

EDUCATION PHYSIQUE

CYCLE DES APPROFONDISSEMENTS

COMPETENCES VISEES : être capable de...

CV1

Réaliser une performance mesurée (en distance, en temps).

<p>Activités athlétiques : « courir vite, longtemps, en franchissant des obstacles, en relais, sauter loin et haut, lancer loin »</p>	<p>Courir vite 40 à 50m : prendre un départ rapide, maintenir sa vitesse et franchir la ligne d'arrivée sans ralentir</p> <ul style="list-style-type: none"> - réagir à différents signaux - adopter une position de départ active - courir en ligne droite le plus vite possible - courir grand (amplitude de la foulée) - passer la ligne d'arrivée sans ralentir <p>Courir avec obstacles - mêmes repères de progrès que ci-dessus en rajoutant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - franchir les obstacles sans rupture (maintenir sa vitesse) - s'adapter aux intervalles entre les obstacles - construire un rythme de course <p>Courir longtemps : allure régulière, changement d'allure</p> <ul style="list-style-type: none"> - trouver une allure de course soutenue et la maintenir dans la durée - courir en peloton suivant un rythme imposé - identifier différentes allures de course longue - courir avec un projet (en parcourant la plus grande distance dans une durée fixée, de 20 à 35 min) - gérer une allure de course en s'adaptant au terrain (cross) - en situation de cross, finir en accélérant <p>Courir vite en relais : mêmes repères de progrès que la course de vitesse en ajoutant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - se mettre en action pour recevoir le témoin de son partenaire - transmettre le témoin au maximum de la vitesse avec un geste adapté - respecter la zone de transmission <p>Lancer le plus loin possible, en choisissant le geste le plus adapté à l'engin</p> <ul style="list-style-type: none"> - accélérer progressivement/donner un maximum de vitesse à l'engin - enchaîner élan et lancer - évaluer et mémoriser sa performance en fonction des paramètres connus - stabiliser sa performance sur plusieurs essais <p>Maîtriser les éléments pour sauter efficacement haut et loin : élan, impulsion et leur liaison.</p> <ul style="list-style-type: none"> - produire une impulsion maximale vers le haut et l'avant - se réceptionner sans déséquilibre arrière - prendre une impulsion un pied le plus près possible de la limite d'appel - enchaîner course d'élan en accélération et saut (sans rupture) - donner un départ et chronométrer une course. - valider et mesurer un saut et un lancer.
--	--

Remarque : Si cette activité ne démarre qu'au Cycle des Approfondissements, les éléments travaillés en Maternelle et au Cycle des Apprentissages Fondamentaux peuvent également être pris en compte.

Natation : <i>« Se déplacer sur une trentaine de mètres »</i>	Plonger, et nager une trentaine de mètres, sur le ventre et sur le dos, puis réaliser une coulée ventrale
	- conserver un bon alignement tête/cou/tronc en nageant, en plongeant
	- adopter une respiration aquatique (expiration sous-marine forcée)
	- se déplacer sur le ventre grâce à des mouvements alternés et coordonnés des bras et des jambes, et à une respiration aquatique sur une dizaine de mètres
	- se déplacer sur le dos grâce à des mouvements alternés et coordonnés des bras et des jambes sur une dizaine de mètres
	- effectuer une coulée ventrale
	- enchaîner : (CF test départemental de niveau 2) <ul style="list-style-type: none"> - Plonger - Parcourir sans aide ni reprise d'appui une dizaine de mètres sur le ventre puis une dizaine de mètres sur le dos - Effectuer une coulée à partir du mur, en passant sous un obstacle posé à la surface de l'eau à 3 mètres du bord
- observer un camarade selon des critères simples	
Remarque Si cette activité ne démarre qu'au Cycle des Approfondissements, les éléments travaillés en Maternelle et au Cycle des Apprentissages Fondamentaux doivent également être pris en compte.	

COMPETENCES VISEES : être capable de...

CV2

Adapter ses déplacements à différents types d'environnements.

