

Programmation Education Physique et Sportive

<http://kalyetsespetitssecretsdecole.eklablog.com>

Périodes	Semaines	Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée - Activités athlétiques aménagées	Adapter ses déplacements à des environnements variés - Natation, parcours d'orientation, activités de roule et de glisse	S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique - Danse, activités gymniques, arts du cirque	Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel - Jeux collectifs, de lutte
P1	1		<p><u>Natation (à partir du 17/09/18) :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Appréhender les notions d'immersion, de déplacement - Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices. - S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements. - Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes. - Respecter les règles essentielles de sécurité. 	<p><u>GRS : ruban :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - S'exposer aux autres : s'engager avec facilité dans des situations d'expressions personnelle sans crainte de se montrer. - Exploiter le pouvoir expressif du corps en transformant sa motricité et en construisant un répertoire d'actions nouvelles à visée esthétique. - Synchroniser ses actions avec celles de partenaires. 	
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
P2	8		<p><u>Natation (fin le 04/12/18) :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Appréhender les notions d'immersion, de déplacement - Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices. - S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements. - Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes. - Respecter les règles essentielles de sécurité. 		
	9				
	10				
	11				
	12				

	13				<u>Jeux de lutte :</u> - Rechercher le gain du jeu, de la rencontre. - Comprendre le but du jeu - Accepter l'opposition et la coopération. - S'adapter aux actions d'un adversaire. - Coordonner des actions motrices simples. - S'informer, prendre des repères pour agir seul ou avec les autres. - Respecter les règles essentielles de jeu et de sécurité.
	14				
P3	15				
	16				
	17				
	18	<u>Lancer précis, loin (frisbee) :</u> - Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices ; lancer.	<u>Escalade :</u> - Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices - S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements.		
	19	- Utiliser sa main d'adresse et son pied d'appel et construire une adresse gestuelle et corporelle bilatérale.	- Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes.		
	20	- Mobiliser de façon optimale ses ressources pour produire des efforts à des intensités variables.	- Respecter les règles essentielles de sécurité.		
P4	21	<u>Lancer précis, loin (frisbee) :</u> - Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices ; lancer.	<u>Escalade :</u> - Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices - S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements.		
	22	- Utiliser sa main d'adresse et son pied d'appel et construire une adresse gestuelle et corporelle bilatérale.	- Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes.		
	23	- Mobiliser de façon optimale ses ressources pour produire des efforts à des intensités variables.	- Respecter les règles essentielles de sécurité.		
	24				
	25				
	26				

P5	27	<p><u>Course :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices ; courir - Mobiliser de façon optimale ses ressources pour produire des efforts à des intensités variables. (longtemps) - Pendant l'action, prendre des repères extérieurs à son corps pour percevoir : espace, temps, durée et effort. (et aux autres) - Respecter les règles de sécurité édictées par le professeur. 			<p><u>Jeux de crosses (Hockey en salle) :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Rechercher le gain du jeu, de la rencontre. - Comprendre le but du jeu et orienter ses actions vers la cible. - Accepter l'opposition et la coopération. - S'adapter aux actions d'un adversaire. - Coordonner des actions motrices simples. - S'informer, prendre des repères pour agir seul ou avec les autres. - Respecter les règles essentielles de jeu et de sécurité.
	28				
	29				
	30				
	31				
	32				
	33				
	34				
	35				
	36				

+ séance de Yoga/relaxation : tous les jours de 8h30 à 8h40 (10 minutes)