|  |
| --- |
| **EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE** |
| **CHAMP D’APPRENTISSAGE 1 : PRODUIRE UNE PERFORMANCE MAXIMALE, MESUREE A UNE ECHEANCE DONNEE** |
| **Attendus de fin de cycle 2**  Courir, sauter, lancer à des intensités et des durées variables dans des contextes adaptés.  Savoir différencier : courir vite et courir longtemps / lancer loin et lancer précis / sauter haut et sauter loin.  Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres.  Remplir quelques rôles spécifiques. |
| **Compétences et connaissances associées à acquérir durant le cycle**  Transformer sa motricité spontanée pour maitriser les actions motrices ; courir, sauter, lancer.  Utiliser sa main d’adresse et son pied d’appel et construire une adresse gestuelle et corporelle bilatérale.  Mobiliser de façon optimale ses ressources pour produire des efforts à des intensités variables.  Pendant l’action, prendre des repères extérieurs à son corps pour percevoir : espace, temps, durée et effort.  Respecter les règles de sécurité édictées par le professeur. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **APSA**  **SUPPORT** | **Repères de progressivité** | | |
| **CP** | **CE1** | **CE2** |
| **ATHLETISME** | **Courses en durée**   * Orienter sa course. * Commencer à construire une posture et une foulée adaptées. * Gérer sa course en utilisant des arrêts définis en fonction de ses capacités. * Courir à allure régulière de plus en plus longtemps. * Commencer à construire les conditions d’une récupération active (marche, allure réduite volontairement). * Arriver en fin d’unité d’apprentissage à une course longue avec le moins d’arrêt possible :   Course de durée de 15 min, régulière, sans arrêt | **Courses en durée**   * Orienter sa course. * Construire une posture et une foulée adaptées. * Essayer de trouver et maintenir une allure de course. * Gérer sa course : savoir régler son allure et l’adapter à un itinéraire donné ou à une durée. * Savoir récupérer en marchant. * Arriver en fin d’unité d’apprentissage à une course longue, en aisance respiratoire :   Course de durée de 20 min, régulière, sans arrêt | **Courses en durée**   * Construire une posture et une foulée adaptées. * Courir en respirant amplement et régulièrement. * Courir sur un temps donné en ajustant sa vitesse pour ne pas être essoufflé. * Gérer sa course sur une durée de 20 à 25 minutes. * Trouver et maintenir une allure de course. * Réduire le nombre d’étapes marchées sur un circuit donné (en nombre de tours ou sur une durée de 8 à 25 minutes) * Arriver en fin d’unité d’apprentissage à une course longue :   Course de durée de 25 min, régulière, sans arrêt |
| **Courses de vitesse**   * Réagir à différents signaux. * Réagir à un signal de départ (sonore, visuel). * Orienter sa course : adapter la position du corps en fonction du déplacement (ligne droite/courbe). * Courir droit. * Courir le plus vite possible et finir sa course sans ralentir (de 20m, arriver à 40m). * Courir vite durant 8s. et arriver dans la zone la plus éloignée : prendre un départ rapide, maintenir sa vitesse et franchir la ligne d’arrivée sans ralentir. | **Courses de vitesse**   * Réagir vite à différents signaux. * Réagir vite à un signal de départ (sonore, visuel). * Adopter une position de départ active * Orienter sa course : adapter la position du corps en fonction du déplacement (ligne droite/courbe) * Courir droit * Courir le plus vite possible et finir sa course sans ralentir. * Courir vite sur 40 m : prendre un départ rapide, maintenir sa vitesse et franchir la ligne d’arrivée sans ralentir. | **Courses de vitesse**   * Adopter une position de départ active * Réagir vite à un signal de départ (sonore, visuel) * Courir grand (amplitude de la foulée) * Maintenir une trajectoire rectiligne (bras et regard horizontal, dans l’axe de la course). * Franchir la ligne d’arrivée sans ralentir. * Courir le plus vite possible et finir sa course sans ralentir. * Maintenir sa vitesse sur un temps donné (8 à 10 secondes) ou sur une distance de 40 mètres. * **Courir vite sur 40 m : prendre un départ rapide, maintenir sa vites**se et franchir la ligne d’arrivée sans ralentir. |