<p><i>Activités de roule et de glisse (patins à glace, ski, roller)</i> « Réaliser un parcours d'actions diverses en roller, vélo, ski »</p>	Réaliser un parcours d'actions diverses à ski, en roller, en patins...
	Maternelle et cycle des A F
	- connaître le matériel utilisé (manipulation, description, respect...)
	- connaître des règles de sécurité liées à la pratique envisagée
	- accepter de glisser/rouler en participant à des jeux adaptés
	- se déplacer, imaginer différents déplacements sur terrain plat ou en légère pente (mouvements d'aisance : sauter, se retourner..)
	- rouler, glisser en adoptant une position semi fléchie
	- évoluer en courbe (en appui sur un pied ou deux pieds)
	- accepter de glisser rouler en s'appuyant entièrement sur un seul patin ou ski
	- transformer son pas marché en pas glissé ou roulé (impulsion des jambes)
	- maîtriser des trajectoires variées
	- contrôler sa vitesse
	- savoir s'arrêter en urgence
	- s'adapter à différents types de revêtements
	- évoluer en sécurité en anticipant les obstacles
- rouler / glisser en se propulsant efficacement (membres supérieurs / inférieurs)	
- évoluer en pas de patineur	
- évoluer en « godillant » seul ou à plusieurs de façon synchronisée	
Rechercher l'efficacité :	
- se déplacer en arrière (patin notamment)	
- dissocier le train supérieur pour d'autres activités (décentration par rapport à la propulsion)	
- rouler / glisser plus longtemps en gérant son effort	
- rouler / glisser le plus vite possible sur un parcours varié	
- observer ou juger la réalisation d'un parcours selon quelques repères simples	
<p>Remarque : Si cette activité ne démarre qu'au Cycle des Approfondissements, les éléments travaillés en Maternelle et au Cycle des Apprentissages Fondamentaux peuvent également être pris en compte.</p>	

<p><i>Activité de roule : le cyclisme</i></p>	Réaliser un parcours d'actions diverses à vélo
	- s'adapter à différents types de revêtements
	- évoluer en sécurité en anticipant les obstacles
	- rouler en se propulsant efficacement (utiliser le dérailleur)
	- dissocier le train supérieur pour d'autres activités (décentration par rapport à la propulsion)
	- rouler plus longtemps en gérant son effort
	- rouler le plus vite possible sur un parcours varié
- observer ou juger la réalisation d'un parcours selon quelques repères simples	
<p>Remarque : Si cette activité ne démarre qu'au Cycle des Approfondissements, les éléments travaillés en Maternelle et au Cycle des Apprentissages Fondamentaux peuvent également être pris en compte.</p>	

Activités d'orientation : « Retrouver plusieurs balises dans un espace semi naturel en s'aidant d'une carte »	Retrouver plusieurs balises, dans un espace semi naturel, en s'aidant d'une carte
	- réaliser un parcours photos
	- mettre en place, dessiner, lire, réaliser un parcours simple
	- mémoriser pour réaliser un parcours
	- relever les éléments remarquables de la zone investie
	- choisir un itinéraire
	- inventer, lire une légende (codage et décodage)
	- connaître les points cardinaux
	- pratiquer un jeu de pleine nature sans appréhension
	- effectuer un parcours sans boussole en utilisant la carte au 1/15 000 ^e et au 1/25000 ^e
	- utiliser la boussole
- courir longtemps et régulièrement à allure modérée	
- évaluer les distances, à l'œil ou au moyen du double pas	
Remarque : Si cette activité ne démarre qu'au Cycle des Approfondissements, les éléments travaillés en Maternelle et au Cycle des Apprentissages Fondamentaux peuvent également être pris en compte.	

Activités d'escalade : « grimper et redescendre sur un trajet annoncé (mur équipé) »	Grimper en bloc	
	Grimper des voies simples en moulinette	
	CAF	- adapter ses appuis en fonction des prises : pointe de pied, care externe, care interne, pronation, supination,....
		- enchaîner les traversées, gérer son effort
		- s'équilibrer dans différentes situations : arrêt, lâcher de prise,...
		- r échapper : quand nécessaire, savoir quitter le mur en toute sécurité
		- communiquer et se faire mutuellement confiance pour assurer en bloc
		Grimper jusqu'à 3 m en moulinette avec un assurage adapté*
	- oser s'élever jusqu'à 3 m puis désescalader ou descendre en moulinette	
	- anticiper pour choisir ses prises	
	- s'éloigner de la paroi pour s'informer et élargir son champ d'action	
	- dissocier mains/pieds, gauche/droite	
	- prendre des risques mesurés	
- s'équiper pour grimper en moulinette		
- faire un nœud de huit		
- assurer un camarade qui grimpe en moulinette (gestes, code de communication,...)		
- observer un camarade selon des critères simples		
Remarque : Si cette activité ne démarre qu'au Cycle des Approfondissements, les éléments travaillés au Cycle des Apprentissages Fondamentaux doivent également être pris en compte.		

