

## Objectifs

### 1. Trois objectifs généraux

L'enseignement de l'éducation physique et sportive vise, chez tous les élèves, le **développement de la personne**, et plus précisément :

- Le développement des capacités et des ressources nécessaires aux conduites motrices.
- L'accès au patrimoine culturel que représentent les diverses activités physiques, sportives et artistiques, pratiques sociales de référence.
- L'acquisition des compétences et connaissances utiles pour mieux connaître son corps, le respecter et le garder en bonne santé.

### 2. Une notion centrale : l'enrichissement et le perfectionnement du répertoire moteur

Le développement de la motricité humaine et des formes de sensibilité qu'elle implique s'appuie sur un **répertoire moteur de base**, qui se construit dès la petite enfance, et se compose **d'actions motrices fondamentales** :

- Les locomotions (ou déplacements) : marcher, courir, sauter, grimper, rouler, glisser etc...
- Les équilibres (attitudes stabilisées),
- Les manipulations : saisir, agiter, tirer, pousser...
- Les projections et réceptions d'objets : lancer, recevoir...

Ces actions, à la base de tous les gestes se retrouvent, seules ou en combinaison avec d'autres, dans des formes, avec des intentions et des émotions différentes, dans toutes les activités physiques, sportives et artistiques. Par exemple, l'action de lancer se retrouve dans les activités athlétiques, les jeux collectifs, la gymnastique rythmique, le cirque (jonglerie) etc... Dans les activités athlétiques, il s'agit de lancer un objet lourd ou léger le plus loin possible, dans les jeux collectifs, on lance un ballon pour le passer à quelqu'un ou pour marquer un but ou un panier.

En maternelle, les enfants ont construit leur "répertoire moteur de base" dont les actions ont été progressivement enrichies et diversifiées dans leurs formes et dans leurs conditions de réalisation. Peu à peu ils ont réussi à en enchaîner deux, parfois trois... et à les réaliser dans des intentions différentes. Au cycle 2, ces actions sont encore perfectionnées, dans leur forme mais aussi en vitesse d'exécution, en précision, en force. Les enfants deviennent capables d'en enchaîner plusieurs.

Bien entendu, ces actions **ne sont pas construites pour elles-mêmes**, mais prennent tout leur sens au travers de la pratique des différentes activités physiques, sportives et artistiques, en fonction des buts particuliers poursuivis par l'élève qui les réalise.

### 3. Parler, lire et écrire en éducation physique et sportive

Si l'éducation physique et sportive vise en priorité l'aspect moteur du développement des élèves de l'école primaire, l'un de ses objectifs est aussi, à côté des autres disciplines, de contribuer au développement des compétences dans le domaine de la langue orale et écrite. C'est particulièrement important au cycle des apprentissages où se construisent les éléments fondamentaux de la lecture et de l'écriture.

Cette contribution de l'éducation physique et sportive présente un **aspect particulier** : la pratique physique, avec ses sensations, ses émotions de nature diverse, et souvent profondes, est un **support d'expression** extrêmement intéressant pour les élèves. En effet, dire, écrire, voire dessiner, permet souvent de prendre de la distance avec l'émotion ressentie, mais aussi de mieux comprendre les raisons de la réussite ou de l'échec de ses actions, qu'elles soient individuelles ou collectives.

En éducation physique et sportive, la lecture est souvent une activité de “ recherche d’une information”, que ce soit pour aller chercher dans une fiche un complément à des consignes données oralement, ou pour rechercher des éléments de connaissance.

Quelques exemples de situations :

- **Parler** : dire ce qu’on sait sur une activité, nommer les actions à réaliser, exprimer ce qu’on a ressenti, se poser des questions sur les façons de s’y prendre, communiquer avec les autres pour élaborer un jeu, préparer un spectacle, donner son avis sur l’action d’un camarade, arbitrer un jeu de lutte ou un jeu collectif etc...
- **Lire** : des fiches descriptives d’une situation d’apprentissage, des histoires (récits mettant en scène des enfants autour de pratiques physiques ou sportives, récits d’aventures, contes relatant des exploits etc.)
- **Écrire** : remplir une fiche d’observation, décrire des actions à faire (fiche individuelle, affiche etc...), raconter son vécu dans un court texte, écrire les règles d’un jeu, etc...