| **Courses de haies**   * Idem ci-dessus * Courir en franchissant 3 obstacles bas placés à des distances variables. * Franchir les obstacles sans rupture (maintenir sa vitesse). * Franchir les obstacles sans tomber ni les renverser. * S’adapter aux intervalles entre les obstacles. | **Courses de haies**   * Idem ci-dessus * Franchir les obstacles en étant équilibré. * Franchir les obstacles sans rupture (maintenir sa vitesse). * Adapter l’impulsion à l’obstacle. → Courir et franchir 3 à 5 obstacles bas successifs en ralentissant le moins possible. * S’adapter aux intervalles entre les obstacles. | **Courses de haies**   * Enchaîner course et franchissement en position équilibrée. * Adapter sa foulée à différents parcours comportant 3 à 5 obstacles. * Franchir l’obstacle « en longueur », sans piétiner ni interrompre sa course. * Prendre un départ rapide, courir et franchir 5 haies basses de 30 cm, distantes de 6 m, en ralentissant le moins possible, finir vite. |
| * Course 10 sec * Départ / 8m //6m//6m//6m//6m//8m / Arrivée | | |
| **ATHLETISME** | **Lancers :**  *En translation (vortex ou balles) et en rotation (anneaux)*   * Lancer à une main des objets légers et variés. * Tenir l’engin correctement. * Utiliser un geste adapté à l’engin : en rotation, en translation. * Lancer avec pied en avant opposé au bras du lancer. * Lancer avec tout son corps : se grandir… * Identifier sa zone de performance. * Lancer le plus loin possible, en choisissant le geste le plus adapté à l’engin. | **Lancers :**  *En translation (vortex ou balles) et en rotation (anneaux)*   * Tenir l’engin correctement. * Lancer avec pied en avant opposé au bras du lancer. * Enchaîner une prise d’élan et un lancer sans s’arrêter. * Lancer dans une zone définie. * Diversifier les prises d’élan. * Construire une trajectoire en direction et en hauteur. * Lancer le plus loin possible, en choisissant le geste le plus adapté à l’engin. | **Lancers :**  *En translation (vortex ou balles) et en rotation (anneaux)*   * Tenir l’engin correctement. * Utiliser un geste adapté à l’engin : en rotation, en translation. * Lancer avec tout son corps : se grandir… * Accélérer progressivement/donner un maximum de vitesse à l’engin. * Enchaîner élan et lancer sans ralentir. * Construire une trajectoire en direction et en hauteur. * Stabiliser sa performance sur plusieurs essais. * **Lancer le plus loin possible, en choisissant le geste le plus adapté à l’engin**. |
| **Saut en longueur : pentabond**   * Enchaîner plusieurs sauts. * Prendre une impulsion vers l’avant et vers le haut. * Prendre un appel un pied dans une zone d’appel large au CP puis de plus en plus précise jusqu’à réduire à une ligne. * Enchaîner plusieurs foulées bondissantes **.** * Enchaîner cinq sauts (pentabond) en prenant appel d’un pied. | | **Saut en longueur : pentabond**   * Identifier son pied d’appel. * Ajouter une action des bras dans le sens du saut. * Terminer le pentabond à pied joint pour gagner en amplitude. * Enchainer course d’élan de quelques foulées, impulsion sur un pied et cinq bonds de même amplitude en atterrissant pieds joints |
| **NATATION** | **Objectifs recherchés :** La réussite du test du palier 1 (cf. champ disciplinaire 2) | | **Objectifs recherchés :** Travailler les compétences amenant au test du palier 2 (cf. champ disciplinaire 2) |
| **COMPETENCES**  **TRANSVERSALES** | * Mesurer sa performance ou celle des autres grâce à des repères spatiaux (jalons, zones de couleurs…) * Observer un camarade sur un critère simple. * Respecter les règles de sécurité liées à l’activité. | | |

|  |
| --- |
| **EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE** |
| **CHAMP D’APPRENTISSAGE 2 : ADAPTER SES DEPLACEMENTS A DES ENVIRONNEMENTS VARIES** |
| **Attendus de fin de cycle 2**  Se déplacer dans l’eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d’immersion.  Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L’espace est aménagé et sécurisé.  Respecter les règles de sécurité qui s’appliquent. |
| **Compétences et connaissances associées à acquérir durant le cycle**  Transformer sa motricité spontanée pour maitriser les actions motrices.  S’engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements.  Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes.  Respecter les règles essentielles de sécurité.  Reconnaitre une situation à risque. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **APSA**  **SUPPORT** | **Repères de progressivité** | | |
| **CP** | **CE1** | **CE2** |
