

## PROGRESSION EPS CE1

### EPS

- **Activités athlétiques.**

- Courir vite
- Courir longtemps
- Courir en franchissant des obstacles
- Sauter haut
- Sauter loin
- Lancer loin

- **Natation.**

- Se déplacer sur une quinzaine de mètres
- S'immerger
- Se déplacer sous l'eau
- Se laisser flotter

- **Activités de roue et de glisse.**

- Réaliser un parcours simple en roller, en vélo.

- **Activités d'orientation.**

- Retrouver quelques balises dans un milieu connu.

- **Coopérer et s'opposer individuellement et collectivement.**

- Jeux de lutte : agir sur son adversaire pour l'immobiliser.
- Jeux de raquette : faire quelques échanges.
- Jeux traditionnels et jeux collectifs avec ou sans ballon : coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires.
- Coopérer en respectant des règles.
- Coopérer en assurant des rôles différents : attaquant, défenseur, arbitre.

- **Concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique et esthétique.**

- Danse : exprimer corporellement des personnages, des images, des sentiments pour communiquer des émotions en réalisant une petite chorégraphie sur des supports sonores divers.
- Activités gymniques : réaliser un enchaînement de 2 ou 3 actions « acrobatiques » sur des engins variés.