

# 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	
<b>Jour 1</b> Cour (séance d'une heure) mardi	<b>Jeux traditionnels sans ballon</b>									<b>Jeux de crosses</b>				
	<b>Entrée dans l'activité</b>	L'épervier	Le béret	1, 2, 3 soleil	La rivière aux crocodiles	L'épervier	Le béret	1, 2, 3 soleil	La rivière aux crocodiles	Jeu du top	Jeu du top	Les déménageurs	Les déménageurs	
	<b>Situation de référence</b>	Les déménageurs	Les déménageurs	La queue du diable	La queue du diable	Poules, renards, vipères	Poules, renards, vipères	Les quatre coins	Les quatre coins	Réaliser un parcours de référence en un minimum de temps : conduire sa balle en ligne droite, en slalomant, faire une passe, viser				
	<b>Situation d'apprentissage</b>	Les trois tapes	Les trois tapes	Le gendarme et les voleurs	Le gendarme et les voleurs	Le gagne terrain	Le gagne terrain	La jungle	La jungle	<b>Atelier 1 :</b> savoir conduire une balle (suivre une ligne) <b>Atelier 2 :</b> savoir viser et tirer (abattre des quilles) <b>Atelier 3 :</b> savoir faire une passe <b>Atelier 4 :</b> savoir conduire une balle (slalom)				
<b>Jour 2</b> (Cour (séance de 40 minutes) Mercredi)	<b>Course longue + un péage    Courir vite</b>									<b>Course longue + un péage    Lancer loin</b>				
	<b>Entrée dans l'activité</b>	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	Course longue La passe à 10	Course longue Le passage de la rivière	Course longue Ballon couloir	Course longue La pétanque	
	<b>Situation de référence</b>	Partir à un signal et maintenir sa vitesse pendant 7 secondes									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			
	<b>Situation d'apprentissage</b>	<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	<b>Atelier 1 :</b> lancer précis (lancer dans caissettes, dans panier de basket, dans zones au mur) <b>Atelier 2 :</b> lancer droit (entre deux plots, dans un couloir, à un camarade) <b>Atelier 3 :</b> donner une accélération au niveau du bras (faire rebondir au sol, au mur, le chamboule tout) <b>Atelier 4 :</b> lancer bras cassé (au dessus d'un fil, sur une cible haute, sur un terrain en pente)				
<b>Jour 3</b> (Salle des fêtes (séance d'une heure) Jeudi)	<b>Accro gym</b>									<b>Jeux de lutte</b>				
	<b>Entrée dans l'activité</b>	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	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	
	<b>Situation de réf.</b>	Présenter un enchaînement de deux figures									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			
	<b>Situation d'apprentissage</b>	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	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	

