

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 CE 1) sa performance (être capable par exemple de la reproduire 4 fois sur 5).

Courir vite

- ✓ Courir vite sur une trentaine de mètres.
- ✓ Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.
- ✓ Enchaîner une course avec une transmission de témoin.

Partir vite à un signal et maintenir sa vitesse pendant 7 secondes.

Courir longtemps

- ✓ Gérer sa course : savoir régler son allure et l'adapter à un itinéraire donné ou à une durée.
- ✓ Savoir récupérer en marchant.

Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire.

Courir en franchissant des obstacles

- ✓ Franchir les obstacles en étant équilibré.
- ✓ Franchir des obstacles bas sans ralentir.
- ✓ Adapter l'impulsion à l'obstacle.

Courir et franchir trois obstacles bas successifs en ralentissant le moins possible.

Sauter loin

- ✓ Enchaîner course d'élan et impulsion sur un pied, sans temps d'arrêt.
- ✓ Prendre son impulsion dans une zone d'appel matérialisée.
- ✓ Arriver sur ses deux pieds sans déséquilibre arrière.

Courir sur quelques mètres et sauter le plus loin possible, avec une impulsion sur un pied dans la zone d'appel matérialisée.

Lancer loin

- ✓ Lancer à une main des objets légers et variés :
 - 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 avec pied en avant opposé au bras du lancer.
- ✓ Lancer d'objets lestés à deux mains :

- construire une trajectoire parabolique en direction et en hauteur ;
- augmenter le chemin de lancement.

Enchaîner une prise d'élan et un lancer, à partir d'une zone d'élan et renouveler sa performance au moins 4 fois sur 5 essais.

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 CE 1) sa performance (être capable par exemple de la reproduire 4 fois sur 5).

Se déplacer

- ✓ en position ventrale, voies respiratoires immergées ;
- ✓ en position dorsale avec si besoin un support ;
- ✓ en variant les modes de propulsion (bras simultanés ou en alternance).

S'équilibrer

- ✓ trouver des équilibres, aller vers l'alignement tête-tronc ;
- ✓ rester quelques secondes sur place, tête hors de l'eau.

Enchaîner des actions

- ✓ enchaîner plusieurs actions, par exemple, sauter dans l'eau, remonter passivement en boule puis se déplacer sur une dizaine de mètres en ventral avec un passage sur le dos ;
- ✓ se fixer un projet d'action, se confronter à sa réalisation et l'ajuster en fonction de ses possibilités.

Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise 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 sans aide
 - en orientant son corps différemment (en avant, en arrière, latéralement), pour sauter, rouler, basculer... ;
 - en sautant au-delà d'un objet flottant ;
 - en entrant par les pieds, par la tête, pour aller au fond (corps tendu).
- ✓ S'immerger pour enchaîner quelques actions comprenant un changement de direction dans le déplacement subaquatique
 - en traversant la partie inférieure de la cage subaquatique ou 2 à 3 cerceaux lestés ;
 - en prolongeant quelques instants son immersion pour communiquer par le geste avec un camarade ;
 - en ramassant plusieurs objets lestés, selon une couleur donnée ;

- en remontant pour se laisser flotter un instant sur le ventre ou sur le dos.

E ffectuer un enchaînement d'actions sans reprise d'appuis, en moyenne profondeur, amenant à s'immerger en sautant dans l'eau, à se déplacer brièvement sous l'eau (par exemple pour passer sous un obstacle flottant) puis à se laisser flotter un instant avant de regagner le bord.

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.
- E ffectuer différents parcours, avec un départ au sol, un milieu (point le plus haut à atteindre) et un point d'arrivée.
- E ssayer 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 assurage un trajet annoncé pour traverser horizontalement une zone en utilisant différents types de prises.

Activité de rouler et de glisse

Réaliser des parcours en roller et en vélo sur des chemins peu fréquentés ou des pistes aménagées.