*Le document d’application du Cycle 3 propose des exemples d’exploitation par les TICE du travail sur la maîtrise de la langue. Cette utilisation des TICE est plus particulièrement adaptée au Cycle 3, néanmoins ce type de travail peut être abordé en Cycle 2, si les conditions s’y prêtent.*

Il est important de préciser que ces activités de verbalisation, de lecture et d’écriture doivent se dérouler pour leur plus grande part dans la classe, en amont et en aval des séances d’éducation physique et sportive. En effet, il s’agit de garder à l’éducation physique et sportive son objectif central, à savoir l’apprentissage d’actions motrices, et de ne pas la réduire à un simple prétexte, même si des moments d’expression orale peuvent trouver leur place au cours de ces séances. Les tableaux “ Compétences générales ” présentent, dans la colonne “ Exemples de mises en œuvre dans les activités ” des illustrations de ce travail possible sur le langage.

## 5.L’éducation physique et sportive, la formation à la santé, la sécurité, la citoyenneté

L’apport de l’éducation physique et sportive à la **formation globale** est irremplaçable.

Elle participe de façon spécifique à l’éducation :

- à la santé, en aidant notamment à mieux connaître son corps en action ;
- à la sécurité, que ce soit la sienne et celle des autres, dans des situations concrètes où la prise de risque est contrôlée (au niveau de l’environnement, du matériel, des règles d’action...)

En donnant aux élèves l’occasion de réaliser des actions diverses, aux effets particulièrement visibles et sensibles (positions renversées, trajectoires diverses, sensations physiques de déséquilibre, de vitesse, d’essoufflement etc.), l’éducation physique et sportive permet de répondre au “ besoin de bouger ” et au “ plaisir d’agir ”, et de donner aux élèves le sens de l’effort, de la persévérance.

Elle procure également aux élèves l’occasion d’acquérir des notions et de construire des compétences **utiles dans la vie de tous les jours** : se repérer dans l’espace et le temps, évaluer des distances et des vitesses, contrôler son émotion dans une situation de risque, ou dans ses relations avec les autres...

L’éducation physique et sportive participe de façon fondamentale à la **formation du citoyen**, en éduquant au respect des autres, à la responsabilité et à l’autonomie. Les notions de règle, d’égalité des chances, de justice étant particulièrement importantes aux yeux des enfants de ce cycle, il est nécessaire, dans des situations pédagogiques où l’engagement physique peut être réel, mais contrôlé, de permettre aux élèves de :

- **Construire la notion de règle**, en tester réellement les limites, en vérifier l’utilité, la validité, le bien-fondé. Par exemple, pour pouvoir jouer ensemble à des jeux collectifs, il faut, pour conserver l’égalité des chances de tous ceux qui participent et garder son intérêt au jeu, définir des règles qui conviennent à tous, que l’on essaie, que l’on fait évoluer, que l’on adopte définitivement et que l’on respecte.
- Concilier l’envie de “ gagner ”, de “ prendre le dessus ”, avec le respect de conventions et de règles strictes qui permettent justement un réel engagement physique : dans les jeux de lutte, par exemple, il est indispensable que les règles d’or (ne pas faire mal, ne pas se faire mal, ne pas se laisser faire mal : donner un signal clair d’arrêt immédiat de la “ prise ”) soient connues de tous et respectées.
- **S’approprier dans l’action** des règles apprises par ailleurs.

En outre, en proposant aux élèves des situations pour se rencontrer, discuter, travailler ensemble à la réalisation de projets communs dans un climat d’écoute, de solidarité et de respect de l’autre, l’éducation physique et sportive offre des occasions concrètes **d’accéder aux valeurs sociales et morales**. Elle contribue en ce sens à la lutte contre l’intolérance et la violence, dans la **pratique contrôlée** d’activités physiques pouvant véhiculer par ailleurs, notamment dans les médias, des notions de rivalité, d’agressivité, et de recherche de la réussite à tout prix.

Cette formation à la citoyenneté, notamment dans le travail effectué sur la compréhension, la construction et le respect de règles de vie, est à rapprocher du travail fait dans le domaine “ Vivre ensemble ”.

La participation à des **rencontres sportives** (ou artistiques), dans le cadre de l’USEP ou plus simplement dans le cadre de rencontres inter-classes dans l’école, constitue un bon moyen de faire accéder les élèves aux valeurs sociales et morales, dans le vécu d’actions en commun.

