

LIVRET DE COMPETENCES EPS cycle 2 Enseignant

ATHLETISME

Domaine de compétence : Adapter ses déplacements à des environnements ou des contraintes variées

	Courir vite	Courir en équipe (relais)	Courir longtemps	Courir vite en franchissant des obstacles	Sauter loin	Sauter haut	Lancer loin
Compétence intermédiaire	Courir en ligne droite	Courir dans un couloir avec un témoin	Courir sans changer d'allure, sans être essoufflé pendant 4 min	Courir sans renverser les obstacles	Franchir une zone en sautant d'un pied sur l'autre (multibonds)	Décoller du sol pour toucher un objet	Lancer par-dessus un obstacle
Situations d'apprentissage	La marelle L'étoile	Le relais	Sans arrêt La grille Le contrat	Les déménageurs	La flaque	Le décollage	L'élastique Les écureuils
Compétence intermédiaire	Partir vite au signal	Passer le témoin sans le faire tomber	Courir sans changer d'allure, sans être essoufflé pendant plus de 4 min	Courir sans s'arrêter	Sauter d'un pied pour arriver les 2 pieds sur le tapis	Courir et sauter pour arriver sur le tapis	Lancer avec les deux pieds décalés au sol
Situations d'apprentissage	Les gazelles L'étoile	Parcours relais	Sans arrêt La grille Le contrat	Parcours d'obstacles	Ateliers sauts Marelles	Les obstacles	Le mur Les cibles
Compétence intermédiaire	Courir avec l'aide des bras pour s'équilibrer	Partir dès que l'on me donne le témoin		Courir sans ralentir à chaque obstacle	Courir et sauter sans toucher la « rivière » par-dessus l'obstacle	Courir et sauter sur des tapis de plus en plus haut	Lancer droit devant soi
Situations d'apprentissage	Le foulard	Lapins carotte		Les 5 secondes	La rivière aux crocodiles Le concours	Le banquier	Le jeu du massacre Pousse carton
Situation de référence : prise de performances	En 6s, parcourir 18m, 24m, 30m	Mon équipe a réussi à courir en relais 100m : en moins de 24s, 28s, 32s	Courir régulièrement 5min, 6min, 7min	En 6s, en franchissant 4 obstacles, parcourir 12m, 20m, 25m	Sauter pour franchir les « rivières » 80cm, 1m, 1m20	Sauter sur des tapis de 40cm, 50cm, 60cm	Lancer des objets différents à 6m, 10m, 14m