| **NATATION** | * Accepter d’entrer dans l’eau et se déplacer dans l’eau en utilisant ses appuis plantaires. * Améliorer et accélérer les déplacements en marche avant et arrière en utilisant les bras et les mains. * Cheminer le long du bord ou d’éléments fixes dans le grand bain, sans aide à la flottaison. * Accepter de perdre momentanément les appuis plantaires. * S’immerger quelques secondes (sous forme jouée). * Ouvrir les yeux sous l’eau. * Mettre la tête entièrement sous l’eau pour aller chercher un objet immergé à 1m20 en descendant le long d’une perche. * Descendre au fond du grand bain (1m80) en se servant de l’échelle ou de la perche (toucher le fond avec les pieds, les genoux, la main). * Souffler dans l’eau par la bouche (faire quelques bulles). * Réaliser une méduse (en boule). | * Cheminer le long du bord ou d’éléments fixes dans le grand bain, sans aide à la flottaison, immerger la tête pour passer sous un obstacle (frite ou pont de singe) * Entrer dans l’eau en glissant d’un tapis ou d’une tobbogan. * Sauter dans le grand bain (avec perche en main, attraper la perche en vol, donner la perche pour revenir au bord) * Se laisser remonter passivement du fond du grand bain * S’allonger sur l’eau et se laisser flotter sur le ventre et sur le dos (par ex : réaliser une étoile ventrale et dorsale) avec matériel, avec l’aide d’un camarade puis sans matériel. * Réaliser une torpille et se laisser flotter. * Sauter dans le grand bain avec une impulsion et en restant droit comme un I. | * Réaliser une glissée ventrale et dorsale en position torpille * Effectuer une glissée ventrale (position torpille) prolongée par des battements de jambes sur 5m * Sauter au grand bain et être capable de revenir au bord sur quelques mètres sans aide matérielle * Effectuer une glissée dorsale (position torpille) prolongée par des battements de jambes sur 5m, bras le long du corps * Après une glissée ventrale, se déplacer sur le ventre grâce à une action alternative des jambes et des bras (5 à 10m) * Conserver un bon alignement tête/cou/tronc * Se laisser remonter passivement du fond du grand bain et enchaîner un équilibre ventral sans bouger (5s) * Passer sous une ligne d’eau dans le grand bain * Validation du test du palier 1   cf. document « Tous en nage ». |
| **ORIENTATION** | * Travailler à partir du plan de la classe (retrouver sa place. * Situer un objet par rapport à soi (devant, derrière, droite, gauche). * Se situer par rapport à un objet. * Retrouver un lieu à l’aide d’une photo. * Dessiner, lire, réaliser un parcours simple. * Mémoriser pour réaliser un parcours simple. * Relever les éléments remarquables de la zone investie. * Choisir un itinéraire. * Inventer une légende simple (codage et décodage). * Retrouver quelques balises dans un milieu connu ou inconnu clos/balisé. | * Se situer par rapport à un objet. * Décrire un parcours à un camarade. * Dessiner, lire, réaliser un parcours simple pour le soumettre à un autre groupe. * Relever les éléments remarquables de la zone investie. * Choisir un itinéraire. * Inventer une légende simple (codage et décodage). * Orienter son plan ou sa carte à l’aide des éléments repérés. * S’orienter à partir d’un plan dans l’école, la cour. * Retrouver quelques balises dans un milieu connu ou inconnu clos/balisé. | * Orienter son plan ou sa carte à l’aide des éléments repérés. * S’orienter à partir d’un plan dans l’école, la cour * Retrouver et tracer sur une carte un déplacement vécu. * Coder un parcours dans un lieu connu, indiquer sur la carte la position de la balise que l’on vient de placer * Connaitre les points cardinaux. * Retrouver plusieurs balises dans un espace connu ou semi-naturel en s’aidant d’un plan, d’une carte. |
| **PATINAGE** | * *Apprendre à tomber et à se relever seul* * *Améliorer son équilibre sur deux pieds* : Se tenir debout en utilisant différents appuis : barrière, luge, crosses, grands plots ; Se relever seul en prenant appui sur le genou ; Passer sous un portique en pliant les genoux. * *Améliorer son déplacement en marche avant* : faire des petits pas, faire des petits pas rapides pour glisser. Marcher en passant d’une jambe sur l’autre ; Glisser sur les deux patins. * *Tourner :* Dévier de sa trajectoire pour éviter des obstacles ; sur soi-même ; autour d’un cerceau. * *Ralentir et s’arrêter avec une aide* : S’arrêter à l’aide de la barrière ; déraper en chasse-neige, s’arrêter en citron. * *Franchir un obstacle bas :*  Passer par-dessus une cordelette ou une frite (enjamber) * Réaliser un parcours simple. | * *Améliorer son équilibre sur deux pieds, sur un pied* : Passer sous des portiques sans s’arrêter ; faire la cigogne ; glisser sur un pied pour éviter un plot (pied droit et pied gauche) ; Ramasser un objet sans s’arrêter. * *Améliorer son déplacement en marche avant et en arrière* : Faire de la trottinette (pousser avec une jambe) ; Alternance poussée droite et gauche en variant force et fréquence ; Glisser en arrière en se repoussant depuis la barrière. * *Tourner :* Pivoter sur deux pieds à droite et à gauche ; Patiner à droite et à gauche sur deux pieds autour d’un cerceau. * *Ralentir et s’arrêter sans aide* : Ralentir en citron ; ralentir et s’arrêter en chasse neige ; Déraper, ralentir et s’arrêter en chasse neige. * *Maîtriser sa trajectoire et sa vitesse.* * *Franchir plusieurs obstacles bas :* Enchaîner des franchissements en ligne droite (sans marquer d’arrêts). * Réaliser un parcours simple. | |
