

Progression EPS trimestre 1

Progression EPS trimestre 1																
		SEPTEMBRE				OCTOBRE			NOVEMBRE			DECEMBRE				
		Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8	Semaine 9	Semaine 10	Semaine 11	Semaine 12			
Jour 1 Cour (séance d'une heure) mardi	Entrée dans l'activité	natation				Jeux traditionnels sans ballon							Finir séances non réalisées à cause du mauvais temps			
	Situation de référence	L'épervier	Le béret	1, 2, 3 soleil	La rivière aux crocodiles	L'épervier	Le béret	1, 2, 3 soleil	La rivière aux crocodiles							
	Situation d'apprentissage	Les déménageurs Les trois tapes	Les déménageurs Les trois tapes	La queue du diable Le gendarme et les voleurs	La queue du diable Le gendarme et les voleurs	Poules, renards, vipères Le gagne terrain	Poules, renards, vipères Le gagne terrain	Les quatre coins La jungle	Les quatre coins La jungle							
Jour 2 (Cour (séance de 40 minutes) Mercredi)	Entrée dans l'activité	natation				Course longue + un péage			Courir vite			Finir séances non réalisées à cause du mauvais temps				
	Situation de référence					Trap trap	Loup glacé	Lapin (avec foulard dans le dos) / chasseur	Trap trap	Loup glacé	Lapin (avec foulard dans le dos) / chasseur		Trap trap	Loup glacé		
	Situation d'apprentissage					Partir à un signal et maintenir sa vitesse pendant 7 secondes										
Situation d'apprentissage	<u>Courir vite</u> : l'épervier <u>Réagir vite à un signal</u> : le béret	<u>Courir vite</u> : les 3 tapes <u>Courir avec amplitude</u> : courir entre des lattes	<u>Courir vite</u> : lions / gazelles <u>Réagir vite à un signal</u> : le lutin et les loups	<u>Courir droit</u> : courses en relais <u>Arriver vite</u> : courir avec la ligne d'arrivée	<u>Courir vite</u> : l'épervier <u>Réagir vite à un signal</u> : le béret	<u>Courir vite</u> : les 3 tapes <u>Courir avec amplitude</u> : courir entre des lattes	<u>Courir vite</u> : lions / gazelles <u>Réagir vite à un signal</u> : le lutin et les loups	<u>Courir droit</u> : courses en relais <u>Arriver vite</u> : courir avec la ligne d'arrivée								
Jour 3 (Salle des fêtes (séance d'une heure) Jeudi)	Entrée dans l'activité	natation				Jeux de lutte							Pas de séance à la salle des fêtes			
	Situation de réf.					Courses à quatre pattes Jeu du foulard	Courses en reptation avant Jeu du foulard accroupi	Garder le trésor Sauts de kangourou	Les déménageurs Courses à quatre pattes en reculant	Courses à quatre pattes Jeu du foulard						
	Situation d'apprentissage					Dans un combat à eux, agir sur l'adversaire au sol pour le contrôler, l'obliger à se retourner sur le dos, et l'immobiliser pendant trois secondes										
Situation d'apprentissage	Déséquilibrer : le puits Se libérer : les sangsues	Le retourner : la tortue Se libérer : le gendarme et les voleurs	Le faire sortir : l'ours dans la tanière Le retourner : la tortue	Déséquilibrer : le puits Se libérer : les sangsues	<u>Le retourner</u> : la tortue <u>Se libérer</u> : le gendarme et les voleurs											

Compétences :
 Se déplacer sur une quinzaine de mètres
 S'immerger, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter

De façon quotidienne pendant 10 séances

Site : base de loisirs de la forêt de Bouconne

Progression EPS trimestre 3

		AVRIL			MAI			JUN				JUILLET	
		Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8	Semaine 9	Semaine 10	Semaine 11	Semaine 12
Jour 1 Cour (séance d'une heure) mardi	Sauter loin						Jeux traditionnels avec ballon						
	Entrée dans l'activité	Course longue marelles	Course longue Dans la mare, sur la rive	Course longue Chat perché	Course longue Jeux de cordes à sautera	Course longue marelles	Finir séances non réalisées à cause du mauvais temps	Le gagne terrain	Balle au chasseur	Ballon piquet	Balle au prisonnier	Finir séances non réalisées à cause du mauvais temps	Finir séances non réalisées à cause du mauvais temps
	Situation de référence	Courir sur quelques mètres et sauter le plus loin possible avec une impulsion sur un pied dans la zone d'appel matérialisée						La balle aux capitaines (mini-hand): Comme attaquant : courir et transporter un objet ou passer un ballon, recevoir et passer, recevoir et courir vers le but pour aller marquer 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					
Situation d'apprentissage	Atelier 1 : les kangourous (sauter et arriver pieds joints) Atelier 2 : enjamber la rivière aux crocodiles (sauter impulsion un pied) Atelier 3 : course dans un couloir (course d'élan rectiligne) Atelier 4 : lion / gazelle (la gazelle franchit la rivière et continue de courir pour ne pas être attrapée par le lion) (réception deux pieds sans chute arrière)					L'épervier dribbleur		Progresser en cercle	Remplir la caisse	La passe à ou à			
Jour 2 (Cour (séance de 40 minutes) Mercredi)	Courses d'obstacles						Jeux traditionnels avec ballon						
	Entrée dans l'activité	Course longue Les kangourous	Course longue Traverser le gué	Course longue Jeu sur la rive, dans la mare	Course longue Les kangourous	Course longue Traverser le gué	Finir séances non réalisées à cause du mauvais temps	Le gagne terrain	Balle au chasseur	Ballon piquet	Balle au prisonnier	Finir séances non réalisées à cause du mauvais temps	Finir séances non réalisées à cause du mauvais temps
	Situation de référence	Courir et franchir trois obstacles bas successifs en ralentissant le moins possible						La balle aux capitaines (mini-hand): Comme attaquant : courir et transporter un objet ou passer un ballon, recevoir et passer, recevoir et courir vers le but pour aller marquer 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					
Situation d'apprentissage	Franchir trois obstacles : lapins chasseurs	Franchir les obstacles sans ralentir : lièvre sans obstacle contre tortue avec obstacles	Franchir des obstacles sans les renverser : franchir des obstacles de plus en plus haut	Franchir les obstacles sans s'arrêter : lion / gazelle	Franchir trois obstacles : lapins chasseurs	L'épervier dribbleur		Progresser en cercle	Remplir la caisse	La passe à ou à			
Jour 3 (Salle des fêtes (séance d'une heure) Jeudi)	Jeux de raquettes												
	Entrée dans l'activité	La course des garçons de café	1, 2, 3, soleil	Jouer avec le mur	Dribbles et jonglages	Vider la caisse	La course des garçons de café	1, 2, 3, soleil	Jouer avec le mur	Finir séances non réalisées à cause du mauvais temps	Finir séances non réalisées à cause du mauvais temps	Finir séances non réalisées à cause du mauvais temps	Finir séances non réalisées à cause du mauvais temps
	Situation de référence	Réussir quelques échanges, en coopération, le premier envoi pouvant être fait à la main : la passe à 10											
Situation d'apprentissage	Atelier 1 : maxi échanges Atelier 2 : courses en relais (en jonglant, en dribblant) Atelier 3 : balles brûlantes Atelier 4 : viser la cible au sol												

