

|                         | Réaliser une performance   | Adapter ses déplacements à différents types d'environnement  | Coopérer et s'opposer individuellement ou collectivement | Concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique, esthétique |
|-------------------------|--|--|--|---|
| Période 1<br>7 semaines | <p><b>Activités athlétiques.</b><br/><b>Courir vite.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Courir vite sur une vingtaine à une trentaine de mètres.</li> <li><input type="checkbox"/> Réagir à un signal de départ, visuel ou sonore.</li> <li><input type="checkbox"/> Maintenir une trajectoire rectiligne.</li> <li><input type="checkbox"/> Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.</li> <li><input type="checkbox"/> Enchaîner une course avec une transmission de témoin.</li> <li><input type="checkbox"/> Partir vite à un signal et maintenir sa vitesse pendant 7 secondes.</li> </ul> <p><b>Natation CP</b><br/><b>Se déplacer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> en lâchant de temps en temps un rail ou une ligne d'eau équipée.</li> <li><input type="checkbox"/> en s'aidant d'une frite et en utilisant bras et jambes (en lâchant la frite, en s'aidant d'un bras).</li> <li><input type="checkbox"/> avec une aide à la flottaison tenue à bout de bras et en soufflant dans l'eau.</li> <li><input type="checkbox"/> en utilisant de façon autonome une ou plusieurs formes de propulsion (tirer l'eau avec les bras, battre les pieds).</li> <li><input type="checkbox"/> en autonomie sans reprise d'appuis ni aide à la flottaison sur une courte distance (5 à 8 mètres).</li> </ul> <p><b>S'équilibrer</b></p> | <p><b>Activités aquatiques et nautiques CP</b><br/><b>Entrer dans l'eau avec ou sans aide</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> en glissant, en se laissant tomber, en sautant.</li> <li><input type="checkbox"/> en entrant par les pieds, par la tête.</li> <li><input type="checkbox"/> dans différentes positions, en sautant pour attraper un objet flottant.</li> </ul> <p><b>S'immerger pour réaliser quelques actions simples</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> en passant sous un obstacle flottant.</li> <li><input type="checkbox"/> en descendant à l'aide d'une perche, d'une cage.</li> <li><input type="checkbox"/> en touchant le fond avec différentes parties du corps.</li> <li><input type="checkbox"/> en prenant une information visuelle.</li> <li><input type="checkbox"/> en ramassant un objet lesté.</li> <li><input type="checkbox"/> en remontant à l'aide d'un support ou en remontée passive.</li> </ul> <p><b>Activités aquatiques et nautiques CE1</b><br/><b>Entrer dans l'eau sans aide</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> en orientant son corps différemment (en avant, en arrière, latéralement), pour sauter, rouler, basculer....</li> <li><input type="checkbox"/> en sautant au-delà d'un objet flottant.</li> <li><input type="checkbox"/> en entrant par les pieds, par la</li> </ul> |  |   |

- chercher des équilibres, en se laissant porter, en prenant appui sur une planche, en variant les positions en ventral et en dorsal.

#### **Enchaîner des actions**

- se fixer une distance à réaliser, choisir un parcours avec plus ou moins de possibilités de reprises d'appuis (hors appuis plantaires).
- chercher à augmenter la distance et à limiter le nombre d'appuis.

#### **Natation CE1**

##### **Se déplacer**

- en position ventrale, voies respiratoires immergées.
- en position dorsale avec si besoin un support.
- en variant les modes de propulsion (bras simultanés ou en alternance).

##### **S'équilibrer**

- trouver des équilibres, aller vers l'alignement tête-tronc .
- rester quelques secondes sur place, tête hors de l'eau.

##### **Enchaîner des actions**

- enchaîner plusieurs actions, par exemple, sauter dans l'eau, remonter passivement en boule puis se déplacer sur une dizaine de mètres en ventral avec un passage sur le dos.
- se fixer un projet d'action, se confronter à sa réalisation et l'ajuster en fonction de ses possibilités.
- ✓ Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis.

tête, pour aller au fond (corps tendu).

