

<p>Champs d'apprentissage et Activités proposées</p> <p>Compétences travaillées en EPS</p>	<p>Synthèse des productions cycle 3 - CHAMP 2 : Adapter ses déplacements à des environnements variés.</p>		
	<p>Ex 1 - Course d'orientation</p>	<p>Ex 2 - Course d'orientation</p>	<p>Ex 3 - Course d'orientation</p>
<p>1 Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps.</p>	<p>Se déplacer en courant tout en</p> <ul style="list-style-type: none"> - se repérant sur une carte - repérant un point précis sur description ou sur une carte. - suivant un trajet défini écrit ou oral. 	<ul style="list-style-type: none"> - Réinvestir les acquisitions développées en course en durée - Adapter sa posture de course à l'environnement 	<p>Avoir conscience du danger et doser son engagement face à un milieu (semi)-inconnu. Se situer et choisir un trajet simple pour atteindre l'objectif défini (sommet, balise,...)</p>
<p>2 S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et outils.</p>	<p>Savoir orienter une carte (éléments du terrain – boussole)</p> <p>Décoder une légende simple.</p> <p>Repérer ses progrès sur un tableau, un graphique.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir orienter une carte. - Décoder une légende simple. - Choisir un trajet 	<p>Lire et repérer le milieu (infos pertinentes) pour se situer.</p> <p>Oser s'engager dans un milieu inconnu : s'adapter pour progresser.</p>
<p>3 Partager des règles, assumer des rôles et responsabilités.</p>	<p>Respecter les règles de sécurité (heure départ et arrivée, aire de pratique, groupe...).</p> <p>Accepter de travailler avec les autres.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Règles de sécurité (heure départ et arrivée, aire de jeu...). - Travailler avec les autres / assumer des rôles différents (suiveur-traceur). - Développer des attitudes de collaboration 	<p>Respecter les consignes, connaître les règles de sécurité et les conduites à adopter.</p>
<p>4 Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</p>	<p>Accepter de s'engager dans l'activité, dans l'effort (transformer la marche d'orientation en course d'orientation).</p>	<p>Echauffement – je connais :</p> <ul style="list-style-type: none"> - quelques principes (augmentation progressive de l'intensité d'effort...). - quelques ex pour mobiliser mes muscles et articulations 	<p>Gérer ses émotions face au milieu inconnu. Connaître ses ressources et ses limites.</p>
<p>5 S'approprier une culture physique sportive et artistique.</p>	<p>Faire le lien avec la pratique de la randonnée, carte / codage GR / GPS – boussole.</p>	<p>Dans les différentes activités proposées, faire le lien avec le champ culturel de référence.</p>	<p>Tour cycliste USEP Voile Randonnée Sortie plein air / ludique.</p>