Vérifier et régler seul le matériel et les équipements de sécurité.

- Parcourir des espaces nécessitant des franchissements, des contournements et comprenant des déclivités adaptées aux capacités des élèves et au matériel utilisé.
- Patiner sans s'arrêter pendant 3 à 4 minutes, 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.
- ✓ E n roller : se déplacer en ligne droite, slalomer entre des plots, monter et descendre une courte pente, s'arrêter dans une zone de 2 mètres.
- ✓ E n vélo : rouler en ligne droite, faire un slalom de 3 ou 4 virages serrés, accélérer sur une dizaine de mètres, rouler très lentement, monter et descendre une pente, s'arrêter dans une zone de 3 mètres.

Activité d'orientation

Se déplacer d'un point à un autre, en sécurité, à l'aide de repères précis dans des milieux familiers élargis (parcours forestier, parc, base de loisirs...).

- A ffiner l'identification des points remarquables, s'appuyer sur diverses signalisations existantes.
- Choisir un itinéraire pour rallier plusieurs endroits définis.
- É laborer et coder un parcours pour le soumettre à un autre groupe.
- Décoder le parcours proposé par un autre groupe.
- Dans un milieu connu (parc public...), retrouver 5 balises dans un temps imparti, sur les indications données par l'enseignant ou le groupe qui les a placées.

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, l'immobiliser et le maintenir au sol sur le dos pendant 3 secondes (départ à genoux).
- ✓ En tant que défenseur
 - se dégager d'une immobilisation.
- ✓ En tant qu'arbitre
 - arrêter le combat quand la règle n'est pas respectée ou à la sortie de l'espace de combat ;
 - déclarer qui est vainqueur du combat.

Dans un combat à deux, agir sur l'adversaire au sol pour le contrôler, l'obliger à se retourner sur le dos, et l'immobiliser pendant 3 secondes.

Jeux de raquettes

Faire quelques échanges.

- ✓ 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.

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
 - 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
 - Coordonner ses actions, en respectant les règles du jeu pour :
 - en tant qu'attaquant, progresser vers le but, conserver le ballon (ou le passer à un partenaire), marquer ;
 - en tant que défenseur, reprendre le ballon, gêner la progression, empêcher de marquer, protéger son but.
 - Identifier son statut en fonction des actions.
 - Assurer le rôle d'arbitre.

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) ;
- 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.

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 :

- faire évoluer ses réponses corporelles en jouant sur les déséquilibres, les rotations, les passages au sol ;
- jouer sur l'amplitude du mouvement, l'exagération du geste en fonction de l'intention ;
- utiliser les composantes de l'espace, jouer corporellement avec les directions, les niveaux, les tracés et les dimensions ;
- ajuster son mouvement à une durée donnée ;
- mémoriser un enchaînement et le reproduire.

✓ Être chorégraphe en composant une phrase dansée :

- choisir 3 à 5 mouvements et les assembler pour créer une courte chorégraphie ;
- formuler un point de vue sur la danse des autres.

✓ Être spectateur :

- accepter des messages différents.

Exprimer corporellement des personnages, des images, des sentiments pour communiquer des émotions en réalisant une petite chorégraphie (3 à 5 éléments), sur des supports sonores divers.

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 » sans que les pieds ou les genoux ne touchent le banc (recherche de régularité).
- ✓ Tourner vite en avant, dans l'axe, et arriver sur les pieds à partir d'un départ accroupi.
- ✓ Se renverser et se déplacer sur plus d'un mètre.
- ✓ Voler 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...)
- ✓ Sur deux engins de son choix (barres asymétriques, plinth avec gros tapis sur plan incliné...), réaliser un enchaînement de trois actions « acrobatiques ». L'enchaînement comporte un début et une fin.

Réaliser un enchaînement de 2 ou 3 actions « acrobatiques » sur des engins variés (barres, plinths, poutres, tapis).