PRESENTATION DES PROGRAMMES D'**EPS** Du CYCLE 4

Tout au long de la scolarité, l'EPS a pour finalité de former un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué, dans le souci du vivre ensemble.
Elle amène les enfants et les adolescents à rechercher le bien-être et à se soucier de leur santé.

L'EPS propose à tous les élèves, de l'école au collège, un parcours de formation constitué de 4 champs d'apprentissage complémentaires :
-Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée (ex : ½ fond, natation de vitesse, natation longue, saut en hauteur, aviron indoor…)
- Adapter ses déplacements à des environnements variés (ex : course d'orientation, savoir nager…)
- S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et /ou acrobatique (ex : Danse, gymnastique)
- Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel (Volley, Basket, Hand, Badminton, Judo…)

Compétences générales	Domaines du socle N°
Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps • 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.**	**1**
S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre • 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.**	**2**
Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités • 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.**	**3**
Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière, raisonnée et raisonnable • 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. • Évaluer 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.**	**4**
S'approprier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain • 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.**	**5**

Domaines du socle :

1. Les langages pour penser et communiquer
2. Les méthodes et outils pour apprendre
3. La formation de la personne et du citoyen
4. Les systèmes naturels et les systèmes techniques
5. Les représentations du monde et de l'activité humaine

Thèmes, contenus, exemples d'activités à vocation interdisciplinaire. Préciser éventuellement les niveaux (5e, 4e ou 3e) **:**

Thèmes, contenus, activités	**Niveaux**
Corps, santé, bien-être et sécurité Sport et sciences : alimentation et entraînement; physiologie de l'effort et mesure des performances; statistiques; performance et dopage. ***En lien avec les sciences de la vie et de la Terre, la chimie, la technologie, les mathématiques.***	
Culture et création artistiques Corps et mouvement : arts du spectacle vivant (Street Art, danse, l'évolution du cirque, du traditionnel au contemporain). ***En lien avec l'histoire, les arts plastiques, la technologie, l'éducation musicale, le français, les langues vivantes.***	
Transition écologique et développement durable Sport et espace : orientation et cartographie. ***En lien avec les mathématiques, les sciences de la vie et de la Terre, la physique, la géographie.***	
Information, communication, citoyenneté Sport et images : arbitrage et vidéo; image différée et droit à l'image. ***En lien avec la technologie, l'éducation aux médias et à l'information, l'enseignement moral et civique.*** Sport et numérique : simulation sportive dans les jeux vidéo, les applications; de la pratique à la simulation virtuelle. ***En lien avec la technologie, les mathématiques, l'éducation aux médias et à l'information, l'enseignement moral et civique.***	
Langues et cultures de l'Antiquité Sport et Antiquité : L'Olympisme - Des jeux olympiques aux pratiques d'aujourd'hui. ***En lien avec les langues de l'antiquité, l'histoire.***	
Langues et cultures étrangères ou, le cas échéant, régionales Sports anglo-saxons et leurs origines. ***En lien avec les langues vivantes, l'histoire.***	
Sciences, technologie et société Sports et sciences: performances sportives et évolutions technologiques (vêtements, équipement,...) ; évolutions technologiques au service du handisport ; énergie ; étude du mouvement (animal et humain). ***En lien avec les sciences (sciences de la vie et de la Terre, physique-chimie), la technologie.***	

Pistes interdisciplinaires (les cellules jaunes définissent les thématiques prioritaires par niveau)

	5e	4e	3e
Développement durable			
Sciences et société			
Corps, santé, sécurité		Sport et sciences : **Comment prédire et produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée, en relais, en aviron indoor ?** (ergomètre) Etre capable de mettre en place un projet objectif, de performance collective. Disciplines principales : - **EPS**. Aviron indoor(C1). Utilisation du cardio-fréquencemètre, gestion des zones cibles(Santé-gestion vie physique future), gestion des efforts / durée et distance ; % de Fc ; entrainement et performance. Santé, nutrition… - **Mathématiques** : Statistiques individuelles sur différentes distances, courbes de régularité, indice de forme, pourcentages, perfs Individuelles moyennes…, temps de passages de relais moyens ; Résolution de problème : Comment constituer des équipes équitables ou les plus homogènes possibles à partir des perfs Individuelles moyennes de chaque élève de la classe ? (même question en respectant une mixité obligatoire) **SVT** : physiologie de l'effort, % de Fc en fonction des filières énergétiques, de la durée de l'effort. Physiologie de l'effort. lecture de tableaux. Prédire sa performance objectivement / durée de l'effort, fonctionnement du corps humain, muscles ; santé. Contributions annexes possibles : Rameur / Aviron (Indoor) Technologie et physique: le matériel, son fonctionnement, fonctionnement de la roue d'inertie, construction miniature, différence avec le « water rower », principe de résistance, la transmission des forces / jambes sur siège coulissant et tirage des bras / chaine … Anglais : sport traditionnel, lieu de compétition, vocabulaire, encouragements collectifs…	
Information, communication, citoyenneté	Sport et image : arbitrage et vidéo ; droit à l'image, image différée, analyse vidéo… **Quelles peuvent être les plus-values de la vidéo dans le sport ?** commentaires vidéo, photo ; comment commenter un évènement sportif, une rencontre ? (qq exemples : basket, volley, saut en hauteur, gymnastique, UNSS…) Disciplines : **EPS**/ Basket, Volley… (rôle de coach avec analyse des matchs, conseils/image différées; arbitrage objectif ; analyse techniques au ralenti… **UNSS/AS** vidéos, photos lors des rencontres unss, analyses, commentaires…JO Reporteur (article sur l'écran dans le hall, sur le facebook ASPASTEUR, Site UNSS…) **Français**/ Différents types de médias. reporteur, commentateur, article sur un joueur, une rencontre…(nombre de mots limités.) Journaliste UNSS Anglais/ reporteur, commentateur, article sur un joueur, une rencontre… EMI/ bande son sur montage vidéo, avec commentaires de match… **EMC**/ droit à l'image, **responsabilité- éthique** **Mathématiques**/ statistique des joueurs…de l'équipe, indice de perf		
Culture et création artistiques		**Corps et mouvement** : Exemple de thème : les milles et une nuit Français / Contes orientaux HGEC/ EPS/ Danse (mise en scène de contes) Techno- EMI / Montage vidéo – danse Education musicale/ Education artistique/	

Monde économique et professionnel			
Langues et cultures de l'Antiquité			
Langues et cultures étrangères ou régionales			