

# MATRICE DISCIPLINAIRE EPS

## 1 FINALITE :

Former par la pratique des APSA, un citoyen cultivé, lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué

## 3 OBJECTIFS :

1. Développer et mobiliser ses ressources pour enrichir sa motricité la rendre efficace et favoriser la réussite
2. Savoir gérer sa vie physique et sociale...
3. Accéder au patrimoine culturel

## Compétences à acquérir en EPS

### 5 Compétences Propres à l'EPS de dimension motrice :

#### → 4 Compétences propres en collège

- CP1 : Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée
- CP2 : Se déplacer en s'adaptant à des environnements variés et incertains
- CP3 : Réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique
- CP4 : Conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif

#### → Auxquelles s'ajoute 1 compétence propre en Lycée général technologique et professionnel :

- CP5 : réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi.

### 3 ou 4 Compétences méthodologiques et sociales :

#### 4 CMS au collège

**CMS1:** Agir dans le respect de soi, des autres et de l'environnement par l'appropriation de règles.

**CMS2 :** Organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités par la gestion et l'organisation des pratiques et des apprentissages :

*-Installer, utiliser, ranger le matériel, recueillir des informations, travailler en équipe et s'entraider.*

**CMS3 :** Se mettre en projet par l'identification, individuelle ou collective des conditions de l'action, de sa réussite ou de son échec pour élaborer un projet d'action et le mettre en œuvre, raisonner avec logique et rigueur, apprécier l'efficacité de ses actions, développer sa persévérance.

**CMS4** Se connaître, se préparer, se préserver par la régulation et la gestion de ses ressources et de son engagement en sachant :

*-S'échauffer, récupérer d'un effort, identifier les facteurs de risque, prendre en compte ses potentialités, prendre des décisions adaptées, maîtriser ses émotions, apprécier les effets de l'activité physique sur le corps humain, s'approprier des principes de santé et d'hygiène de vie.*

#### 3 CMS au lycée et LP

**CMS1:** S'engager lucidement dans la pratique :  
-Se préparer à l'effort, connaître ses limites, connaître et maîtriser les risques, se préserver des traumatismes, récupérer, apprécier les effets de l'activité physique sur soi ...

**CMS2:** Respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité :  
*-Juger, arbitrer, aider, parer, observer, apprécier, entraîner ...*

**CMS3:** Savoir utiliser différentes démarches pour apprendre à agir efficacement :  
*-Observer, identifier, analyser, apprécier les effets de l'activité, évaluer la réussite et l'échec, concevoir des projets.*

## Compétences attendues dans les APSA :

Un référentiel national de compétences attendues à 5 niveaux

## Compétences attendues niveau 1 à 5

Une compétence attendue en EPS, articule et intègre simultanément les dimensions motrices et méthodologiques et entretient une relation prioritaire avec l'une des cinq compétences propres à l'EPS. Elle se manifeste dans la pratique d'une activité physique sportive et artistique. Elle est constituée d'un ensemble de connaissances, capacités et attitudes permettant à l'élève de se conduire de façon adaptée et efficace dans une situation représentative de la richesse culturelle de l'APSA concernée. Elle finalise un cycle d'enseignement et atteste d'un niveau d'acquisition. Au terme des enseignements, seules les compétences attendues, qui constituent les acquisitions visées en EPS, s'observent et s'évaluent dans la pratique des activités physiques.

### Les connaissances, capacités, attitudes

**Les connaissances** renvoient aux informations que doit s'approprier l'élève sur les activités physiques (règlements, évolution, formes sociales de pratiques, etc.), sur son fonctionnement corporel (éléments de physiologie de l'effort, de psychologie, etc.), sur l'activité d'autrui, sur l'environnement. Elles s'énoncent principalement sous forme de principes, de règles, de repères et nécessitent l'utilisation d'un vocabulaire spécifique.

**Les capacités** attestent du pouvoir d'agir. Elles mobilisent des connaissances dans une situation particulière, se développent et s'observent dans la pratique effective. Elles recouvrent les dimensions motrices (par exemple, les techniques et les tactiques) ou méthodologiques (par exemple, les procédures d'observation, d'évaluation, etc.).

**Les attitudes** se définissent comme une prédisposition à agir, une manière d'être et de penser qui organise les relations à soi, aux autres et à l'environnement. Elles sont sous-tendues par des valeurs. Elles renvoient à des postures intellectuelles, affectives et physiques liées à la confiance en soi, aux savoir-faire sociaux. Les verbes accepter, s'opposer, assumer, coopérer, se concentrer, faire confiance, respecter, écouter, caractérisent certaines attitudes.

Les niveaux exigibles :

- Niveau 2 : fin de collège.
- Niveau 3 : en classe de seconde
- Niveau 4 : pour le baccalauréat - enseignement commun
  
- Niveau 5 : pour le baccalauréat - enseignement d'exploration et enseignement facultatif EPS