Activités aquatiques et nautiques : «plonger, s'immerger, se déplacer »	S'immerger en grande profondeur pour chercher des objets, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter 10 secondes.	
	Maternelle	- entrer dans l'eau, se faire plaisir
		- ouvrir les yeux sous l'eau
		- ouvrir la bouche sous l'eau
		- immerger la tête
		- abandonner ses appuis plantaires
		- accepter de passer de la position verticale du terrien à la position horizontale du nageur
		- se laisser flotter dans différentes positions
		- se déplacer en nageant sur quelques mètres
		- réaliser des entrées dans l'eau (préciser la forme) ...
		- cheminer le long du bord ou d'éléments fixes dans le grand bain, sans aide à la flottaison
		- descendre vers le fond dans le grand bain, en s'aidant d'appuis solides
	Cycle des A F	- entrer dans le grand bain de différentes façons
		- se laisser remonter passivement du fond du grand bain
		- souffler dans l'eau plusieurs fois de suite enchaînées, sans geste parasite
		- aller chercher un objet immergé à 1m20
		- passer sous un obstacle flottant
		- Réaliser une glissée ventrale, dorsale, une coulée
		- se déplacer sur le ventre, grâce à une action alternative des bras et des jambes (crawl)
		- se déplacer sur le dos grâce à une action alternative des jambes et/ou des bras (dos crawlé)
	- aller chercher un objet immergé dans le grand bain	
	- passer sous un ou plusieurs objets flottants	
	- se maintenir 10 secondes en surface	
- expérimenter différents modes de déplacement en surface et sous l'eau		
- observer la réalisation d'un exercice selon des critères simples		
Participer à des activités complémentaires		
- explorer différentes entrées dans l'eau		
- <u>vers la natation synchronisée</u> : enchaîner différentes figures et déplacements, en surface et sous l'eau, à plusieurs, dans un but esthétique (CV4)		
- <u>vers le water-polo</u> : enchaîner différentes actions élémentaires avec un ballon dans l'eau pour participer à des jeux collectifs (CV3)		
Remarque : Si cette activité ne démarre qu'au Cycle des Approfondissements, les éléments travaillés en Maternelle et au Cycle des Apprentissages Fondamentaux doivent également être pris en compte.		

COMPETENCES VISEES : être capable de...

CV3

Coopérer ou s'opposer individuellement et collectivement

<p>Jeux d'opposition (jeux de lutte) : « amener son adversaire au sol pour l'immobiliser »</p>	<p>Dans une situation de jeu duel au sol, choisir le geste et la tactique adaptés pour retourner et immobiliser son adversaire, tout en respectant son intégrité physique. S'opposer dans une situation <u>de jeu</u> pour amener un adversaire au sol en toute sécurité.</p>
	- 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)
	- à partir d'une situation de défense, se dégager, reprendre l'initiative pour retourner la situation en sa faveur
	- sortir d'une immobilisation en supprimant les points de contrôle de l'adversaire
	- dans des situations de jeux d'opposition debout, élaborer une stratégie pour provoquer l'erreur de l'adversaire
	- déséquilibrer son partenaire pour l'amener au sol (un debout, un au sol) en toute sécurité
	- diversifier, enchaîner et adapter des actions en fonction des réactions de l'adversaire
- respecter les règles d'or (ne pas faire mal...)	
- tenir un rôle d'arbitre, d'observateur, de secrétaire	
<p>Remarque : Si cette activité ne démarre qu'au Cycle des Approfondissements, les éléments travaillés au Cycle des Apprentissages Fondamentaux peuvent également être pris en compte.</p>	

<p>Jeux sportifs collectifs: « Coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires, en respectant des règles, en assurant différents rôles (attaquant, défenseur, arbitre) »</p>	<p>Coopérer avec des partenaires pour s'opposer à un ou plusieurs adversaires dans un jeu ou sport collectif</p>
	- passer à bon escient du rôle d'attaquant à celui de défenseur
	- se démarquer, se placer judicieusement dans les espaces libres pour recevoir une balle
	- faire progresser collectivement la balle vers la cible
	- comprendre et respecter des règles de plus en plus contraignantes
	- exercer un marquage individuel sur un adversaire porteur ou non du ballon
	- choisir l'action la mieux adaptée à la situation (ex : tirer ou faire une passe)
	- tenir un rôle d'arbitre, d'observateur, de secrétaire
	<p>Réaliser et enchaîner des actions de plus en plus complexes et variées dans un jeu ou sport collectif, dans un but d'efficacité</p>
	- maîtriser la conduite de balle, dribbler
	- effectuer des passes précises
- tirer pour marquer	
- choisir la trajectoire adéquate du ballon en fonction du placement des partenaires ou des adversaires	

