

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
<p>Activités athlétiques.</p> <p>Courir vite.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Courir sur vingt à trente mètres. <input type="checkbox"/> Réagir à un signal de départ. <input type="checkbox"/> Maintenir une trajectoire rectiligne. <input type="checkbox"/> Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir. ✓ Partir vite à un signal et maintenir sa vitesse 7 secondes. <p>Lancer loin.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Lancer à une main des objets légers et variés : <ul style="list-style-type: none"> ○ Enchaîner l'élan et le lancer. ○ Lancer dans une zone définie. ○ Diversifier les prises d'élan. ○ Construire une trajectoire. ○ Pied en avant opposé au bras du lancer. <input type="checkbox"/> Lancer des objets lestés à deux mains : <ul style="list-style-type: none"> ○ Construire une trajectoire parabolique. ○ Augmenter le chemin de lancement. ✓ Enchaîner prise d'élan et lancer, à partir d'une zone d'élan et renouveler sa performance au moins 4 fois sur 5 essais. 		<p>Jeux traditionnels et jeux collectifs avec ou sans ballon.</p> <p>Jeux sans ballon.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Enchaîner des actions de course, d'esquive, de poursuite... <input type="checkbox"/> Construire et respecter des repères d'espace. <input type="checkbox"/> S'orienter vers un espace de marque. <input type="checkbox"/> S'engager dans des phases de jeu alternées. <input type="checkbox"/> Toucher les porteurs d'objets, les joueurs-cibles. <input type="checkbox"/> Juger une action simple. 	

Période 1
8 semainesDu 04/09
Au 26/10

Période 2
6 semaines

Du 12/11
Au 21/12

Natation. CP

Se déplacer.

- Lâcher de temps en temps la ligne d'eau.
- S'aider d'une frite et utiliser bras et jambes.
- Avec une aide à la flottaison tenue à bout de bras et en soufflant dans l'eau.
- Utiliser de façon autonome une ou plusieurs formes de propulsion.
- En autonomie sans appuis ni aide sur 5 à 8 mètres.

S'équilibrer.

- Chercher des équilibres.

Enchaîner des actions.

- Se fixer une distance à réaliser.
- Choisir un parcours avec plus ou moins de possibilités d'appuis.
- Chercher à augmenter la distance et diminuer les appuis.

Natation. CE1

Se déplacer.

- Position ventrale, voies respiratoires immergées.
- Position dorsale avec support si besoin.
- Varier les modes de propulsion.

S'équilibrer.

- Trouver des équilibres, vers l'alignement tête-tronc.
- Rester quelques secondes sur place, tête hors de l'eau.

Enchaîner des actions.

- Enchaîner plusieurs actions.
- Se fixer un projet d'action, se confronter à sa réalisation et l'ajuster.
- ✓ Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide et sans reprise

Activités aquatiques et nautiques.

CP

Entrer dans l'eau avec ou sans aide.

- Glisser, se laisser tomber, sauter.
- Par les pieds, par la tête.
- Dans différentes positions, en sautant pour attraper un objet flottant.

S'immerger pour réaliser quelques actions simples.

- Passer sous un obstacle flottant.
- Descendre avec une aide.
- Toucher le fond avec différentes parties du corps.
- Prendre une information visuelle.
- Ramasser un objet lesté.
- Remonter avec ou sans aide.

Activités aquatiques et nautiques.

CE1

Entrer dans l'eau sans aide.

- Orienter son corps différemment pour sauter, rouler, basculer...
- Sauter au-delà d'un repère.
- Entrer par les pieds, la tête, pour aller au fond (corps tendu).

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

- Traverser 2 à 3 cerceaux lestés.
- Prolonger son immersion pour communiquer avec un camarade.
- Ramasser plusieurs objets lestés, selon une couleur.
- Remonter pour se laisser flotter sur le ventre ou le dos.
- ✓ Effectuer un enchaînement d'actions sans reprise d'appuis, en moyenne profondeur.

Période 3
6 semaines

Du 07/01
Au 15/02

d'appuis.

Activités d'orientation.

- Se déplacer d'un point à un autre dans des milieux familiers élargis.
- Se déplacer sur un parcours imposé en exploitant les repères donnés.
- Affiner l'identification de points remarquables.
- Suivre un parcours imposé en suivant les indications données par le maître ou un autre élève.
- Choisir un itinéraire.
 - ✓ Dans un milieu connu, retrouver 5 balises dans un temps donné, sur des indications données.
- **En lien avec « Se repérer dans l'espace ».**

Période 4
6 semaines

Du 04/03
Au 12/04

Jeux de raquettes.

- Utiliser une raquette pour envoyer, renvoyer une balle ou un volant.
- Jongler plusieurs fois en variant la hauteur.
- Se déplacer sur un parcours aménagé en lançant, en récupérant, en jonglant, en dribblant.
- Envoyer et recevoir en coopération (d'abord de la main à la raquette puis de raquette à raquette).
- ✓ Réussir quelques échanges, en coopération, le premier envoi pouvant être fait à la main.

Jeux traditionnels et jeux collectifs avec ou sans ballon.

Jeux de ballon.

- Coordonner ses actions
 - Attaquant, progresser vers le but, conserver le ballon, marquer.

			<ul style="list-style-type: none"> ○ Défenseur, reprendre le ballon, gêner la progression, empêcher de marquer, protéger son but. <input type="checkbox"/> Identifier son rôle en fonction de ses actions. <input type="checkbox"/> Faire progresser le ballon collectivement. <input type="checkbox"/> Etre arbitre. ✓ Enchaîner des actions simples relatives aux différents rôles. 	
<p>Période 5 10 semaines</p> <p>Du 29/04 Au 05/07</p>	<p>Activités athlétiques. Courir longtemps.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Gérer sa course : adapter son allure à l'itinéraire et la durée. <input type="checkbox"/> Courir à allure régulière de plus en plus longtemps. <input type="checkbox"/> Récupérer en marchant. ✓ Courir longtemps (6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire. 			<p>Danse. Etre danseur.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Improviser en lien avec une consigne précise en mobilisant chaque partie du corps. <input type="checkbox"/> Jouer sur les déséquilibres, les rotations, les passages au sol. <input type="checkbox"/> Jouer sur l'amplitude du mouvement, l'exagération du geste. <input type="checkbox"/> Utiliser les composantes de l'espace, jouer avec les directions, les niveaux, les tracés et les dimensions. <input type="checkbox"/> Ajuster son mouvement à une durée. <input type="checkbox"/> Accepter de danser à deux ou à plusieurs. <input type="checkbox"/> Accepter le regard des autres. <input type="checkbox"/> Mémoriser un enchaînement incluant des locomotions, des équilibre, des manipulations et le reproduire. <p>Etre chorégraphe en composant une phrase donnée.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Créer une chorégraphie de 3 à 5 mouvements. <p>Etre spectateur.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Formuler un point de vue sur la danse des autres.

- | | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Regarder et écouter l'autre.<input type="checkbox"/> Accepter des messages différents.<input checked="" type="checkbox"/> Exprimer corporellement des personnages, des images, des sentiments en réalisant une petite chorégraphie sur des supports sonores divers. |
|--|--|--|--|--|