

PLANIFICATION EPS Ecole de la transition

	SEPTEMBRE - NOVEMBRE	DÉCEMBRE - MARS	AVRIL - JUIN
CM31 Reconnaître les pratiques sportives favorables à l'amélioration de sa condition physique et de son capital santé...	...en acquérant de façon durable un comportement responsable à l'égard de sa santé et de celle des autres	...en intégrant les règles de sécurité	...en appliquant les principes d'échauffement et diverses notions liées aux méthodes d'entraînement
	Travail sur les facteurs de la condition physique. Accent sur l'endurance et le renforcement musculaire. Initiation à la relaxation.	Développement des qualités de coordination. Accent sur la collaboration et la sécurité passive.	Préparation et gestion d'un échauffement donné à la classe (par 2). Entraînement fractionné de l'endurance (interval training).
	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Tests cantonaux / Bande son test Luc Leger / Fiche de résultat</u> • <u>Condition physique</u> • <u>Courir / Endurance / Course et jeux</u> • <u>Technique et condition physique</u> • <u>Gestion du stress</u> • <u>Méthodes de relaxation / Se détendre</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Circuits de condition physique</u> • <u>Capacités de coordination et jeux</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>L'échauffement</u> • <u>Intervalles cachés</u>
CM32 Consolider ses capacités de coordination et utiliser son corps comme moyen d'expression et de communication...	...en employant diverses techniques d'expression corporelle	...en portant un regard critique sur une production collective ou individuelle	...en affinant la perception du schéma corporel
	Différents déplacements en musique, travail du tempo et du rythme, également avec engins à main. Réalisation de formes et figures avec son corps, individuellement ou en groupe. Acrosport (pyramides) par groupe.	Apprentissage d'une chorégraphie en musique.	Travail sur des exercices complexes (grande corde – double dutch – jonglage à 3 balles...) Ecole de cirque. Aisance avec ballons.
	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Chorégrapheur</u> • <u>Acrosport Ressource du SEPS / Acrosport 2</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Danser</u> • <u>Dance360-school</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Double-dutch</u> • <u>Jongler</u>
CM33 Entraîner des techniques et développer des habiletés motrices...	...en exerçant et en enchaînant divers mouvements dans des situations variées	...en enrichissant les mouvements par variation de la forme, de la vitesse, du rythme et de l'amplitude	...en visualisant et en orientant son corps dans l'espace
	Ecole de saut, travail de la détente et de l'explosivité. Lancer (petite balle, poids et/ou javelot).	Mini-trampoline (équilibre dynamique – chandelle – demi-tour – saut écart – saut groupé et/ou rotation avant). Jeux de lutte. Parkour.	Course d'orientation (par 2). Saut en hauteur (élan - franchissement - recherche de la hauteur).
	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Sauter</u> • <u>Lancer</u> • <u>Lancer de javelot</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Voler et tourner</u> • <u>Lutter</u> • <u>Christophe Tacchini Parkour</u> • <u>Parkour</u> • <u>Barres asymétriques</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>S'orienter avec la carte</u> • <u>Chercher – trouver les postes</u> • <u>Sauter</u>
CM34 Adapter son comportement, son rôle et affiner les habiletés spécifiques dans des formes de jeu...	...en respectant les règles sportives, l'arbitre, ses pairs et ses adversaires	...en gérant son émotion et son agressivité ...en sachant régler d'éventuels conflits	...en adhérant à l'activité et en promouvant l'entraide et la collaboration
	Jeux orientés: (Football – Basketball – Handball – Unihockey). Arbitrer, apprendre à diriger un jeu. Mise en application des règles de fair-play.	Découverte du FooBaSKILL et jeux de renvoi (Badminton – Volleyball).	Organiser et participer à des joutes intra et/ou inter site(s).
	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Basketball</u> • <u>Basketball conseils de pros</u> • <u>Handball / Handball 2</u> • <u>Unihockey / Règles de jeu unihockey</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>FooBaSKILL règles / FooBaSKILL</u> • <u>Badminton</u> • <u>Volleyball</u> • <u>Smolball</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Tournoi de football inter - EDT</u>