| **SKI DE FOND** | * Connaître le matériel utilisé. * Accepter de glisser en participant à des jeux adaptés. * Passer de la marche à la glisse. * S’équilibrer en glissant. * Glisser en adoptant une position semi fléchie. * Contrôler sa vitesse, s’arrêter et tourner. * Maîtriser le pas glissé. * Réaliser un parcours simple. | | |
| **VOILE** | **Pas de voile au CP-CE1** | | * Gréer et dégréer un bateau. * Diriger son bateau : avec la barre, avec la voile, avec l’équilibre. * Conserver une trajectoire fixe, suivre un cap ou un alignement. * Maîtriser les manœuvres : embarquement, arrêt, virement, empannage... * Prendre des informations et des repères pertinents pour construire son déplacement. * Se référer à un langage commun. * Assurer sa sécurité et celle des autres en respectant les consignes. * Adopter une attitude coopérative :   - aider à la mise en œuvre et au rangement des bateaux  - adopter le comportement solidaire d’un équipage  - se répartir les tâches  - Connaître et assurer plusieurs rôles (barreur, équipier). |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **CYCLISME** | * Connaître le matériel utilisé (manipulation, description, respect…) * Utiliser les équipements de sécurité (casque), s’équiper seul, vérifier le matériel avant de l’utiliser. * Prendre de l’élan, se laisser rouler, changer de direction, s’arrêter dans une zone définie. * Accepter de rouler en participant à des jeux adaptés * Prendre des informations en roulant (symbole, couleur, panneau routier …) et agir en conséquence ou en mémoriser le contenu. * Circuler à plusieurs en se suivant, en se croisant selon des déplacements organisés ou libres. * Réaliser un parcours simple à vélo. | * Connaître le matériel utilisé (manipulation, description, respect…) ; s’équiper seul * Accepter de rouler en participant à des jeux adaptés * Se déplacer, imaginer différents déplacements sur terrain plat ou en légère pente (mouvements d’aisance) * Maîtriser des trajectoires variées * Contrôler sa vitesse * Savoir s’arrêter en urgence * Pédaler en gérant son effort sur un parcours connu. * Circuler à plusieurs dans un espace restreint en adaptant sa vitesse et ses trajectoires. * Suivre, croiser des piétons ou d’autres cyclistes sur un chemin ou une piste aménagée * Réaliser un parcours simple à vélo. | * Utiliser le matériel et les équipements de sécurité et participer à leur réglage, à leur entretien (casque, freins, hauteur de selle…) * Circuler à plusieurs sur un itinéraire convenu en adaptant sa vitesse et ses trajectoires. * Suivre, croiser des piétons ou d’autres cyclistes sur un chemin ou une piste aménagée. * Croiser, se faire dépasser par un véhicule motorisé en tenant sa droite, en roulant en groupe. * Maîtriser sa vitesse sur le plat et en descente (en maintenant un écart de sécurité adapté). * En sortie sur des chemins peu fréquentés, des pistes aménagées, rouler en groupe, en gérant son effort et en respectant les règles de sécurité qui s’appliquent. | |
| **ESCALADE** | *En bloc :*   * Varier les déplacements (vertical, horizontal) et les contraintes (nature des prises, parcours imposé…). * Prendre des informations en cours de déplacement : regarder autour de soi pour trouver une prise de main ou de pied. * Effectuer différents parcours, avec un départ au sol, un milieu (point le plus haut à atteindre) et un point d’arrivée. * Essayer plusieurs solutions, choisir celle que l’on peut réaliser sans chuter. → Grimper jusqu’à 2m pour toucher une cible et redescendre. * Accepter les transferts d’équilibre. * E**n bloc : s’engager dans un projet de déplacement pour atteindre un but, pour rallier deux points donnés (prises situées à 2m max.)** | | |
| **COMPETENCES**  **TRANSVERSALES** | Respecter les règles de sécurité liées à l’activité et au lieu de pratique. | | |

|  |
| --- |
| **EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE** |
| **CHAMP D’APPRENTISSAGE 3 : S’EXPRIMER DEVANT LES AUTRES PAR UNE PRESTATION ARTISTIQUE ET/OU ACROBATIQUE** |
| **Attendus de fin de cycle 2**  Mobiliser le pouvoir expressif du corps, en reproduisant une séquence simple d’actions apprise ou en présentant une action inventée.  S’adapter au rythme, mémoriser des pas, des figures, des éléments et des enchainements pour réaliser des actions individuelles et collectives. |
