

ÉCOLE DU SPORT

ANNÉE 2020/2021

LE CYCLE EN EXTÉRIEUR

| <p style="text-align: center;"><u>1ère activité</u> 3 séances Sport de coopération Hockey</p> | <p style="text-align: center;"><u>2ème activité</u> 4 séances Athlétisme (les sauts, les courses et les lancers)</p> | <p style="text-align: center;"><u>3ème activité</u> 4 séances Course d'orientation</p> |
|--|---|---|
| <p>LES OBJECTIFS :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le respect des règles • Les situations de coopération (communication, confiance en soi, entraide, solidarité) • Les concepts temps-espace | <p>LES OBJECTIFS :</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'utilisation des ressources énergétiques • La maîtrise de la respiration • Le respect des règles • Les concepts temps-espace | <p>LES OBJECTIFS :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La connaissance des limites de sa liberté par rapport à l'espace naturel aménagé • Le respect de l'environnement et du milieu dans lequel on évolue • La gestion espace-temps |
| <p>COMPÉTENCES VISÉES :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire des choix, prendre des décisions devant des alternatives • Se reconnaître attaquant ou défenseur • Conduire, transporter, tirer, affronter • S'organiser à 2, 3, ou 4 pour élaborer des stratégies de jeu • Jouer différents rôles : acteur, arbitre, observateur, évaluateur | <p>COMPÉTENCES VISÉES :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Capacités motrices</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ L'élan ○ L'appel ○ L'impulsion ○ L'endurance • <u>Capacité émotionnelle</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ La confiance en soi • <u>Capacité cognitive</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ La vitesse de réaction | <p>COMPÉTENCES VISÉES :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Capacités motrices</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ La tonicité ○ La souplesse ○ L'endurance <p>Tout en adaptant son comportement physique face à un obstacle</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Capacités émotionnelles</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ Le dépassement de soi ○ L'affrontement de situations nouvelles ○ Le goût à l'effort • <u>Capacités cognitives</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ La concentration ○ La mémorisation |