## 6.Articulation avec d’autres champs disciplinaires

L'éducation physique et sportive à l'école, par la diversité des expériences qu'elle propose, aide, en relation avec **d'autres champs disciplinaires**, à concrétiser certaines connaissances et notions abstraites, et à en faciliter la compréhension et l'acquisition.

Les connaissances sur le corps, sur son fonctionnement (les 5 sens, les mouvements, la respiration, la circulation...), sur la santé en général, sur des règles d'hygiène, mais aussi sur des notions telles que : les caractéristiques d'environnements différents, la notion de vitesse (relation espace-temps : distance parcourue pour une certaine durée), caractéristiques et propriétés des éléments (l'eau, la neige, la glace : quelles possibilités d'action, quels problèmes pour s'y déplacer ...), peuvent être expérimentées en éducation physique et sportive pour être exploitées dans le domaine " Découverte du monde ".

Certaines notions mathématiques peuvent trouver un support dans les activités d'orientation et d'athlétisme (mesure et comparaison de distances, de longueurs...) ou de jeux collectifs (classements de résultats, notion de score) etc...

La relation avec les **activités artistiques** se fait de plusieurs manières :

Les situations vécues en éducation physique et sportive peuvent être exploitées dans les arts visuels par la réalisation individuelle et/ou collective d'œuvres graphiques : dessins, BD, peintures, fresques...

La **danse**, activité physique et artistique, en utilisant le corps comme instrument d'écriture, met en œuvre le " corps poétique ", permettant un travail de création, de symbolisation, et la rencontre avec les éléments constitutifs d'œuvres chorégraphiques d'époques différentes. Elle doit être approchée **dans toutes ses formes** : contemporaine, mais aussi danses collectives, folkloriques, etc... En travaillant sur des supports sonores et/ou musicaux divers et variés, elle participe également à l'éducation musicale des élèves.

## Contenus et compétences au Cycle 2

### 1. Les compétences spécifiques et les activités

Les diverses activités physiques, sportives et artistiques abordées au Cycle 2 ne sont pas la simple copie des pratiques sociales. Elles constituent néanmoins pour les élèves un patrimoine culturel. Ces activités donnent du sens à l'action des élèves. Elles leur permettent de vivre des " expériences corporelles " dont les intentions, les sensations, les émotions, sont différentes selon les types de milieux et d'espaces dans lesquels elles se réalisent (incertitude ou non, interaction avec les autres ou non). En s'engageant dans ces activités physiques et sportives variées, les élèves peuvent construire **quatre** types de compétences spécifiques, significatives de ces expériences corporelles :

- **Réaliser une performance mesurée** : avec les activités athlétiques, les activités de natation...
- **Adapter ses déplacements à différents types d'environnements** (environnements proches, familiers, semi-naturels ou naturels plus lointains, où l'on peut se déplacer à pied ou à l'aide d'un engin, souvent instable) : avec les activités d'escalade, d'orientation, de natation, d'équitation, de roule et de glisse (ou pilotage) avec bicyclette, rollers, patins à glace, skis etc...
- **S'opposer individuellement ou collectivement** : avec les jeux d'opposition duelle (jeux de lutte, jeux de raquettes) ainsi que les jeux collectifs de coopération et d'opposition (y compris les jeux de tradition, avec et sans ballon)
- **Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique et/ou expressive** : en danse (dans toutes ses formes), dans le mime, dans les activités gymniques, dans les activités " Cirque ", en gymnastique rythmique...

Dans cette compétence, la danse joue un rôle particulier. En effet, par sa dimension poétique et son rapport aux œuvres, elle est partie intégrante de l'éducation artistique, mais sa dimension corporelle la rattache également à l'éducation physique et sportive. Elle trouve donc sa place dans les contenus d'enseignements de cette discipline.

### 2. Quelles activités choisir au cycle 2 et comment les programmer ?

En fonction des caractéristiques régionales et locales, des choix de l'enseignant et/ou de l'équipe pédagogique de l'école, les activités physiques, sportives et artistiques qu'il est possible de programmer sont très diverses.

