

L'éducation physique et sportive vise le développement des capacités motrices et la pratique d'activités physiques, sportives et artistiques. Elle contribue à l'éducation à la santé en permettant aux élèves de mieux connaître leur corps, et à l'éducation à la sécurité, par des prises de risques contrôlées. Elle éduque à la responsabilité et à l'autonomie, en faisant accéder les élèves à des valeurs morales et sociales (respect de règles, respect de soi-même et d'autrui).

La pratique des activités est organisée sur les trois années du cycle en exploitant les ressources locales.

### Réaliser une performance (activités athlétiques)

Coordonner et enchaîner des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse, dans des espaces et avec différents matériels, dans des types d'efforts variés, de plus en plus régulièrement, à une échéance donnée, pour égaler ou battre son propre record. Repérer, identifier (CP) puis chercher à stabiliser (à partir du CE1) sa performance (être capable par exemple de la reproduire 4 fois sur 5).

#### Courir vite

- ✓ Courir vite sur une vingtaine de mètres.
- ✓ Réagir à un signal de départ, visuel ou sonore.
- ✓ Maintenir une trajectoire rectiligne.

#### Courir longtemps

- ✓ Développer le sens de l'effort, en acceptant les conséquences (essoufflement, temps de récupération...).
- ✓ 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).

#### Courir en franchissant des obstacles

- ✓ Courir en franchissant 3 obstacles bas placés à des distances variables.
- ✓ Franchir les obstacles sans s'arrêter.
- ✓ Franchir les obstacles sans tomber ni les renverser.

#### Sauter loin

- ✓ Sauter pieds joints, en gardant les pieds joints au moment de l'impulsion et en arrivant sur ses deux pieds.
- ✓ Sauter à partir d'une impulsion sur un pied, en courant de façon rectiligne lors de la prise d'élan, en se réceptionnant sur deux pieds sans chute arrière.
- ✓ Évaluer sa performance.

#### Lancer loin

- ✓ Lancer à une main des objets légers et variés :
  - en adaptant son geste à l'engin ;
  - en enchaînant un élan réduit et un lancer ;
  - en identifiant sa zone de performance.
- ✓ Lancer des objets lestés :
  - en variant les trajectoires (plus horizontale, plus vers le haut) pour identifier la plus performante ;
  - en variant le geste de lancer (en poussée, devant ou au-dessus de la tête).

## Réaliser une performance (natation)

Coordonner et enchaîner des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse, dans des espaces et avec différents matériels, dans des types d'efforts variés, de plus en plus régulièrement, à une échéance donnée, pour égaler ou battre son propre record. Repérer, identifier (CP) puis chercher à stabiliser (à partir du CE1) sa performance (être capable par exemple de la reproduire 4 fois sur 5).

### Se déplacer

- ✓ en lâchant de temps en temps un rail ou une ligne d'eau équipée ;
- ✓ en s'aidant d'une frite et en utilisant bras et jambes (en lâchant la frite, en s'aidant d'un bras) ;
- ✓ avec une aide à la flottaison tenue à bout de bras et en soufflant dans l'eau ;
- ✓ en utilisant de façon autonome une ou plusieurs formes de propulsion (tirer l'eau avec les bras, battre les pieds) ;
- ✓ en autonomie sans reprise d'appuis ni aide à la flottaison sur une courte distance (5 à 8 mètres).

### S'équilibrer

- ✓ chercher des équilibres, en se laissant porter, en prenant appui sur une planche, en variant les positions en ventral et en dorsal.

### Enchaîner des actions

- ✓ se fixer une distance à réaliser, choisir un parcours avec plus ou moins de possibilités de reprises d'appuis (hors appuis plantaires) ;
- ✓ chercher à augmenter la distance et à limiter le nombre d'appuis.

## Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

Se déplacer de façon adaptée et se repérer dans des formes d'actions inhabituelles mettant en cause l'équilibre (grimper, rouler, glisser, s'immerger...), dans des milieux variés (terrain plat, vallonné, boisé, eau calme, neige, bassin...), sur des engins (ou montures) instables (bicyclette, roller, ski, poney...), dans des environnements progressivement plus éloignés et chargés d'incertitude (parc public, bois, forêt, montagne, plan d'eau...).

### Natation

En moyenne ou en grande profondeur, choisir son entrée dans l'eau, son déplacement, son immersion dans le cadre d'un projet personnel de déplacement.

- ✓ Entrer dans l'eau avec ou sans aide
  - en glissant, en se laissant tomber, en sautant ;
  - en entrant par les pieds, par la tête ;
  - dans différentes positions, en sautant pour attraper un objet flottant.
- ✓ S'immerger pour réaliser quelques actions simples
  - en passant sous un obstacle flottant ;
  - en descendant à l'aide d'une perche, d'une cage ;
  - en touchant le fond avec différentes parties du corps ;
  - en prenant une information visuelle ;
  - en ramassant un objet lesté ;
  - en remontant à l'aide d'un support ou en remontée passive.

## Activité d'escalade

Grimper sur une structure d'escalade sans matériel spécifique. S'engager dans un projet de déplacement pour atteindre un but, pour rallier deux points donnés (prises situées à moins de 3 mètres).

- Varier les déplacements (vertical, horizontal) et les contraintes (nature des prises, parcours imposé...).
- Travailler sur les appuis pieds mains et les transferts d'équilibre.
- Prendre des informations en cours de déplacement.
- 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 2,50 mètres à 3 mètres (cible à toucher à cette hauteur) et redescendre. Réaliser sans assurance un trajet annoncé pour traverser horizontalement une zone en utilisant différents types de prises.

