

REALISER UNE PERFORMANCE (MESUREE)

COURSE EN DUREE

Cycle 2 : Coordonner et enchaîner des actions motrices dans des types d'efforts variés, de plus en plus régulièrement, pour égaler ou battre son propre record. Repérer, identifier (CP) puis chercher à stabiliser (CE1) sa performance.

CP	CE1
Développer son sens de l'effort et en accepter les conséquences (essoufflement, temps de récupération) Gérer sa course en utilisant des arrêts définis en fonction de ses capacités Courir à allure régulière de plus en plus longtemps Commencer à construire les conditions d'une récupération active (marche, allure réduite volontairement).	Gérer sa course : savoir régler son allure et l'adapter à un itinéraire ou une durée Savoir récupérer en marchant
	OBJECTIF FINAL Courir longtemps (de 6 à 12 minutes) de façon régulière en aisance respiratoire.

Cycle 3 : Identifier, stabiliser et améliorer sa performance.

CE2	CM1	CM2
Courir sur un temps donné en ajustant sa vitesse pour ne pas être essoufflé Réduire le nombre d'étapes marchées sur un circuit donné Se fixer un contrat de course établi à partir d'une évaluation diagnostique, et le réaliser	Courir à allure régulière en aisance respiratoire, à l'aide de repères visuels ou sonores puis sans repère, dans un temps contractualisé Gérer sa course sur une durée de 8 à 15 minutes Ajuster son allure, sa foulée pour atteindre un objectif Savoir comment récupérer activement après un temps de course pour enchaîner sur une autre course	Améliorer sa foulée (amplitude, actions combinées des bras et des jambes) et contrôler sa respiration pour augmenter sa performance Ajuster sa foulée à ses partenaires
		OBJECTIF FINAL Courir 8 à 15 minutes selon ses possibilités, de façon régulière en aisance respiratoire

NATATION

CP	CE1
Se déplacer En lâchant de temps en temps le rail ou la ligne d'eau En s'aidant d'une frite en utilisant bras et jambes (en lâchant frite, s'aidant d'un bras) Avec aide à la flottaison tenue à bout de bras et en soufflant dans l'eau En utilisant de façon autonome une ou plusieurs formes de propulsion (tirer l'eau avec les bras, battre des pieds) En autonomie sans reprise d'appuis ni aide à la flottaison sur une courte distance (5 à 8 m)	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
S'équilibrer Chercher des équilibres, en se laissant porter, en prenant appui sur une planche, en variant les positions (ventral/dorsal)	Enchaîner des actions Enchaîner plusieurs actions, par exemple : sauter dans l'eau, remonter passivement en boule puis se déplacer sur 10 m 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
Enchaîner des actions Se fixer une distance à réaliser, choisir un parcours avec plus ou moins de possibilités de reprises d'appuis Chercher à augmenter la distance et à limiter le nombre d'appuis	
	OBJECTIF FINAL Se déplacer sur 15 m sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis.

Cycle 3 : Connaître et utiliser plusieurs formes d'appui et de propulsion dans l'eau. Coordonner respiration et propulsion pour nager vite ou longtemps.

Propulsion/Respiration	Enchaîner des actions
Aligner et maintenir son corps dans l'axe de déplacement Utiliser la respiration aquatique avec immersion des voies respiratoires Adapter sa respiration (inspiration en dehors des temps moteurs, expiration aquatique plus longue) Améliorer l'efficacité de ses mouvements propulsifs (amplitude, fréquence) Utiliser plusieurs types de nages (ventre/dos) et d'actions des bras (alternatif/simultané) Se déplacer en n'utilisant que les bras ou que les jambes, mouvements alternatifs ou simultanés	Enchaîner plusieurs actions, coulée, déplacement ventral sur 25 m, passage sur dos, virage... Varier son allure y compris en réalisant des surplages dans diverses situations, jeux relais...
	OBJECTIF FINAL Se déplacer sur 30 m sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis.

COOPERER ET S'OPPOSER INDIVIDUELLEMENT ET COLLECTIVEMENT

JEUX COLLECTIFS

Cycle 2 : Coopérer avec des partenaires pour affronter collectivement des adversaires, en respectant des règles, en assurant des rôles différents (attaquant, défenseur, arbitre).

CP	CE1
Enchaîner et coordonner plusieurs actions : ramasser, manipuler, passer le ballon Se déplacer vers le but pour marquer Faire progresser le ballon collectivement S'interposer pour gêner la progression adverse ou tenter de récupérer le ballon Savoir se rendre disponible pour aider un partenaire qui est porteur du ballon	Coordonner des actions, en respectant les règles du jeu pour : En tant qu'attaquant, progresser vers le but, conserver le ballon, le passer à un partenaire, marquer ; En tant que défenseur, reprendre le ballon, gêner la progression, empêcher de marquer, protéger le but. Identifier son statut en fonction des actions Assurer le rôle d'arbitre
OBJECTIF FINAL Enchaîner des actions simples relatives aux différents rôles : Comme attaquant : courir et passer un ballon, recevoir et passer, recevoir et courir vers le but pour aller marquer (tirer ou passer le ballon à un partenaire, lancer ou poser le ballon dans l'espace de marque) ; Comme défenseur : courir et toucher les porteurs de balle, essayer d'intercepter le ballon, courir et s'interposer, pour gêner la progression.	

Cycle 3 : Coopérer avec des partenaires pour affronter collectivement des adversaires, en respectant des règles, en assurant des rôles différents (attaquant, défenseur, arbitre). Connaître et respecter les conditions matérielles du jeu et ses règles. Connaître et respecter la relation entre les joueurs, accepter le contact physique ou respecter l'interdiction de contact.