#### **S'immerger pour enchaîner quelques actions comprenant un changement de direction dans le déplacement subaquatique**

- en traversant la partie inférieure de la cage subaquatique ou 2 à 3 cerceaux lestés.
- en prolongeant quelques instants son immersion pour communiquer par le geste avec un camarade.
- en ramassant plusieurs objets lestés, selon une couleur donnée.
- en remontant pour se laisser flotter un instant sur le ventre ou sur le dos.
- ✓ Effectuer un enchaînement d'actions sans reprise d'appuis, en moyenne profondeur, amenant à s'immerger en sautant dans l'eau, à se déplacer brièvement sous l'eau (par exemple pour passer sous un obstacle flottant) puis à se laisser flotter un instant avant de regagner le bord.

Période 2  
7 semaines

**Natation CP**  
Idem Période 1

**Natation CE1**  
Idem Période 1

**Activités aquatiques et nautiques CP**  
Idem Période 1

**Activités aquatiques et nautiques CE1**  
Idem Période 1

**Jeux traditionnels et collectifs**

**Jeux sans ballon**

- Enchaîner des actions de course, d'esquive, de poursuite...
- Conquérir un territoire.
- Construire et respecter des repères d'espace (zone interdite, espace partagé ou réservé...).
- S'orienter vers un espace de marque.
- Courir pour fuir, courir et atteindre le refuge.
- Toucher les porteurs d'objets, les joueurs-cibles.
- S'engager dans des phases de jeu alternées.
- Juger une action simple (adéquation à la règle, atteinte de l'objectif).

Période 3  
7 semaines

### Activités athlétiques.

#### Lancer loin

- Lancer à une main des objets légers et variés :
  - en adaptant son geste à l'engin.
  - en enchaînant un élan réduit et un lancer.
  - en identifiant sa zone de performance.
  - diversifier les prises d'élan.
  - construire une trajectoire en direction et en hauteur.
  - lancer avec pied en avant opposé au bras du lancer.
- Lancer d'objets lestés à deux mains :
  - en variant les trajectoires (plus horizontale, plus vers le haut) pour identifier la plus performante.
  - construire une trajectoire parabolique en direction et en hauteur ;
  - en variant le geste de lancer (en poussée, devant ou au dessus de la tête).
- ✓ 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.

Période 4  
7 semaines

### Jeux de raquettes

- Utiliser une raquette pour envoyer, renvoyer une balle ou un volant.
- Envoyer une balle ou un volant à l'aide d'une raquette dans une cible (au sol ou en hauteur).
- Se déplacer sur un parcours aménagé, en lançant et en récupérant, en jonglant, en dribblant.
- Renvoyer la balle ou le volant lancé à la main par un camarade.
- Faire quelques échanges.
- Jongler plusieurs fois en variant la hauteur.
- ✓ Réussir quelques échanges, en coopération, le premier envoi pouvant être fait à la main.

### Activités gymniques.

- Se déplacer en « bonds de lapin latéraux », mains en appui sur un banc, les impulsions permettant aux jambes de franchir le banc alternativement à droite et à gauche, sans que les pieds ou les genoux ne touchent le banc (recherche de régularité).
- Tourner en boule, départ accroupi, dans l'axe et arriver sur les fesses (par enroulement du dos).
- Tourner en boule vers l'arrière, départ *assis/groupé* sur un plan légèrement incliné.
- Tourner vite en avant, dans l'axe, et arriver sur les pieds à partir d'un départ accroupi.
- Se renverser et se déplacer sur les mains un court instant.
- Voler puis rester immobile 3

secondes après une réception amortie.

- Sauter d'un plinth ou d'une caisse pour voler et marcher à la réception.
- Se déplacer sur une poutre et réaliser quelques actions élémentaires (demi-tour, saut, station écart dans l'axe, marcher, s'accroupir, sauter, s'arrêter sur une station écart dans l'axe et latéralement...)
- Choisir un enchaînement composé d'un élément « voler », d'un élément « tourner » et d'un élément « se renverser en quadrupédie ». Le début et la fin de l'enchaînement sont marqués par une position assise en tailleur dans un repère au sol.
- ✓ Réaliser un enchaînement de 2 ou 3 actions « acrobatiques » sur des engins variés (barres, plinths, poutres, tapis).

Période 5  
8 semaines

### Activités athlétiques.

#### Courir en franchissant des obstacles

- Courir en franchissant 3 obstacles bas placés à des distances variables.
- Franchir les obstacles sans s'arrêter.
- Franchir des obstacles bas sans ralentir.
- Franchir les obstacles sans tomber ni les renverser.
- Franchir les obstacles en étant équilibré.
- Adapter l'impulsion à l'obstacle.
- ✓ Courir et franchir trois obstacles bas successifs en ralentissant le moins possible.