## Activité de rouler et de glisse

Réaliser des parcours simples en vélo, en roller, dans l'école ou dans un espace protégé.

- Utiliser les équipements de sécurité (casque, genouillères, protège poignets...), 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.
- Maîtriser des équilibres en fonction de l'engin utilisé (en vélo, pédaler assis et debout, en roller, patiner pieds parallèles, un instant sur un pied...).
- 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.

## Activité d'orientation

Se déplacer d'un point à un autre, en sécurité, à l'aide de repères simples dans des milieux proches et connus.

- Se déplacer sur un parcours imposé dans l'école ou un parc en exploitant les repères donnés (points remarquables, croisements...).
- Suivre un parcours imposé en suivant les indications données par le maître ou un autre élève, une grille photographique, un plan.
- Mettre en relation le plan (espace représenté) et le terrain (espace perçu).

## Coopérer ou s'opposer individuellement et collectivement

Rencontrer un adversaire dans des jeux d'opposition duelle : affronter seul un adversaire pour obtenir le gain du jeu, développer des stratégies comme attaquant ou comme défenseur, comprendre qu'il faut attaquer tout en se défendant (réversibilité des situations vécues).

Coopérer avec des partenaires pour affronter collectivement un ou plusieurs adversaires dans un jeu collectif : se reconnaître comme attaquant ou défenseur, développer des stratégies, identifier et remplir des rôles et des statuts différents dans les jeux pratiqués, respecter les règles.

## Jeux de lutte

Accepter le combat, connaître et respecter les « règles d'or » (ne pas faire mal, ne pas se faire mal, ne pas se laisser faire mal), connaître et assurer des rôles (attaquant, défenseur, arbitre).

- ✓ En tant qu'attaquant
- 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.

### Jeux de raquettes

Utiliser une raquette pour envoyer, renvoyer une balle ou un volant.

- Envoyer une balle ou un volant à l'aide d'une raquette dans une cible (au sol ou en hauteur).

- Se déplacer sur un parcours aménagé, en lançant et en récupérant, en jonglant, en dribblant.

- Renvoyer la balle ou le volant lancé à la main par un camarade

### Jeux traditionnels et jeux collectifs avec ou sans ballon

Coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires, en respectant des règles, en assurant des rôles différents (attaquant, défenseur, arbitre).

✓ Jeux sans ballon

- Courir, transporter, conquérir des objets.

- Conquérir un territoire.

- Courir pour fuir, courir et atteindre le refuge.

- Toucher les porteurs d'objets, les joueurs-cibles.

- Juger une action simple (adéquation à la règle, atteinte de l'objectif).

✓ Jeux de ballon

- Enchaîner et coordonner plusieurs actions : ramasser, manipuler, passer le ballon.

- Se déplacer vers le but pour marquer.

- Faire progresser le ballon collectivement.

- S'interposer pour gêner la progression adverse ou tenter de récupérer le ballon.

- Savoir se rendre disponible pour aider un partenaire qui est porteur du ballon.

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

Exprimer corporellement, seul ou en groupe, des personnages, des images, des sentiments, des états...

Communiquer aux autres des sentiments ou des émotions.

S'exprimer de façon libre ou en suivant différents types de rythmes, sur des supports variés (musicaux ou non), avec ou sans engins.

Réaliser des actions « acrobatiques » mettant en jeu l'équilibre (recherche d'exploits) et pouvant revêtir un caractère esthétique.

### Danse

Être danseur en utilisant les différentes parties de son corps, en explorant les différents espaces, en jouant sur les durées et les rythmes

✓ Être danseur :

- improviser des réponses corporelles en lien avec une consigne précise en mobilisant chaque partie du corps ;

- réaliser des enchaînements incluant des locomotions, des équilibres, des manipulations ;

- connaître les composantes de l'espace (espace corporel proche, espace de déplacement, espace scénique) et répondre corporellement à des consignes sur les directions, les niveaux, les tracés et les dimensions ;

- entrer en relation avec les structures rythmiques et la mélodie de la musique ;

- intégrer son mouvement dans une durée ;
- 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 3 à 4 mouvements inventés ou proposés pour constituer une courte chorégraphie ;
    - écouter les propositions des autres ;
    - aider un camarade à compléter sa chorégraphie en lui proposant d'autres idées.
  - ✓ Être spectateur :
    - regarder, écouter l'autre ;
    - communiquer son ressenti au danseur

### Activité gymnique

Réaliser des actions de plus en plus tournées et renversées, de plus en plus aériennes, de plus en plus manuelles, de plus en plus coordonnées.

- 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.
- Tourner en boule, départ accroupi, dans l'axe et arriver sur les fesses (par enroulement du dos).
- Tourner en boule vers l'arrière, départ assis/groupé sur un plan légèrement incliné.
- Se renverser et se déplacer sur les mains un court instant.
- Sauter d'un plinth ou d'une caisse pour voler et marcher à la réception.
- Se déplacer sur une poutre et réaliser quelques actions élémentaires (demi-tour, saut, station écart dans l'axe...)
- Choisir un enchaînement composé d'un élément « voler », d'un élément « tourner » et d'un élément « se renverser en quadrupédie ». Le début et la fin de l'enchaînement sont marqués par une position assise en tailleur dans un repère au sol.