Dans l'objectif d'une **éducation physique cohérente, complète et équilibrée**, et pour éviter l'accumulation de séances disparates, les recommandations sont les suivantes :

- **Dans chacune des années de ce cycle, l'enseignant abordera les quatre compétences spécifiques.**
- **Chaque compétence sera traitée au travers d'une ou plusieurs activités** (Exemple : " Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique et/ou expressive " par la danse et les activités gymniques)
- Pour que les apprentissages soient réels, il serait souhaitable que les modules d'apprentissage soient de 10 à 15 séances. Par souci de réalisme, **le minimum est fixé à cinq ou six séances de chaque activité pour un module d'apprentissage.**
- **Les trois heures hebdomadaires seront réparties au minimum sur deux jours distincts par semaine.** La pratique journalière, quand elle est réalisable dans des conditions acceptables, doit être recherchée à chaque fois que c'est possible.

- La compétence “S’opposer individuellement ou collectivement” sera obligatoirement travaillée chaque année au travers d’un module d’apprentissage sur les jeux collectifs. (avec la possibilité d’y ajouter un module de jeux de lutte ou de jeux de raquettes).
- Partout où ce sera possible, les activités de natation seront programmées en priorité pour les élèves de ce cycle. (Un module d’apprentissage d’au moins 12 séances chaque année)

**Exemple :**

Au CP : activités athlétiques, activités de natation, activités d’escalade, danse, jeux de lutte, jeux collectifs

Au CE1 : activités de natation, activités gymniques, activités d’orientation, patinage sur glace, jeux de raquettes, jeux collectifs (jeux traditionnels)

Certaines activités physiques ont des contraintes spécifiques (nature de l’environnement, encadrement nécessaire, matériels...), qui doivent être prises en compte par l’enseignant ou l’équipe d’enseignants pour organiser leur enseignement tout au long de l’année scolaire, que ce soit dans l’établissement, ou à l’extérieur (Sortie régulière ou occasionnelle : utilisation d’une salle spécialisée, pratique d’activités de pleine nature en classe d’environnement etc.).

**3. Les compétences et les connaissances attendues en fin de cycle**

Les contenus à enseigner en éducation physique et sportive se structurent à partir de compétences de deux sortes : **spécifiques** mais également **générales**. Un certain nombre de connaissances (exposées au point c) s’articulent autour des compétences.

**a) Les compétences spécifiques**

Elles ont été présentées au point II.1. Dans ces quatre types de compétences, significatives des expériences corporelles vécues au travers des différentes activités physiques, sportives et artistiques, les élèves de Cycle 2 réalisent **des enchaînements simples d’actions élémentaires**, enrichissant ainsi leur répertoire moteur.

Les tableaux ci-après, présentant le détail des compétences (colonne de gauche) donnent des commentaires et des exemples d’activités physiques, sportives et artistiques et de **niveaux à atteindre en fin de cycle** (repères) pour chacune de ces compétences.

- **Réaliser une performance mesurée**

<ul style="list-style-type: none"> <li>- mettant en jeu des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse</li> <li>- dans des espaces et avec des matériels variés</li> <li>- dans des types d’efforts variés (différentes allures : rapport entre vitesse, distance, durée)</li> <li>- de plus en plus régulièrement (pour égaler ou battre son propre record)</li> </ul>	<p><b>Activités athlétiques :</b></p> <p>* Courses</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>de vitesse</u> : Partir vite à un signal, maintenir sa vitesse pendant 6 à 7 secondes, franchir la ligne d’arrivée sans ralentir.</li> <li>- <u>d’obstacles</u> : Courir et franchir trois obstacles bas successifs en ralentissant le moins possible</li> <li>- <u>en durée</u> : courir longtemps (entre 6 et 12 mn, selon les capacités de chacun), de façon régulière, sur une longue distance, sans s’essouffler.</li> </ul> <p>* Sauts</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir sur quelques mètres et sauter le plus loin ou le plus haut possible, avec une impulsion d’un pied dans une zone délimitée.</li> </ul> <p>* Lancers</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir et lancer des objets légers, ou des objets lestés le plus loin possible, sans sortir de la zone d’élan.</li> </ul> <p>-</p> <p>Activités de natation :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nager longtemps : se déplacer sur une quinzaine de mètres sans support.</li> </ul>
--	---