| **Compétences et connaissances associées à travailler pendant le cycle à acquérir durant le cycle**  S’exposer aux autres :s’engager avec facilité dans des situations d’expression personnelle sans crainte de se montrer.  Exploiter le pouvoir expressif du corps en transformant sa motricité et en construisant un répertoire d’actions nouvelles à visée esthétique.  S’engager en sécurité dans des situations acrobatiques en construisant de nouveaux pouvoirs moteurs.  Synchroniser ses actions avec celles de partenaires. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **APSA**  **SUPPORT** | **Repères de progressivité** | | | | | |
| **CP** | | **CE1** | | **CE2** | |
| **DANSE DE CREATION** | *Être danseur :*   * Improviser à partir de différents inducteurs (objets, parcours, consigne…) * Transformer des mouvements improvisés en mouvements dansés, en jouant sur l’une ou l’autre des différentes composantes de la danse : temps, espace, énergie, interrelation. * Enchaîner plusieurs de ces mouvements de façon harmonieuse. * Réaliser des enchaînements incluant des locomotions, des équilibres, des manipulations * Accepter de danser à deux, à plusieurs. * Varier les modes de communication (rôles meneur / mené, imitation, danse en miroir…) * Accepter le regard des autres.   *Être chorégraphe en composant une phrase dansée :*   * Assembler 2 à 4 mouvements inventés ou proposés pour constituer une courte chorégraphie. * Écouter les propositions des autres et enrichir sa propre pratique par l’observation des autres et le dialogue avec eux * Aider un camarade à compléter sa chorégraphie en lui proposant d’autres idées.   *Être spectateur :*   * Regarder, écouter l’autre. * Communiquer son ressenti au danseur. | | *Être danseur :*   * Transformer des mouvements improvisés en mouvements dansés, en jouant sur l’une ou l’autre des différentes composantes de la danse : temps, espace, énergie, interrelation.   + Corps : rechercher un engagement corporel entier, l’amplitude, l’équilibre, les déséquilibres, les rotations …   + Espace : réaliser des mouvements utilisant différentes hauteurs, varier intentionnellement les directions, les trajets, les tracés, les passages au sol …   + Temps : moduler les vitesses de réalisation, suivre ou non un rythme, une mélodie, une pulsation, savoir s’arrêter, ajuster son mouvement à une durée donnée …   + Energie : moduler les intensités, les dynamismes : fort, faible, saccadé ; jouer sur l’amplitude du mouvement, l’exagération du geste en fonction de l’intention …   + Groupe : tenir compte des autres pour construire à plusieurs une courte chorégraphie. Entrer en relation dansée, par des regards, des contacts, des appuis, des portés, … * Accepter de danser à deux, à plusieurs. * Varier les modes de communication (rôles meneur / mené, imitation, danse en miroir…). * Accepter le regard des autres. * Mémoriser un enchaînement et le reproduire.   *Être chorégraphe en composant une phrase dansée :*   * Construire à plusieurs une chorégraphie de 3 à 5 éléments, avec début et fin.   *Être spectateur :* idem CP | | *Être danseur :*   * Se créer un répertoire d’actions motrices et de sensations inhabituelles (locomotions, équilibres, manipulations…) * Utiliser les composantes de l’espace (corporel proche, déplacements et espace scénique) * Ajuster ses mouvements en fonction de ceux de ses partenaires, des autres danseurs, en s’orientant par rapport au spectateur. * Agir, évoluer en fonction du support sonore, en adéquation, en décalage, en écho. * Mémoriser les mouvements pour les reproduire.   *Être chorégraphe en composant une phrase dansée :*  Donner son avis, proposer un autre mode d’expression, une action à améliorer  *Être spectateur :*   * Observer un aspect ciblé d’une danse, donner son avis, apprécier. * Être juge selon des critères simples. * Composer seul ou à plusieurs une séquence dansée, comprenant un début, un développement et une fin, et illustrant un thème, un propos, et la montrer. | |
| **RONDES ET JEUX CHANTES ET DANSES COLLECTIVES** | * Identifier, saisir, respecter la pulsation et le rythme d’un support sonore (voix, instrument, musique…) en réalisant des mouvements spécifiques. * Réaliser, en concordance avec les autres et avec le support sonore, des évolutions dans un espace défini, en variant les formations et les trajets. * Mémoriser les mouvements, les trajets, les formes de groupement, pour être autonome dans une production collective. * Accepter de s’engager, et de se produire devant les autres. * Mémoriser et réaliser toute une danse. * Exécuter une danse complète avec les autres enfants, en en respectant les mouvements, le rythme et l’espace. | | | | |
