

Pallier 1 du Socle commun à la fin du CE1 :

Compétence 6 : Les compétences sociales et civiques

L'élève est capable de pratiquer un jeu ou un sport collectif en en respectant les règles.

Compétence 7 : L'autonomie et l'initiative

L'élève est capable de :

- maîtriser quelques conduites motrices comme courir, sauter, lancer
- se représenter son environnement proche, s'y repérer, s'y déplacer de façon adaptée

	Réaliser une performance mesurée	Adapter ses déplacements à différents types d'environnement	S'opposer individuellement et collectivement	Concevoir et réaliser des actions à visée expressive, artistique, esthétique
Période 1	<ul style="list-style-type: none"> • Activités athlétiques (sauter haut, sauter loin) • améliorer la course d'élan (accélération) • recherche du pied d'appui, • sauter de plus en plus haut, • enchaîner efficacement course d'élan et impulsion sur pied d'appel. • Sauter de plus en plus loin en faisant un ou plusieurs bonds 		<ul style="list-style-type: none"> • jeu de raquette (vers le badminton) • Accepter la confrontation avec l'adversaire • Maîtriser ses réactions affectives • Orienter le tamis de la raquette • Apprécier l'espace de jeu, les distances, les vitesses • Ajuster le placement du corps et de la raquette • S'équilibrer pour assurer une frappe efficace et précise • Elaborer un projet tactique en fonction de ses aptitudes et de celles de l'adversaire • Assurer des rôles différents (joueur, arbitre) 	
Période 2			<ul style="list-style-type: none"> • sport collectif (vers le basket) • Connaître et respecter les règles et l'espace de jeu • Tenir des rôles différents (à la fois attaquant et défenseur) • Gérer ses efforts • Tirer en équilibre, en suspension • Changer ses appuis, coordonner ses actions • Elaborer une stratégie • Aider ses partenaires, gêner ses adversaires 	<ul style="list-style-type: none"> • gymnastique • effectuer des enchaînements de plusieurs actions acrobatiques au sol • réaliser un enchaînement de trois actions

Période 3		<ul style="list-style-type: none"> • <u>Course d'orientation</u> • Adapter ses déplacements et s'orienter en milieu connu proche (cour, alentours de l'école...) en s'y déplaçant en fonction d'un plan • Parcours en étoile 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Jeux de lutte</u> • Accepter des contacts proches • Respecter l'adversaire, ne pas faire mal contrôler ses actions • Déséquilibrer l'adversaire/résister aux tentatives de déséquilibre 	
Période 4		<ul style="list-style-type: none"> • <u>Natation et activités aquatiques</u> • Produire la force propulsive par poussée des pieds • Explorer puis agir en immersion • Expirer plusieurs fois dans l'eau par la bouche, par le nez • Maîtriser l'équilibre horizontal en position ventrale puis dorsale 		
Période 5	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Activités athlétiques</u> • (Vitesse, lancer précis, lancer loin) • Vitesse : accélérer, courir vite, démarrer vite, augmenter sa vitesse de course, finir vite. • Lancer précis (cible) : choisir le geste le plus adapté en fonction de la cible (plan incliné, dans un cerceau tenu verticalement sur un mur), en fonction de l'objet lancé. • Lancer loin : sans ou avec élan, transmettre la poussée des pieds à la main, finir avec les appuis dans l'axe du lancer. 			<ul style="list-style-type: none"> • <u>Danse</u> • Mettre en place des chorégraphies simples collectives sur des musiques traditionnelles