Jeux de raquettes : « Marquer des points dans un match à deux »	Maîtriser les habiletés de base : servir, renvoyer de différents lieux vers des zones différenciées
	- servir dans un espace défini
	- maîtriser les gestes techniques : coup droit/revers frappe haute/basse/tendue - forte/amortie
	- se déplacer en fonction de trajectoires variées
	- se replacer
	- atteindre des zones déterminées du terrain adverse : avant/arr. drte/gche
	Adopter une stratégie pour gagner
	- chercher à provoquer la faute de l'adversaire
	- renvoyer régulièrement pour gagner
	- renvoyer hors de portée de l'adversaire pour gagner
	- tenir un rôle d'arbitre, d'observateur, de secrétaire
Remarque : Si cette activité ne démarre qu'au Cycle des Approfondissements, les éléments travaillés au Cycle des Apprentissages Fondamentaux peuvent également être pris en compte.	

COMPETENCES VISEES : être capable de...

CV4

Concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique, esthétique.

<p>Danse de création : « Construire à plusieurs une phrase dansée (chorégraphie de 5 éléments au moins) pour exprimer corporellement des personnages, des images, des sentiments et pour communiquer des émotions, sur des supports sonores divers »</p>	<p>Composer à plusieurs une séquence dansée, comprenant un début, un développement et une fin, et illustrant un thème, un propos, et la montrer</p>
	- improviser à partir d'un inducteur
	- transformer des mouvements improvisés en mouvements dansés, en jouant intentionnellement sur les différentes composantes de la danse : temps, espace, énergie, interrelation
	- enchaîner ces mouvements de façon harmonieuse
	- <u>Corps</u> : engager tout le corps dans les mouvements ; réaliser des attitudes, des sauts, des tours, des déplacements, des chutes,... en jouant sur l'amplitude, l'équilibre,...
	- <u>Espace</u> : réaliser des mouvements en variant les hauteurs, les directions, les trajets, ...
	- <u>Temps</u> : moduler les vitesses d'exécution, s'inspirer de la musique : rythme, pulsation, accents, mélodie, silences...
	- <u>Energie</u> : moduler les intensités, les dynamismes, ... pour créer des effets
	- <u>Groupe</u> : jouer sur l'espace collectif, utiliser les oppositions, les synchronisations, les décalages, les interrelations, ... pour inventer une danse originale
	- observer un ou plusieurs aspects ciblés d'une danse, donner son avis, apprécier (notion de spectateur)
	- enrichir sa propre pratique par l'observation des autres et le dialogue avec eux pour construire une chorégraphie à plusieurs
	- accepter de se produire devant les autres
	- construire à plusieurs une chorégraphie originale de 5 éléments au moins, avec un début et une fin
	- synchroniser ses actions avec d'autres
- mémoriser les mouvements pour les reproduire	
- observer une partie ou un aspect d'une chorégraphie à partir de critères simples	
- tenir un rôle d'observateur, de juge, de secrétaire	

Remarque : Si cette activité ne démarre qu'au Cycle des Approfondissements, les éléments travaillés au Cycle des Apprentissages Fondamentaux peuvent également être pris en compte.

Rondes et jeux chantés et danses collectives :	Reproduire et créer plusieurs danses, comportant des changements de mouvements, de rythme, et/ou de formations, pour les montrer
	- identifier, saisir, respecter le tempo et le rythme d'un support sonore (voix, instrument, musique...) en réalisant des mouvements spécifiques
	- inventer des mouvements à partir d'une musique
	- réaliser, en concordance avec les autres et avec le support sonore, des évolutions dans un espace défini, en variant les formations et les trajets
	- inventer des évolutions collectives
	- réaliser des danses complexes, soit par l'espace, soit par le rythme (3 temps..) soit par les relations (tresses,..) soit par les pas
	- 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
	- observer, donner son avis, apprécier (rôle de spectateur)
- enrichir sa propre pratique par l'observation et la collaboration avec les autres	
- tenir un rôle d'observateur, de juge	
Remarque : Si cette activité ne démarre qu'au Cycle des Approfondissements, les éléments travaillés au Cycle des Apprentissages Fondamentaux peuvent également être pris en compte.	