| **ACTIVITES GYMNIQUES** | **Gymnastique artistique**  *Au sol :*   * Réaliser des appuis manuels en élevant le bassin (ruade, …). * Se déplacer en « bonds de lapin latéraux », mains en appui sur un banc, les impulsions permettant aux jambes de franchir le banc alternativement à droite et à gauche. * Rouler longitudinalement. * Rouler en avant puis idem en se relevant sans les mains. * Rouler en arrière sur un plan incliné (départ assis, groupé). * Réaliser des sauts gymniques simples (d’un plinth, d’une caisse), marcher à la réception. * Réaliser des équilibres sur 1 ou 2 appuis. * Maitriser quelques éléments de liaison. * Composer mémoriser et réaliser un enchaînement de 2 ou 3 éléments gymniques. | **Gymnastique artistique**  *Au sol :*   * Se déplacer en « bonds de lapin latéraux » sans que les pieds ou les genoux ne touchent le banc (recherche de régularité). * Rouler vite en avant, dans l’axe, et arriver sur les pieds à partir d’un départ accroupi. * Rouler en arrière, dans l’axe, sur un plan incliné (départ assis, groupé). * Sauter puis rester immobile 3 secondes après une réception amortie. * Réaliser quelques actions sur la poutre (marcher, s’accroupir, sauter, s’arrêter sur une station écart dans l’axe et latéralement…). * Composer mémoriser et réaliser un enchaînement de 2 ou 3 éléments gymniques. | | **Gymnastique artistique**   * **S’équilibrer** sur un ou plusieurs appuis (équilibre fessier, planche, …). * **Se renverser** contre un espalier en cherchant à aligner les différents segments. * **Rouler** longitudinalement, en avant, en arrière (en variant les départs et/ou les positions d’arrivée). * **Sauter :** Prendre une impulsion 2 pieds pour réaliser différents sauts et varier les positions durant la suspension. * Arriver à genoux en contre haut sur un plinth après impulsion sur un tremplin. * Construire et réaliser un enchaînement de 3 ou 4 éléments au sol avec des éléments de liaison. Cet enchaînement devra comporter un début et une fin.   Toutes sortes de musiques ou éléments sonores peuvent être utilisés pour dynamiser l’action. | |
| *Aux agrès :*   * Se suspendre à une barre pour se balancer, se déplacer. * Se maintenir en appui pour se déplacer, pour tourner. * Tourner autour. * Sauter pour descendre d’un agrès et arriver équilibré. * Effectuer des franchissements simples en appuis manuels. * S’équilibrer, se déplacer, faire demi-tour, station écart dans l’axe (sur une poutre). * Composer mémoriser et réaliser un enchaînement de 2 ou 3 éléments gymniques | | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **ACTIVITES GYMNIQUES** | **Acrosport**  *Monter, tenir et défaire des figures à plusieurs :*   * Reproduire des figures simples à partir de croquis. * Inventer des figures à 2 ou + à partir de consignes simples concernant la position du porteur, ou du porté, ou la surface d’appui. * Se positionner solidement comme porteur, pour recevoir l’appui partiel ou tout le poids d’un autre enfant. * Comme porteur, maintenir solidement sa position pendant toute la durée de la figure. * Comme voltigeur, savoir où placer ses appuis (pour ne pas faire mal). * Comme voltigeur, se placer sur le porteur et s’équilibrer pour tenir 2 secondes. * Comme voltigeur, descendre doucement du porteur. * Comme pareur, savoir fournir un appui ou une aide solide pour monter, tenir ou défaire une figure. * Respecter les règles d’or : ne pas se faire mal, et ne pas faire mal aux autres ; prévenir (signal) en cas de déséquilibre.   *Composer, mémoriser et exécuter à plusieurs un enchaînement comportant 2 à 4 figures différentes :*   * Choisir des figures que l’on est capable de réaliser (Se connaître et réaliser des actions à sa portée). * Inventer et exécuter des liaisons dansées ou gymniques entre les figures. * Se coordonner à plusieurs pour réaliser l’enchaînement (signaux, repères). * Mémoriser sa place et son rôle dans tout un enchaînement. |
| **COMPETENCES**  **TRANSVERSALES** | * Observer la prestation d’un ou plusieurs camarades et l’analyser selon un critère simple. Savoir donner un conseil pertinent. * Enrichir sa propre pratique par l’observation et la collaboration avec les autres * Respecter les prestations des autres et accepter de se produire devant les autres. * Respecter les règles de sécurité liées à l’activité. |

|  |
| --- |
| **EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE** |
| **CHAMP D’APPRENTISSAGE 4 : CONDUIRE ET MAITRISER UN AFFRONTEMENT COLLECTIF OU INTERINDIVIDUEL** |