CE2	CM1 – CM2
En attaque : Conserver le ballon : passer, recevoir, contrôler Progresser vers la cible : passer à un partenaire, partir vite vers l'avant Marquer ou passer à un partenaire placé Utiliser l'espace de jeu dans ses dimensions, latéralement et en profondeur En défense : Reprendre le ballon : se placer sur la trajectoire de passe Ralentir la progression adverse : gêner le porteur du ballon, gêner la passe Empêcher de marquer : gêner le tireur dans son action	En attaque : Conserver le ballon : passer le ballon à un partenaire démarqué, se démarquer pour donner une solution de jeu au porteur, recevoir le ballon à l'arrêt ou en mouvement Progresser vers la cible : utiliser le dribble ou la passe selon la situation de jeu Marquer : choisir une stratégie permettant de tirer en position favorable (passe à un partenaire placé, dribble pour passer la défense, tir en mouvement) En défense : Reprendre le ballon : se placer activement sur les trajectoires de passes, occuper l'espace, reprendre le ballon sur rebond, changer très vite de statut (de défenseur à attaquant) Ralentir la progression de l'adversaire : gêner le porteur du ballon dans sa progression et ses tentatives de passe Empêcher de marquer : monter sur le tireur dans l'axe de tir, se place sur les trajectoire de passes aux attaquants en position de tir
OBJECTIF FINAL Au cours d'un match, assurer alternativement les rôles d'attaquant, de défenseur et d'arbitre. Participer à la marque en coopération avec les équipiers, en s'opposant collectivement à l'équipe adverse en respectant des règles définies.	

CONCEVOIR ET REALISER DES ACTIONS A VISEES EXPRESSIVE, ARTISTIQUE, ESTHETIQUE

DANSE

Cycle 2 : Etre danseur en utilisant les différentes parties de son corps, en explorant différents espaces, en jouant sur les durées et les rythmes.

CP	CE1
Etre danseur : Improviser des réponses corporelles en lien avec une consigne précise en mobilisant chaque partie du corps Réaliser des enchainements incluant des locomotions, équilibres et manipulations Connaître les composantes de l'espace (espace corporel proche, espace de déplacement, espace scénique) et répondre corporellement à des consignes sur les directions, niveaux, tracés, dimensions Intégrer son mouvement dans une durée Accepter de danser à 2 ou plusieurs Varier les modes de communication (rôles meneur/mené, imitation, miroir) Accepter le regard des autres Etre chorégraphe en composant une phrase dansée : Assembler 3 à 4 mouvements inventés ou proposés pour constituer une courte choré Ecouter les propositions des autres Aider un camarade à compléter sa choré en lui proposant d'autres idées Etre spectateur : Regarder, écouter l'autre Communiquer son ressenti au danseur	Etre danseur : Faire évoluer ses réponses corporelles en jouant sur les déséquilibres, rotations et passages au sol Jouer sur l'amplitude du mouvement, l'exagération du geste en fonction de son intention Utiliser les composantes de l'espace, jouer corporellement avec les directions, niveaux, tracés et dimensions Ajuster son mouvement à une durée donnée Mémoriser un enchainement et le reproduire Etre chorégraphe en composant une phrase dansée : Choisir 3 à 5 mouvements et les assembler pour créer une courte choré Formuler son point de vue sur la danse des autres Etre spectateur : Accepter des messages différents
OBJECTIF FINAL Exprimer corporellement des personnages, images, sentiments pour communiquer des émotions en réalisant une petite chorégraphie (3 à 5 éléments) sur des supports sonores divers.	

Cycle 3 : Etre danseur en utilisant différentes parties du corps, en utilisant l'espace, en jouant sur les durées et rythmes. Etre chorégraphe en composant une courte chorégraphie, combinant dans une phrase dansée des mouvements individuels ou collectifs en faisant varier selon son intention les directions, durées et rythmes. Etre spectateur en étant à l'écoute de l'autre, en acceptant des messages différents dans leur dimension symbolique, en appréciant les émotions produites.

CE2	CM1	CM2
Se créer un répertoire d'actions motrices et de sensations inhabituelles Utiliser les composantes de l'espace Ajuster ses mouvements en fonction de ceux des partenaires, des autres danseurs, en s'orientant par rapport au spectateur Agir, évoluer en fonction du support sonore (en adéquation, en décalage, en écho) Donner son avis, proposer un autre mode d'expression, une action à améliorer Contrôler son émotion sous le regard des spectateurs	Enrichir son répertoire d'actions disponibles et les combiner Mettre en jeu son corps et son énergie en jouant sur les équilibres/déséquilibres, appuis, changements d'axe, accélérations, rotations... Prendre en compte les mouvements des autres danseurs Jouer avec les modes de composition en utilisant des procédés chorégraphiques (décalé, unisson, cascade, superposition) Faire des propositions en justifiant ses préférences	Améliorer la qualité de ses mouvements (originalité, énergie...) et leurs facteurs d'exécution Transposer les composantes d'espace (amplifier, restreindre), de rythme (suspendre, accélérer), de relation (faire avec, contre) d'une situation donnée pour créer un autre sens Entrer en relation dynamique avec les autres danseurs pour développer son mouvement Enrichir sa composition pour renforcer l'émotion produite S'impliquer dans un projet collectif de création chorégraphique
OBJECTIF FINAL Construire à plusieurs une phrase dansée d'au moins 5 mouvements combinés et liés, avec des directions, durées et rythmes précis pour exprimer corporellement des images, états et sentiments et communiquer des émotions.		