

### Compétence spécifique 1 : Réaliser une performance mesurée

Agir : Réaliser une action pour se mesurer, se comparer, se situer, se dépasser. Comprendre : *idée de connaissance de soi et engagement* communiquer : expliquer les conditions de la performance.

	CYCLE 1	CYCLE 2	CYCLE 3
Enjeu éducatif pour le cycle	<ul style="list-style-type: none"> <li>développer et utiliser son RMB pour réaliser une performance</li> <li>Connaître le résultat de son action en terme de performance</li> <li>garder la mémoire du résultat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>réaliser une performance maximale stabilisée</li> <li>définir des manières de faire efficaces, reconnues, stabilisées</li> <li>faire pour battre son record</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>réaliser au moins sa performance maximale stabilisée à une échéance donnée</li> <li>prévoir sa performance</li> </ul>
Progrès identifiables	<ul style="list-style-type: none"> <li>progrès par rapport aux résultats de son action</li> <li>quantité d'actions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>le progrès se fait en mettant en relation les manières de faire et le résultat de son action</li> <li>distinguer les rôles.</li> <li>qualité de l'action</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>le progrès se fait par : <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'identification des ressources</li> <li>- le choix d'une voie de progrès prioritaire</li> <li>- l'entraînement</li> <li>- le contrôle du progrès</li> </ul> </li> <li>qualité et quantité d'actions</li> <li>Valider la performance d'un autre</li> </ul>
Connaissances	<ul style="list-style-type: none"> <li>connaître le résultat de son action</li> <li>mettre en relation un dispositif et une action</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>connaître et mettre en relation la manière de faire efficace et le résultat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>connaître ses ressources</li> <li>connaître les voies de progrès</li> </ul>
Attitudes	<ul style="list-style-type: none"> <li>être capable de s'engager dans la situation pour faire plus</li> <li>s'intéresser au résultat de son action</li> <li>participer à la mesure</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>s'intéresser à la relation entre manière de faire et résultats de l'action</li> <li>s'organiser pour mesurer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>accepter de répéter pour s'entraîner</li> <li>choisir et s'entraîner dans une voie de progrès</li> </ul>
Capacités	<ul style="list-style-type: none"> <li>mettre en œuvre les actions motrices de bases isolées puis juxtaposées (courir, sauter, lancer)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mettre en œuvre les actions du répertoire moteur de base juxtaposées puis combinées (courir puis sauter, courir en sautant)</li> <li>mettre en œuvre une manière de faire efficace</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>coordonner des actions motrices efficaces (courir pour sauter loin)</li> </ul>