

| <p>Champs d'apprentissage et Activités proposées</p> <p>Compétences travaillées en EPS</p>             | <p><b>Synthèse des productions cycle 3 - CHAMP 2 :</b><br/> <b>Adapter ses déplacements à des environnements variés.</b></p>   |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <p><b>Ex 1 - Course d'orientation</b></p>  | <p><b>Ex 2 - Course d'orientation</b></p>  | <p><b>Ex 3 - Course d'orientation</b></p>  |
| <p><b>1</b><br/> <b>Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps.</b></p>  | <p>Se déplacer en courant tout en</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- se repérant sur une carte</li> <li>- repérant un point précis sur description ou sur une carte.</li> <li>- suivant un trajet défini écrit ou oral.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réinvestir les acquisitions développées en course en durée</li> <li>- Adapter sa posture de course à l'environnement</li> </ul>   | <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><b>2</b><br/> <b>S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et outils.</b></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"> <li>- Savoir orienter une carte.</li> <li>- Décoder une légende simple.</li> <li>- Choisir un trajet</li> </ul>   | <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><b>3</b><br/> <b>Partager des règles, assumer des rôles et responsabilités.</b></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"> <li>- Règles de sécurité (heure départ et arrivée, aire de jeu...).</li> <li>- Travailler avec les autres / assumer des rôles différents (suiveur-traceur).</li> <li>- Développer des attitudes de collaboration</li> </ul> | <p>Respecter les consignes, connaître les règles de sécurité et les conduites à adopter.</p>   |
| <p><b>4</b><br/> <b>Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</b></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"> <li>- quelques principes (augmentation progressive de l'intensité d'effort...).</li> <li>- quelques ex pour mobiliser mes muscles et articulations</li> </ul>                            | <p>Gérer ses émotions face au milieu inconnu. Connaître ses ressources et ses limites.</p>   |
| <p><b>5</b><br/> <b>S'approprier une culture physique sportive et artistique.</b></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<br/> Voile<br/> Randonnée<br/> Sortie plein air / ludique.</p>   |