| **Attendus de fin de cycle 2**  Dans des situations aménagées et très variées : s’engager dans un affrontement individuel ou collectif en respectant les règles du jeu.  Contrôler son engagement moteur et affectif pour réussir des actions simples.  Connaitre le but du jeu.  Reconnaitre ses partenaires et ses adversaires. |
| **Compétences et connaissances associées à travailler pendant le cycle à acquérir durant le cycle**  Rechercher le gain du jeu, de la rencontre.  Comprendre le but du jeu et orienter ses actions vers la cible.  Accepter l’opposition et la coopération.  S’adapter aux actions d’un adversaire.  Coordonner des actions motrices simples.  S’informer, prendre des repères pour agir seul ou avec les autres.  Respecter les règles essentielles de jeu et de sécurité. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **APSA**  **SUPPORT** | **Repères de progressivité** | | | |
| **CP** | **CE1** | | **CE2** |
| **JEUX COLLECTIFS** | *Jeux d’attrape*  *(ex : le renard dans le poulailler ; la queue du diable ; la rivière aux crocodiles ; les sorciers…)*   * Courir vite pour attraper, pour esquiver * Ajuster ses déplacements en fonction de l’adversaire * Utiliser des changements d’appuis et de rythme pour varier les trajectoires de course * Réaliser des actions avec ses partenaires : aider, délivrer, attraper   *Jeux de transport*  *(ex : Déménageurs et ses variantes ; vider son camp)*   * Courir et transporter des objets. * Courir pour fuir, courir et atteindre le refuge. * Toucher les porteurs d’objets * Juger une action simple (adéquation à la règle, atteinte de l’objectif).   *Jeux de ballon*  *(ex : balles brûlantes ; horloge ; béret anglais ; passe et suit ; les tours du château ; esquive-ballon…)*   * Enchaîner et coordonner plusieurs actions : ramasser, manipuler, passer le ballon. * Lancer et attraper le ballon. * Varier les types de lancers courts et longs, d’abord avec un gros ballon (plus lent) * Tirer pour atteindre une cible. * Se déplacer vers le but pour marquer. * Essayer de faire progresser le ballon collectivement.   *Compétences méthodologiques et sociales :*   * Connaitre le but du jeu, se reconnaître comme attaquant ou défenseur, reconnaitre ses partenaires et ses adversaires. * Juger une action simple (adéquation à la règle, atteinte de l’objectif). * Identifier et assumer des rôles et des statuts différents (attaquant, défenseur, poursuivant, poursuivi, …). * Comprendre le but du jeu et orienter ses actions vers la cible. * Au cours d’un jeu, assurer alternativement les rôles d’attaquant, de défenseur. | | *Jeux d’attrape*  *(ex : Le renard dans le poulailler ; la queue du diable ; La rivière aux crocodiles ; Les sorciers…)*   * Courir vite pour attraper, pour esquiver * Ajuster ses déplacements en fonction de l’adversaire * Utiliser des changements d’appuis et de rythme pour varier les trajectoires de course   • Enchaîner des actions de course, d’esquive, de poursuite…  • Construire et respecter des repères d’espace (zone interdite, espace partagé ou réservé…)  • S’orienter vers un espace de marque  • S’engager dans des phases de jeu alternées  *Jeux de ballon*  *(ex : balles brûlantes ; horloge ; béret anglais ; passe et suit ; les tours du château ; balle-assise ; esquive ballon ; passe à 5)*  • Identifier son statut en fonction des actions.   * Situer et prendre en compte les partenaires et les adversaires dans l’espace de jeu. * S’informer, prendre des repères pour agir seul ou avec les autres. * Développer des stratégies.   • Assurer le rôle d’arbitre.   * Attraper une balle. Intercepter une balle (lire une trajectoire) * Faire une passe précise. * Tirer pour atteindre une cible. * Enchaîner des actions simples relatives aux différents rôles, notamment : * *Comme attaquant* : courir et transporter un objet ou passer un ballon, recevoir et passer, recevoir et courir vers le but pour aller marquer (tirer ou passer le ballon à un partenaire, lancer ou poser le ballon ou un objet dans l’espace de marque) ; * Savoir se rendre disponible pour aider un partenaire qui est porteur du ballon   *Comme défenseur* : courir et toucher les porteurs de balle ou d’objets, essayer d’intercepter le ballon, courir et s’interposer pour gêner la progression.   * S’interposer pour gêner la progression adverse ou tenter de récupérer le ballon * Au cours d’un jeu, assurer les rôles d’attaquant, de défenseur | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **JEUX DE LUTTE** | * Amener son adversaire au sol pour l’immobiliser. * Coopérer collectivement avec objet médiateur   + Coopérer collectivement sans objet médiateur   + S’opposer collectivement avec objet médiateur *(ex : la queue du diable)*   + S’opposer collectivement sans objet médiateur *(ex : la traversée d’un territoire ; rejoindre sa maison ; les ours et les chasseurs…)*   + S’opposer individuellement avec objet médiateur *(ex : le ballon tiraillé ; le touche genou ; la pince à linge ; la queue du diable à 2…)*   + S’opposer individuellement sans objet médiateur *(ex : sortir l’adversaire d’une zone ; le plaquer au sol ; la limace et la salade ; la tortue ; le sumo ; la crêpe…)*   + Accepter le contact avec l’autre   + Utiliser des éléments simples d’attaque (saisir, tirer, pousser, supprimer les appuis, déséquilibrer) pour plaquer, retourner, immobiliser   + Utiliser des éléments simples de défense (repousser, esquiver, être mobile, répartir ses appuis)   + S’engager dans des situations de jeux d’opposition debout * Respecter les règles d’or (ne pas faire mal…) | | |
| * Respecter les règles d’or (ne pas faire mal…)   *En tant qu’attaquant :*  • S’opposer individuellement avec objet médiateur   * + S’opposer individuellement sans objet médiateur * Saisir l’adversaire, le déséquilibrer, le retourner, le faire sortir de l’espace de combat (départ à genoux) *En tant que défenseur :*   • Se libérer des saisies  • Reconstruire ses appuis en fonction des déséquilibres pour ne pas se laisser retourner  *En tant qu’arbitre :*  • Arrêter le combat quand la règle n’est pas respectée (ex : à la sortie de l’espace de combat) | * Respecter les règles d’or (ne pas faire mal…)   *En tant qu’attaquant :*   * S’opposer individuellement avec puis sans objet médiateur (foulard ; pince à linge…) * Saisir l’adversaire, le déséquilibrer, le retourner, le faire sortir de l’espace de combat (départ à genoux)   *En tant que défenseur :*  • Se libérer des saisies  • Reconstruire ses appuis en fonction des déséquilibres pour ne pas se laisser retourner.  *En tant qu’arbitre :*  • Arrêter le combat quand la règle n’est pas respectée ou à la sortie de l’espace de combat. | * Respecter les règles d’or (ne pas faire mal…)   *En tant qu’attaquant (départ à genoux)* :   * S’opposer individuellement sans objet médiateur (sortir l’adversaire d’une zone, retourner l’adversaire, plaquer au sol…) * Approcher, saisir l’adversaire * Déséquilibrer l’adversaire pour l’amener sur le dos et le maintenir pendant 5 secondes   *En tant que défenseur (départ à genoux) :*  • Résister pour conserver ou retrouver son équilibre  • Tenter de se dégager d’une immobilisation.  *En tant qu’arbitre :*  • Connaître, rappeler, faire respecter les règles d’or. • Co-arbitrer avec un adulte en respectant plusieurs règles. |
| * Dans une situation de jeu duel au sol, choisir le geste et la tactique adaptés pour immobiliser son adversaire tout en respectant son intégrité physique. * S’opposer dans une situation de jeu debout. | | |
| **JEUX DE RAQUETTES** | * Renvoyer une balle contre un mur * S’approprier le matériel adapté (balles, raquettes, …) * Envoyer une balle à l’aide d’une raquette dans une cible (au sol ou en hauteur) * Frapper la balle après un (ou plusieurs) rebond(s) (raquettes) * Se déplacer sur un parcours aménagé, en lançant et en récupérant, en jonglant, en dribblant * Utiliser une raquette pour envoyer, renvoyer une balle ou un volant. | * Renvoyer la balle lancée à la main par un camarade. * Frapper la balle après un (ou plusieurs) rebond(s) (raquettes) * Enchaîner plusieurs actions élémentaires * Jongler plusieurs fois en variant la hauteur. * Envoyer et recevoir sans filet (coopération). * Réussir quelques échanges, en coopération, le premier envoi pouvant être fait à la main. | * Réaliser des échanges avec et sans filet avec différents types de raquettes (tennis, tennis de table, badminton). * Utiliser plusieurs types de renvoi (coup droit, revers). * Utiliser un envoi simple (à la main, « en cuillère ») pour commencer l’échange. * Se placer par rapport à l’engin envoyé (volant, balle) pour pouvoir le renvoyer à son tour. * Se déplacer en fonction de trajectoires variées * S’orienter en fonction de la frappe * Atteindre des zones déterminées du terrain adverse : avant/arrière ; droite/gauche * Jouer en coopération pour faire le plus d’échanges possible * Réussir quelques échanges |
| **COMPETENCES**  **TRANSVERSALES** | * Respecter les règles de l’activité. * Arbitrer selon des règles simples * Observer un camarade selon des critères simples * Respecter les partenaires, les adversaires et l’arbitre. * Assurer différents rôles sociaux (joueur, arbitre, secrétaire) inhérents à l’activité et à l’organisation prévue.   Accepter le résultat de la rencontre. | | |