

Éducation physique et sportive - Répartition Cycle 3

	Période 1 (sept oct)	Période 2 (nov dec)	Période 3 (janv fev)	Période 4 (mars avril)	Période 5 (mai juin)
Année 1	course de vitesse	lutte	lutte	orientation	orientation
	sauter loin	Jeux collectifs	Jeux collectifs	acrosport	acrosport
Année 2	course en durée	danse	danse	jeux de raquettes	jeux de raquettes
	sauter haut	basket-ball	basket-ball	patinage	patinage
Année 3	course de relais	cirque	cirque	vélo	vélo
	lancer loin	hockey	hockey	frisbee	frisbee

Réaliser une performance mesurée (en distance, en temps)

- Activités athlétiques : courir vite, courir longtemps, courir en franchissant des obstacles, courir en relais, sauter loin, sauter haut, lancer loin
- Natation : se déplacer sur une trentaine de mètres

Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

- Activités d'escalade : grimper et redescendre sur un trajet annoncé (mur équipé).
- Activités aquatiques et nautiques : plonger, s'immerger, se déplacer.
- Activités de roule et glisse : réaliser un parcours d'actions diverses en roller, en vélo, en ski.
- Activités d'orientation : retrouver plusieurs balises dans un espace semi-naturel en s'aidant d'une carte.

Coopérer ou s'opposer collectivement

Coopérer ou s'opposer individuellement

- Jeux de lutte : amener son adversaire au sol pour l'immobiliser.
- Jeux de raquettes : marquer des points dans un match à deux.
- Jeux sportifs collectifs (type handball, basket-ball, football, rugby, volley-ball...) : coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires, en respectant des règles, en assurant des rôles différents (attaquant, défenseur, arbitre).

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

- Danse : 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.
- Activités gymniques : construire et réaliser un enchaînement de 4 ou 5 éléments "acrobatiques" sur divers engins (barres, moutons, poutres, tapis).