Gymnastique rythmique :	Avec un engin, construire et exécuter en musique, seul ou à plusieurs, un enchaînement présentant toutes les familles de manipulations qui lui sont propres, associées à des mouvements gymniques simples, en respectant un code	
	Maternelle	- reproduire une manipulation proposée
		- inventer des manipulations originales
		- rechercher la mise à distance de l'engin (amplitude)
		- réaliser des manipulations simples dans plusieurs familles différentes de manipulations propres à cet engin
		- se déplacer dans un espace d'évolution en tenant compte du matériel, des consignes, des autres...
		- s'adapter à d'autres élèves pour évoluer à plusieurs
		- tenir compte d'une musique en créant des manipulations
		- enchaîner différentes manipulations
		- mémoriser un enchaînement simple
	Cycle des AF	- réaliser des manipulations simples dans la plupart des familles propres à l'engin
		- à plusieurs, rechercher et réaliser différents échanges d'engins originaux
		- associer intentionnellement un mouvement simple (marcher, courir, s'accroupir, tourner,...) à une manipulation
		- réaliser des manipulations en référence à un code simplifié d'exécution : amplitude, pas de perte de l'engin, pas d'arrêt involontaire de l'engin...
		- rechercher l'originalité dans les manipulations, les mouvements, les groupements et circulations, les échanges d'engins, les prises de risque,...
- associer un mouvement gymnique simple à une manipulation : sautillé, saut, tour, position d'équilibre, passage au sol, ...		
- travailler seul ou à plusieurs pour construire, répéter, mémoriser et produire un enchaînement original et qui respecte le code		
- tenir un rôle d'observateur, de juge, de secrétaire		
Remarque : Si cette activité ne démarre qu'au Cycle des Approfondissements, les éléments travaillés au Cycle des Apprentissages Fondamentaux peuvent également être pris en compte.		

Gymnastique sportive : <i>« construire et réaliser un enchaînement de 4 ou 5 éléments « acrobatiques » sur différents engins (barres, moutons, poutres, tapis,...) »</i>	Réaliser un enchaînement de 4 ou 5 actions "acrobatiques" au sol et/ou sur des agrès variés pour être vu et jugé en référence à un code	
	Au sol	- enchaîner plusieurs roulades en avant avec des arrivées différentes
		- effectuer une roulade avant élevée
		- rouler en arrière à niveau avec pose des mains et arrivées différentes
		- réaliser des appuis manuels renversés : roue, appui tendu renversé (ATR)
		- réaliser des sauts gymniques avec appel 1 ou 2 pieds
	Aux agrès	- réaliser des équilibres gymniques
		- Entrée : s'établir sur l'agrès de façon gymnique
		- se suspendre pour se balancer, se déplacer, se retourner
		- se balancer pour effectuer une sortie simple
		- se maintenir en appui pour se déplacer, tourner
		- tourner autour en avant et en arrière
		- enchaîner un élan et un appel 2 pieds pour franchir ou s'établir à l'appui ou en suspension ou réaliser une figure aérienne
- effectuer des franchissements directs en appuis manuels		
- s'équilibrer, se déplacer, faire demi-tour		
- effectuer une sortie simple et arriver au sol équilibré(e)		
- construire, mémoriser, réaliser un enchaînement d'au moins 4 ou 5 actions		
- se connaître et réaliser des actions à sa portée		
- tenir un rôle d'observateur, de juge, de secrétaire		
- Parade : assurer la sécurité d'un camarade qui effectue un élément risqué		
Remarque : Si cette activité ne démarre qu'au Cycle des Approfondissements, les éléments travaillés au Cycle des Apprentissages Fondamentaux peuvent également être pris en compte.		

Acrosport :	Composer et réaliser un enchaînement à plusieurs, comprenant des figures à 2 et plus, en recherchant des postures acrobatiques, ou élevées, ou des appuis moins nombreux au sol	
	Monter, tenir et défaire des figures acrobatiques à plusieurs	
	- inventer des figures à 2 ou + à partir de croquis ou de consignes concernant la position du porteur, ou du porté, ou la surface d'appui.	
	- se positionner solidement comme porteur, pour recevoir le poids d'un autre enfant	
	- comme porteur, maintenir solidement sa position sur la durée de la figure	
	- construire un équilibre à 2 dans des figures en compensation de masses	
	- comme porté, s'établir sur le porteur et s'équilibrer dans des positions plus ou moins acrobatiques pour tenir 2 secondes	
	- comme porté, descendre doucement du porteur	
	- comme porté, savoir où placer ses appuis (pour ne pas faire mal)	
	- comme aide, savoir donner 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 plusieurs figures différentes	
	- choisir les figures les plus complexes (plus élevées, plus acrobatiques ou plus instables) que l'on est capable de réaliser (prendre des risques mesurés)	
	- inventer et exécuter des liaisons dansées ou gymniques entre les figures	
	- se coordonner à plusieurs pour construire et réaliser l'enchaînement (signaux, repères)	
- mémoriser sa place et son rôle dans tout un enchaînement		
- tenir un rôle d'observateur, de juge, de secrétaire		
Remarque : Si cette activité ne démarre qu'au Cycle des Approfondissements, les éléments travaillés au Cycle des Apprentissages Fondamentaux peuvent également être pris en compte.		

