


# Progression EPS - Ce1

P1	<p align="center"><b><u>Course d'orientation</u></b></p>	<p align="center"><b><u>Jeux traditionnels et collectifs</u></b></p>
P2	<p><b>Compétence spécifique :</b> Adapter ses déplacements à différents types d'environnements</p> <p><b>Objectifs : <i>Espace Inconnu Vers la représentation conventionnelle :</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- s'engager en pleine nature sans accompagnement de l'adulte</li> <li>- représenter son itinéraire - lire et utiliser le plan ou la carte élaboré en commun</li> <li>- se situer / aux éléments repérés et importants</li> <li>- choisir le meilleur itinéraire sur le terrain et la carte en fonction des contraintes</li> </ul>	<p><b>Compétence spécifique :</b> Coopérer et s'opposer individuellement et collectivement</p> <p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maîtrise d'un engin</li> <li>• Maîtrise d'un espace délimité</li> <li>• Maîtrise des relations avec les partenaires et les adversaires</li> </ul> <p><i>Comprendre et expliquer le résultat</i>  <i>S'informer sur les paramètres de jeu (espace, partenaires, adversaires, objet), pour décider</i>  <i>Passer d'un rôle à l'autre (attaquant /défenseur)</i>  <i>Comprendre le rôle de défenseur et chercher à s'opposer</i></p>
P3	<p align="center"><b><u>Lutte</u></b></p>	
P4	<p><b>Compétence spécifique :</b> Coopérer et s'opposer individuellement et collectivement</p> <p><b>Objectifs :</b></p> <p>Diversifier et combiner les actions motrices d'opposition, créer la rupture pour mettre l'équilibre de l'autre en péril :</p> <p>Actions motrices de référence :</p> <p>Tirer- pousser, retourner- immobiliser</p> <p>Maintenir au sol</p> <p>Accepter le contact avec l'autre et rechercher le corps à corps.</p> <p>Accepter le déséquilibre, accepter d'aller au sol.</p> <p>Apprendre et assumer les différents rôles</p> <p>Respecter les règles d'or</p>	<p align="center"><b><u>Piscine</u></b></p> <p><b>Compétence spécifique :</b> Adapter ses déplacements à différents types d'environnements</p> <p>Réaliser une performance</p> <p><b>Objectifs :</b></p> <p>Activités aquatiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- s'immerger,</li> <li>- se déplacer sous l'eau,</li> <li>- se laisser flotter.</li> <li>- se déplacer sur une quinzaine de mètres.</li> </ul> 
	<p align="center"><b><u>Athlétisme</u></b></p>	<p align="center"><b><u>Acrosport</u></b></p>
P5	<p><b>Compétence spécifique :</b> Réaliser une performance</p> <p><b>Objectifs :</b></p> <p>Appréhender les différentes actions motrices spécifiques</p> <p>Prendre des repères liés à l'espace</p> <p>Développer une gestuelle adaptée à l'effort effectué</p> <p>Apprendre progressivement à coordonner ses actions motrices</p> <p>Etre capable de courir vite, de courir</p>	<p><b>Compétence spécifique :</b> Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique et expressive</p> <p><b>Objectifs :</b></p> <p>Réaliser des actions acrobatiques mettant en jeu l'équilibre (recherche d'exploits)</p> <p>Réaliser des figures de plus en plus maîtrisées et stabilisées</p> <p>Identifier, s'impliquer et résoudre les problèmes liés aux différents rôles : porteur, voltigeur, pareur, observateur.</p>

longtemps, de sauter loin et de lancer loin  
Appréhender la gestion de l'effort

*En course de durée*, il s'agira d'amener l'élève à courir à allure régulière sans s'essouffler pendant 6 min.

*En course de vitesse et course de haie*, il s'agira d'amener l'élève à courir le plus vite possible pour parcourir la plus longue distance en 7 secondes.

*En lancers*, il s'agira de diversifier des modes de lancer et prendre conscience de l'organisation des forces appliquées à l'engin.

*En saut*, il s'agira d'amener les enfants à enchaîner une course d'élan et une impulsion un pied sans perdre de vitesse.

*C'est une activité gymnique qui vise à :*

- porter
- s'équilibrer grâce à l'autre, aux autres
- gérer en même temps prise de risque et sécurité

*C'est une activité de coopération et de création collective qui vise à :*

- créer des figures statiques équilibrées à plusieurs
- passer par trois rôles différents : le porteur, le porté et le pareur
- synchroniser des mouvements entre des partenaires (le porteur, le porté et le pareur)

*C'est une activité de communication qui vise à*

- présenter des figures lisibles et stables à des spectateurs
- être vue et appréciée

