VOLET SANTE

académie Orléans-Tours
direction des services départementaux de l'éducation nationale Loiret

Période de validité : 20…. – 20...

Texte de référence : circulaire n° 2016-008 du 28-1-2016 – BO n° 5 du 4 février 2016

École :

Fiche action spécifique élémentaire

EPS et éducation à la santé

Domaine du socle : Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière (4).

CYCLE 2			
COMPETENCES DU SOCLE	**APSA PROGRAMMEES**		
	CP	CE1	CE2
Découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie à des fins de santé et de bien-être			
Ne pas se mettre en danger par un engagement physique dont l'intensité excède ses qualités physiques.			

CYCLE 3			
COMPETENCES DU SOCLE	**APSA PROGRAMMEES**		
	CM1	CM2	6ème
Évaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école			
Connaître et appliquer des princip d'une bonne hygiène de vie			
Adapter l'intensité de son engager physique à ses possibilités pour n se mettre en danger.			

L'USEP est à même de vous proposer des outils

vous permettant de travailler les compétences visées

Items	Repères	Actions / projets - E.P.S. et santé -	Dispositifs et/ou Partenariats éventuels
S'approprier des principes de santé	***-Amener une pratique physique régulière*** *(volume de pratique, présence, motivation, préparation à l'effort, inclusion…*	Compteur d'activités USEP P@rcours sportif de l'enfant	
	*-**Estime de soi** (plaisir d'agir, progrès, gestion des émotions, effets bénéfiques, prise d'initiative et de responsabilités, autonomie dans les choix…)*	Réglettes des émotions, de l'effort, des progrès cahier témoin des activités sportives (j'apprends, je débats, je fais, je me connais)	
	*-**Rapport au groupe** (se sentir intégré, respecté, utile… Partager des émotions, relation de coopération, confrontation, opposition…)*	Prise en charge de tous les rôles sociaux de l'APSA par les élèves Organisation de rencontres sportives par les élèves pour d'autres élèves	
	*-**objectif de pratique** (performance, maîtrise, entretien adaptation…)*	La rencontre sportive comme porteuse de sens pour la performance	
Hygiène de vie	*Tenue adaptée, sommeil, récupération, alimentation équilibrée, hydratation, hygiène corporelle*		
Préparation à l'effort (principes physiologiques) et intensité de l'engagement physique	-**-Intégrité physique** *(échauffement, gérer les efforts, respecter les limites, savoir récupérer, assurer la sécurité…)*	Contrats (parcours de régularité,...) Equipement de sécurité pour les activités (livret Ptit tour,...)	
	-intensité dans la pratique *(durée et effort dans la séance)*		
Comprendre les phénomènes qui régissent le mouvement	-**connaissance du corps humain** *(fonctionnement, réaction à l'effort, protection, mesure…)*	Documents et outils Attitude Santé : traces de l'effort	

Validation par l'IEN	❑**OUI** ❑**NON**
Date :	**Observations éventuelles :**