- **Adapter ses déplacements à différents types d’environnements**

<ul style="list-style-type: none"> <li>- dans des formes d’actions inhabituelles mettant en cause l’équilibre (grimper, rouler, glisser...),</li> <li>- dans des milieux (terrain plat, vallonné, boisé, eau calme, neige), ou sur des engins (ou montures) instables variés (bicyclette, roller, ski, poneys...),</li> </ul>	<p><b>Activités d’escalade :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sur trois parcours proposés, choisir celui que l’on se sent capable de réussir, et l’exécuter sans chuter (Les parcours sont de niveaux différents, mais comportent tous un départ au sol, un milieu (point le plus haut à atteindre) et un point d’arrivée.</li> </ul> <p><b>Activités de natation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se déplacer en surface et en profondeur dans des formes d’actions inhabituelles mettant en cause l’équilibre : sauter dans l’eau, aller chercher un objet au fond (grand bain), passer dans un cerceau</li> </ul>
---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>- dans des environnements progressivement éloignés et chargés d'incertitude ( parc public, bois, forêt, montagne, lac...).</li> </ul>	<p>immergé, remonter et se laisser flotter cinq secondes, et revenir au bord.</p> <p><b>Roller :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser le parcours suivant : slalomer entre des plots, monter et descendre une courte pente, s'arrêter dans une zone de 2 mètres.</li> </ul> <p><b>Activités d'orientation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dans un milieu connu (parc public), par deux, retrouver cinq balises sur les indications données par le groupe qui les a placées.</li> </ul>
--	--

- **S'opposer individuellement ou collectivement**

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rencontrer un adversaire dans des jeux d'opposition duelle</li> <li>- Coopérer avec des partenaires pour affronter collectivement un ou plusieurs adversaires dans un jeu collectif, comme attaquant et comme défenseur.</li> </ul>	<p><b>Jeux de lutte :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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 (ex : " Retourner la tortue ").</li> </ul> <p><b>Jeux de raquettes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se déplacer et frapper vers une cible</li> <li>- Produire des trajectoires (de balle, de volant) de longueurs différentes.</li> </ul> <p><b>Jeux collectifs :</b></p> <p>Enchaîner des actions simples relatives aux différents rôles, notamment</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- d'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, poser le ballon, ou un objet dans l'espace de marque).</li> <li>- de défenseur : courir et toucher les porteurs de balle ou d'objets, essayer d'intercepter le ballon, courir et s'interposer ...</li> </ul>
--	---

- **Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique et/ou expressive**

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exprimer corporellement des personnages, des images, des états, des sentiments...</li> <li>- Communiquer aux autres des sentiments ou des émotions</li> <li>- Réaliser des actions " acrobatiques " mettant en jeu l'équilibre (recherche d'exploits)</li> <li>- S'exprimer de façon libre ou en suivant divers rythmes, sur des supports sonores divers, avec ou sans engins.</li> </ul>	<p><b>Danse :</b> Composer une phrase dansée à partir de trois mouvements liés, inscrits dans une direction, une durée, un rythme précis, exprimant des univers personnels ou collectifs.</p> <p><b>Activités gymniques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sur deux engins de son choix (ex : barres asymétriques et plinth+gros tapis sur plan incliné), réaliser un enchaînement de trois actions " acrobatiques " au minimum. Une des actions est identique dans les deux cas (par exemple : rouler). L'enchaînement comporte un début et une fin, figures différentes des trois actions demandées.</li> </ul> <p>Pour toutes ces activités, toutes sortes de musiques ou éléments sonores peuvent être utilisés pour soutenir et dynamiser l'action.</p>
--	--

Ces compétences seront détaillées de façon plus complète dans des fiches d'accompagnement. Elles seront présentées par activité, en en précisant les enjeux et en intégrant les compétences générales.

**b) Les compétences générales :**

Ces compétences ne sont pas construites indépendamment de la pratique des activités physiques. Elles ne doivent pas être choisies comme l'objectif exclusif des situations pédagogiques, ni évaluées systématiquement. Il s'agit pour l'enseignant, par une pédagogie adaptée, d'aider l'élève à acquérir des attitudes, des méthodes, des démarches favorables aux apprentissages et à une meilleure connaissance de soi et des autres, dans la pratique de l'éducation physique et sportive, mais aussi dans la vie sociale.

