | * Respecter, construire et faire respecter règles et règlements.
* Accepter la défaite et gagner avec modestie et simplicité.
* Prendre et assumer des responsabilités au sein d’un collectif pour réaliser un projet ou remplir un contrat.
* Agir avec et pour les autres, en prenant en compte les différences
 | * Connaître les effets d’une pratique physique régulière sur son état de bien-être et de santé.
* Connaître et utiliser des indicateurs objectifs pour caractériser l’effort physique.
* Evaluer la quantité et qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l’école.
* Adapter l’intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger
 | * S’approprier, exploiter et savoir expliquer les principes d’efficacité d’un geste technique.
* Acquérir les bases d’une attitude réflexive et critique vis-à-vis du spectacle sportif.
* Découvrir l’impact des nouvelles technologies appliquées à la pratique physique et sportive.
* Connaître des éléments essentiels de l’histoire des pratiques corporelles éclairant les activités physiques contemporaines
 |