# Progression EPS trimestre 2

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	
<b>Jour 1</b> Cour (séance d'une heure) mardi	<b>Jeux de crosses</b>				<b>Jeux traditionnels avec ballon</b>								
	<b>Entrée dans l'activité</b>	Le béret	Le jeu du loup	Le jeu du loup	La pétanque	Le gagne terrain	Balle au chasseur	Ballon piquet	Balle au prisonnier	Le gagne terrain	Balle au chasseur	Ballon piquet	Balle au prisonnier
	<b>Situation de référence</b>	Réaliser un parcours de référence en un minimum de temps : conduire sa balle en ligne droite, en slalomant, faire une passe, viser				<b>La balle aux capitaines (mini-hand):</b> Comme <u>attaquant</u> : courir et transporter un objet ou passer un ballon, recevoir et passer, recevoir et courir vers le but pour aller marquer Comme <u>défenseur</u> : courir et toucher les porteurs de balle ou d'objets, essayer d'intercepter le ballon, courir et s'interposer pour gêner la progression							
<b>Situation d'apprentissage</b>	<u>Atelier 1</u> : savoir conduire une balle (suivre une ligne) <u>Atelier 2</u> : savoir viser et tirer (abattre des quilles) <u>Atelier 3</u> : savoir faire une passe <u>Atelier 4</u> : savoir conduire une balle (slalom)		<u>Jeu</u> : l'horloge et le serpent	<u>Jeu</u> : l'horloge et le serpent	L'épervier dribbleur	Progresser en cercle	Remplir la caisse	La passe à ou à	L'épervier dribbleur	Progresser en cercle	Remplir la caisse	La passe à ou à	
<b>Jour 2</b> (Cour (séance de 40 minutes) Mercredi)	<b>Course longue + un péage Lancer loin</b>				<b>Course longue + un péage Courses d'obstacles</b>								
	<b>Entrée dans l'activité</b>	Course longue La passe à 10	Course longue Le passage de la rivière	Course longue Ballon couloir	Course longue La pétanque	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	Course longue Jeu sur la rive, dans la mare	Course longue Les kangourous	Course longue Traverser le gué
	<b>Situation de référence</b>	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							
<b>Situation d'apprentissage</b>	<u>Atelier 1</u> : lancer précis (lancer dans caissettes, dans panier de basket, dans zones au mur) <u>Atelier 2</u> : lancer droit (entre deux plots, dans un couloir, à un camarade) <u>Atelier 3</u> : donner une accélération au niveau du bras (faire rebondir au sol, au mur, le chamboule tout) <u>Atelier 4</u> : lancer bras cassé (au dessus d'un fil, sur une cible haute, sur un terrain en pente)				<u>Franchir les obstacles sans ralentir</u> : lièvre sans obstacle contre tortue avec obstacles	<u>Franchir des obstacles sans les renverser</u> : franchir des obstacles de plus en plus haut	<u>Franchir les obstacles sans s'arrêter</u> : lion / gazelle	<u>Franchir trois obstacles</u> : lapins chasseurs	<u>Franchir les obstacles sans ralentir</u> : lièvre sans obstacle contre tortue avec obstacles	<u>Franchir des obstacles sans les renverser</u> : franchir des obstacles de plus en plus haut	<u>Franchir les obstacles sans s'arrêter</u> : lion / gazelle	<u>Franchir trois obstacles</u> : lapins chasseurs	
<b>Jour 3</b> (Salle des fêtes (séance d'une heure) Jeudi)	<b>Jeux de lutte</b>				<b>Gymnastique</b>								
	<b>Entrée dans l'activité</b>	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, en brouette, assis les pieds en avant	Avancer comme une grenouille, comme une chenille	Courses talons / fesse, pas chassés	1, 2, 3 soleil (travail du gainage)	Courses : à quatre pattes, en brouette, assis les pieds en avant	Avancer comme une grenouille, comme une chenille	Courses talons / fesse, pas chassés	1, 2, 3 soleil (travail du gainage)
	<b>Situation de référence</b>	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				Réaliser un enchaînement de 2 ou 3 actions « acrobatiques » sur des engins variés (barres, plinths, poutres, tapis)							
<b>Situation d'apprentissage</b>	<u>Le retourner</u> : la tortue <u>Se libérer</u> : le gendarme et les voleurs	<u>Le faire sortir</u> : l'ours dans la tanière <u>Le retourner</u> : la tortue	<u>Déséquilibrer</u> : le puits <u>Se libérer</u> : les sangsues	<u>Le retourner</u> : la tortue <u>Se libérer</u> : le gendarme et les voleurs	<u>Atelier 1</u> : roulade avant <u>Atelier 2</u> : roulade arrière plan incliné <u>Atelier 3</u> : roulade arrière <u>Atelier 4</u> : vers la roue (passer un banc) <u>Atelier 5</u> : ATR contre le mur (dirigé) <u>Atelier 6</u> : travail de l'équilibre <u>Atelier 7</u> : travail de la souplesse au sol <u>Atelier 8</u> : saut								

# Progression EPS trimestre 3

Progression EPS trimestre 3													
	AVRIL			MAI				JUIN			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	
<b>Jour 1</b> Cour (séance d'une heure) mardi	<b>Course d'orientation</b>												
	<b>Entrée dans l'activité</b>	Je pose, tu cherches. Flécher un trajet.	Chercher et replacer les objets, Le labyrinthe	Je remplis ma feuille. Le rallye collecte	Je reconnais un site: promenade à la carte en milieu ouvert.	Je pose, tu cherches. Flécher un trajet.	Chercher et replacer les objets, Le labyrinthe	Je remplis ma feuille. Le rallye collecte	Je reconnais un site: promenade à la carte en milieu ouvert.				
	<b>Situation de référence</b>	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.											
	<b>Situation d'apprentissage</b>	Découvrir et orienter la carte : promenade en milieu semi ouvert	Évaluer les distances : tomber pile	Courir, réguler, adapter sa course : l'aller-retour tout terrain	Construire un itinéraire : parcours en trèfle	Découvrir la course au score en milieu connu : course en étoile et variantes	Découvrir la course au score en milieu connu : course en étoile et variantes	Découvrir la course au score en milieu connu : course au score et variantes	Découvrir la course au score en milieu connu : course au score et variantes				
<b>Jour 2</b> (Cour (séance de 40 minutes) Mercredi)	<b>Course longue + un péage Sauter loin</b>												
	<b>Entrée dans l'activité</b>	Course longue Dans la mare, sur la rive	Course longue Chat perché	Course longue Jeux de cordes à sautera	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				
	<b>Situation de référence</b>	Courir sur quelques mètres et sauter le plus loin possible avec une impulsion sur un pied dans la zone d'appel matérialisée											
	<b>Situation d'apprentissage</b>	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)											
<b>Jour 3</b> (Salle des fêtes (séance d'une heure) Jeudi)	<b>Jeux de raquettes</b>												
	<b>Entrée dans l'activité</b>	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				
	<b>Situation de référence</b>	Réussir quelques échanges, en coopération, le premier envoi pouvant être fait à la main : <b>la passe à 10</b>											
	<b>Situation d'apprentissage</b>	Atelier 1 : maxi échanges Atelier 2 : courses en relais (en jonglant, en dribblant) Atelier 3 : balles brûlantes Atelier 4 : viser la cible au sol											

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