Ce sont les situations d'apprentissage proposées par l'enseignant qui vont permettre aux élèves, dans et par la pratique des différentes activités physiques, sportives et artistiques, de montrer qu'ils sont capables de :

- **S'engager lucidement dans l'action :** oser s'engager en toute sécurité, éprouver des émotions et les contrôler...
- **Construire un projet d'action :** formuler, mettre en œuvre un projet d'action ou d'apprentissage, individuel ou collectif, adapté à ses possibilités (ou à celles du groupe).

- **Mesurer et apprécier les effets de l'activité** : lire des indices, mettre en relation des notions d'espace et de temps, apprécier ses actions, ses progrès, ceux des autres...
- **Appliquer des règles de vie collective** : se conduire dans le groupe en fonction de règles, de codes, écouter et respecter les autres, coopérer...

**c) Les connaissances :**

En construisant les compétences, par la pratique des différentes activités physiques, sportives et artistiques, les élèves acquièrent des connaissances diverses : des connaissances sur soi, élaborées à partir de sensations, d'émotions qui s'enrichissent au cours de la pratique (exemple : " Quand on saute de haut, on a un peu peur"), des " savoirs " sur le " comment réaliser " les actions spécifiques (exemple : " Pour bien rouler, il faut coller le menton sur la poitrine "), des façons de se conduire dans le groupe classe (exemple : on ne lance pas un objet à l'endroit où se trouve encore un enfant), des informations sur les activités elles-mêmes (règles de jeu, matériels, par exemple : connaître les règles d'or en jeux de lutte).

**Ces compétences générales et ces connaissances peuvent être construites au travers de chaque activité physique, sportive et artistique.**

Elles sont détaillées, dans les tableaux suivants (colonne de gauche), illustrées d'exemples de leur mise en œuvre dans différentes activités physiques, sportives et artistiques

**S'engager lucidement dans l'action**

Compétences	Exemples de mise en œuvre dans les activités
* Oser s'engager dans des actions progressivement plus complexes : <ul style="list-style-type: none"> <li>- En prenant un risque mesuré</li> <li>- En étant conscient de la difficulté de la tâche et/ou de l'effort qu'elle implique.</li> <li>- En anticipant sur le résultat de son action</li> </ul>	Risque : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bicyclette : rouler à bicyclette sur un sentier forestier</li> <li>- Danse : se produire devant un public</li> </ul> Difficulté <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeux de lutte : lors d'un tournoi, accepter de rencontrer un adversaire estimé un peu plus fort que soi.</li> </ul> Anticipation <ul style="list-style-type: none"> <li>- Activités athlétiques : en course de durée, annoncer un nombre de tours et les réaliser.</li> </ul>
*, Éprouver et contrôler ses émotions et leurs effets dans des situations diversifiées.	Activités aquatiques : aller en grande profondeur et y rester assez longtemps pour ramasser des objets immergés et les remonter à la surface. Escalade : dominer son appréhension pour grimper plus haut que sa propre taille sur un mur équipé (sans assurance)
* Enrichir son répertoire de sensations motrices inhabituelles	Vitesse et déséquilibre : roller, ski, bicyclette... Renversements, rotations : activités gymniques, danse, natation...

Exploitation : Un travail d'expression orale et/ou écrite sur les actions vécues ou à vivre peut permettre aux enfants d'être de plus en plus conscients

- des caractéristiques de la situation qu'ils sont en train de vivre (données matérielles, risque encouru, effort demandé...)
- des ressources (affectives, cognitives, motrices) qu'ils peuvent utiliser pour mener à bien ces actions.

**Construire un projet d'action**

Compétences	Exemples de mise en œuvre dans les activités
* Formuler, mettre en œuvre un projet d'action ou d'apprentissage individuel ou collectif, adaptés à ses possibilités (ou celles du groupe) <ul style="list-style-type: none"> <li>- pour viser une meilleure performance</li> <li>- pour mettre en œuvre, pour inventer des formes d'action variées</li> <li>- pour acquérir de nouvelles connaissances sur les activités physiques, sportives et artistiques pratiquées.</li> </ul>	Meilleure performance : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Activités athlétiques : " Je choisis de sauter la zone la plus longue "</li> </ul> Formes d'action variées : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Activités gymniques : " Je vais enchaîner un saut et une roulade "</li> <li>- Danse : Inventer et construire un mouvement dansé.</li> </ul> Projets collectifs : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organiser un jeu avec comptage de points</li> <li>- Proposer des épreuves à passer pour obtenir un " diplôme " : brevet de nageur ou autre.</li> </ul> Exemples de connaissances sur les activités : actions à faire, espaces, objets, matériels, rôles, règles de jeu et d'arbitrage, principes d'action, caractéristiques du monde sonore...

