

**COMPÉTENCES**

**METHODOLOGIQUE ET SOCIALES (CMS)**

CMS1- Agir dans le respect des règles  
 CMS2 - Organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités  
 CMS3 - Se mettre en projet  
 CMS4 - Se connaître, se préparer, se préserver

**SOCLE DE COMMUN DE  
 COMPÉTENCES ET DE  
 CONNAISSANCES (SC)**

Choix du Pilier 5 :  
 Culture humaniste  
 Choix du Pilier 6 :  
 Compétences sociales et civiques

**COMPÉTENCE PROPRE (CP)**

Conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif, en BF, s'engager loyalement dans un assaut, en rechercher le gain tout en contrôlant ses touches et en maîtrisant la distance pour toucher sans être touché. Assurer le comptage des points et le respect des règles de sécurité

**CMS DÉTAILLÉES  
 POUR LA 4B**

Approche générale

Accepter le jeu de l'opposition avec toutes et tous en apprenant soi-même les caractéristiques techniques spécifiques de l'activité et en cherchant à accompagner les autres dans leurs démarches par l'exercice de la co-observation et de la compréhension du mouvement.

CMS 1 : Jouer réglementairement

CMS 2 : Apprendre en coopération, en opposition, en co-observation et co-correction

CMS 3 : Faire l'état de ses points forts et faibles pour orienter son propre apprentissage

CMS 4 : Identifier ses caractéristiques motrices et affectives et agir en conséquence

**SC DÉTAILLÉES**

**PILIER 5** : Mettre en œuvre différentes tâches dans un rôle déterminé

**PILIER 6** : Réaliser une auto-évaluation à partir des connaissances théoriques et des prestations physiques pour construire un projet d'apprentissage personnel

**CP DÉTAILLÉES POUR LA 4B**

Compétences attendues : Toucher sans se faire toucher avant son adversaire

Connaissances : Stratégie par la vitesse, la précision et la distance

Capacités : Enchaîner attaques et défenses équilibrées

Attitudes : Se concentrer et se maîtriser

Ce qui signifie :

Au niveau moteur : Armer toucher sans faire mal, retour en arme. / Appuis sans déséquilibre, précis, à bonne distance / Placement des appuis et souplesse articulaire.

Au niveau cognitif : Connaissances des cibles pour toucher afin de marquer des points Lien toucher sans faire mal, ressort, distance et équilibre

Au niveau affectif : Accepter les touches, surtout au visage, toucher soi-même. Rester lucide, réglementaire, sans reculer, faire face à la pression adverse, conserver la concentration lors.

Au niveau social : Accepter l'assaut avec tout le monde. Éduquer son œil pour co-évaluer, conseiller et gérer des exercices spécifiques

**Mes élèves de 4B** : Bon potentiel et demandeurs / Hétérogénéité et égocentrismes / Faible écoute et réflexion, agitation

**Conditions** : Activité nouvelle pour tous / Forte représentation sociale / Début d'année / 7x1h30 de cours