Progression EPS trimestre 2

		DECEMBRE		JANVIER				FEVRIER		MARS					
		Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8	Semaine 9	Semaine 10	Semaine 11	Semaine 12		
Jour 1 Cour (séance d'une heure) mardi	Jeux de crosses										Sauter loin				
	Entrée dans l'activité	Jeu du top	Jeu du top	Les déménageurs	Les déménageurs	Le béret	Le jeu du loup	Le jeu du loup	La pétanque	Finir séances non réalisées à cause du mauvais temps	Course longue Dans la mare, sur la rive	Course longue Chat perché	Course longue Jeux de cordes à sautera		
	Situation de référence	Réaliser un parcours de référence en un minimum de temps : conduire sa balle en ligne droite, en slalomant, faire une passe, viser										Courir sur quelques mètres et sauter le plus loin possible avec une impulsion sur un pied dans la zone d'appel matérialisée			
Situation d'apprentissage	Atelier 1 : savoir conduire une balle (suivre une ligne) Atelier 2 : savoir viser et tirer (abattre des quilles) Atelier 3 : savoir faire une passe Atelier 4 : savoir conduire une balle (slalom)						Jeu : l'horloge et le serpent		Jeu : l'horloge et le serpent		Atelier 1 : les kangourous (sauter et arriver pieds joints) Atelier 2 : enjamber la rivière aux crocodiles (sauter impulsion un pied) Atelier 3 : course dans un couloir (course d'élan rectiligne) Atelier 4 : lion / gazelle (la gazelle franchit la rivière et continue de courir pour ne pas être attrapée par le lion) (réception deux pieds sans chute arrière)				
Jour 2 (Cour (séance de 40 minutes) Mercredi)	Course longue + un péage Lancer loin										Courses d'obstacles				
	Entrée dans l'activité	Course longue La passe à 10	Course longue Le passage de la rivière	Course longue Ballon couloir	Course longue La pétanque	Course longue La passe à 10	Course longue Le passage de la rivière	Course longue Ballon couloir	Course longue La pétanque	Finir séances non réalisées à cause du mauvais temps	Course longue Les kangourous	Course longue Traverser le gué	Course longue Jeu sur la rive, dans la mare		
	Situation de référence	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										Courir et franchir trois obstacles bas successifs en ralentissant le moins possible			
Situation d'apprentissage	Atelier 1 : lancer précis (lancer dans caissettes, dans panier de basket, dans zones au mur) Atelier 2 : lancer droit (entre deux plots, dans un couloir, à un camarade) Atelier 3 : donner une accélération au niveau du bras (faire rebondir au sol, au mur, le chamboule tout) Atelier 4 : lancer bras cassé (au dessus d'un fil, sur une cible haute, sur un terrain en pente)										Franchir les obstacles sans ralentir : lièvre sans obstacle contre tortue avec obstacles		Franchir des obstacles sans renverser : franchir des obstacles de plus en plus haut		Franchir les obstacles sans s'arrêter : lion / gazelle
Jour 3 (Salle des fêtes (séance d'une heure) Jeudi)	Jeux de lutte					Accro gym									
	Entrée dans l'activité	Courses en reptation avant Jeu du foulard accroupi	Garder le trésor Sauts de kangourou	Les déménageurs Courses à quatre pattes en reculant	Finir séances non réalisées à cause du mauvais temps	1, 2, 3 soleil brouette	Les gros bras Saute mouton	Les statues de sucre La bouteille soule	1, 2, 3 soleil brouette	Les gros bras Saute mouton	Les statues de sucre La bouteille soule	1, 2, 3 soleil brouette	Les gros bras Saute mouton		
	Situation de référence	Dans un combat à eux, agir sur l'adversaire au sol pour le contrôler, l'obliger à se retourner sur le dos, et l'immobiliser pendant trois secondes				Présenter un enchaînement de deux figures									
Situation d'apprentissage	Le faire sortir : l'ours dans la tanière Le retourner : la tortue	Déséquilibrer : le puits Se libérer : les sangsues	Le retourner : la tortue Se libérer : le gendarme et les voleurs	Les pyramides à deux porteur couché		Les pyramides à deux porteur à quatre pattes	Les pyramides à deux porteur debout	Les pyramides à trois porteur couché	Les pyramides à trois porteur à quatre pattes	Les pyramides à trois porteur debout	Recherche d'équilibre	Présentation des chorégraphies			