- **Mesurer et apprécier les effets de l'activité**

Compétences	Exemples de mise en œuvre dans les activités
<p>* Apprécier, lire des indices de plus en plus variés en hauteur, en distance, en mobilité...</p>	<p>Activités d'orientation : repérer les points remarquables (gros arbre, maison...), les éléments fixes bordant les "lignes de déplacement" (ruisseaux, barrières...), mais aussi des éléments plus lointains du paysage (pont, route, montagne etc.).</p>
<p>* Appréhender, dans la réalisation de ses actions, les notions relatives à l'espace et au temps : vitesse, trajectoire, déplacement...</p>	<p>Activités athlétiques : Réaliser dans le temps imparti la distance de course prévue.</p>
<p>* Établir des relations entre ses manières de faire et le résultat de son action.</p>	<p>Activités gymniques : Essayer une autre figure pour franchir un obstacle.</p>
<p>* Prendre conscience de ses capacités et ressources corporelles et affectives pour réaliser différentes actions, dans différents types d'efforts, dans des situations de risque identifié etc.</p>	<p>Activités athlétiques : Je sais sauter loin sans m'arrêter après mon élan. Je cours vite sans ralentir pendant 7 secondes. Bicyclette : Je peux monter, descendre et m'arrêter en bas d'une petite pente sans poser le pied par terre.</p>
<p>* Donner son avis, évaluer une performance, une production, selon des critères simples (y compris des valeurs expressives et/ou esthétiques)</p>	<p>Les critères d'évaluation (longueur d'un saut, difficulté d'un enchaînement, gain du jeu etc.) peuvent être utilisés dans des rôles différents : arbitre, juge, spectateur...</p>
<p>* Reconnaître et nommer différentes actions, différents types d'efforts.</p>	<p>Actions mettant le corps et ses segments dans différentes positions : rotations, renversements, équilibres etc...</p>

Exploitation : Ces compétences peuvent faire l'objet d'un travail de questionnement ou de recherche, individuel et/ou collectif, pouvant aboutir à la production d'écrits divers (fiches techniques, récits, conseils...).

Quelques types de questionnements :

- Comment courir sans se fatiguer si la distance est longue ?
- Comment faire pour enchaîner courir et lancer ?
- Quels critères retenir pour dire qui a gagné un jeu de lutte ?
- Quels gestes, quelle chorégraphie choisir pour danser la joie ?

- **Appliquer des règles de vie collective**

Compétences	Exemples de mise en œuvre dans les activités
<p>* Se conduire dans le groupe en fonction de règles, de codes, que l'on connaît, que l'on comprend et que l'on respecte et que l'on fait respecter.</p>	<p>Règles de jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'adversaire doit toujours être respecté (pas de paroles ou d'actes agressifs) par ex : règles d'or en jeux de lutte.</li> </ul> <p>Règles de vie collective :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tout le monde a le droit d'exprimer ses idées ou de proposer des solutions...</li> </ul> <p>Règles simples de sécurité (y compris la sécurité routière, dans des activités de pilotage, par exemple), de respect de l'environnement, d'hygiène, de prise en compte de sa santé et de celle des autres...</p>
<p>* Coopérer, adopter des attitudes d'écoute, d'aide, de tolérance et de respect des autres pour agir ensemble ou élaborer en commun des projets.</p>	<p>Les projets communs peuvent amener les enfants à s'aider mutuellement, par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aider un camarade à réaliser son projet personnel en lui donnant des idées, des conseils</li> <li>- se mettre à plusieurs pour aider un autre enfant à réaliser une action difficile</li> <li>- encourager verbalement ses partenaires... et ses adversaires !</li> </ul>
<p>* Connaître et assurer plusieurs rôles dans les différentes activités.</p>	<p>Exemples de rôles différents : joueur, danseur, spectateur, arbitre, juge etc...</p>

Il s'agit de faire comprendre aux enfants qu'ils vivent dans un groupe et une société ayant ses règles et ses valeurs. Les situations proposées devront leur permettre de comprendre ces règles et ces valeurs, mais surtout de les mettre en pratique.