

# Progression EPS

Classe de CE1 - Année scolaire 2013-2014

	Réaliser une performance	Adapter ses déplacements à différents types d'environnement	Coopérer et s'opposer individuellement et collectivement	Concevoir et réaliser des actions à visée expressive artistique, esthétique
<p><u>Période 1</u></p> <p>7 semaines</p> <p>Du 3/09 au 18/10</p>	<p><b>Activités athlétiques</b></p> <p><i>Coordonner et enchaîner des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse, dans des espaces et avec différents matériels, dans des types d'efforts variés, de plus en plus régulièrement, à une échéance donnée, pour égaler ou battre son propre record. Repérer, identifier (CP) puis chercher à stabiliser (à partir du CE1) sa performance (être capable par exemple de la reproduire 4 fois sur 5).</i></p> <p>→ <b>Courir longtemps</b> → Gérer sa course : savoir régler son allure et l'adapter à un itinéraire donné ou à une durée. → Savoir récupérer en marchant.</p>			
<p><u>Période 2</u></p> <p>7 semaines</p> <p>Du 4/11 au 20/12</p>	<p><b>Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire.</b></p> <p>→ <b>Sauter haut/sauter loin</b> → Enchaîner course d'élan et impulsion sur un pied, sans temps d'arrêt. → Prendre son impulsion dans une zone d'appel matérialisée. → Arriver sur ses deux pieds sans déséquilibre arrière.</p> <p><b>Courir sur quelques mètres et sauter le plus loin possible, avec une impulsion sur un pied dans la zone d'appel matérialisée.</b></p> <p>→ <b>Lancer loin</b> → Lancer à une main des objets légers et variés : - Enchaîner une prise d'élan et un lancer</p>	<p><b>Activités aquatiques et nautiques</b></p> <p><i>En moyenne ou en grande profondeur, maîtriser une entrée dans l'eau active et effectuer un déplacement comprenant un temps d'immersion.</i></p> <p>→ <b>Entrer dans l'eau sans aide :</b> → En orientant son corps différemment (en avant, en arrière, latéralement), pour sauter, rouler, basculer... → En sautant au-delà d'un objet flottant → En entrant par les pieds, par la tête, pour aller au fond (corps tendu).</p> <p>→ <b>S'immerger pour enchaîner quelques actions comprenant un changement de direction dans le déplacement subaquatique :</b> → En traversant la partie inférieure de la cage subaquatique ou 2 à 3 cerceaux lestés → En prolongeant quelques instants son immersion pour communiquer par le geste avec un camarade → En ramassant plusieurs objets lestés, selon une couleur donnée → En remontant pour se laisser flotter un instant sur le ventre ou sur le dos.</p>		

	<p>sans s'arrêter</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lancer dans une zone définie</li> <li>- Diversifier les prises d'élan</li> <li>- Construire une trajectoire en direction et en hauteur</li> <li>- Lancer avec pied en avant opposé au bras du lancer.</li> </ul> <p>→ Lancer d'objets lestés à deux mains :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Construire une trajectoire parabolique en direction et en hauteur</li> <li>- Augmenter le chemin de lancement.</li> </ul> <p><b>Enchaîner une prise d'élan et un lancer, à partir d'une zone d'élan et renouveler sa performance au moins 4 fois sur 5 essais.</b></p>	<p><b>Effectuer un enchaînement d'actions sans reprise d'appuis, en moyenne profondeur, amenant à s'immerger en sautant dans l'eau, à se déplacer brièvement sous l'eau (par exemple pour passer sous un obstacle flottant) puis à se laisser flotter un instant avant de regagner le bord.</b></p>		
<p>Période 3</p> <p>8 semaines</p> <p>Du 6/01 au 28/02</p>				<p style="text-align: center;"><i>Activités gymniques</i></p> <p><i>Réaliser des actions de plus en plus tournées et renversées, de plus en plus aériennes, de plus en plus manuelles, de plus en plus coordonnées.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Se déplacer en « bonds de lapin latéraux » sans que les pieds ou les genoux ne touchent le banc (recherche de régularité).</li> <li>→ Tourner vite en avant, dans l'axe, et arriver sur les pieds à partir d'un départ accroupi.</li> <li>→ Se renverser et se déplacer sur plus d'un mètre.</li> <li>→ Voler puis rester immobile 3 secondes après une réception amortie.</li> <li>→ Réaliser quelques actions sur la poutre (marcher, s'accroupir, sauter, s'arrêter sur une station écart dans l'axe et latéralement...)</li> <li>→ Sur deux engins de son choix (barres asymétriques, plinth avec gros tapis sur plan incliné...), réaliser un enchaînement de trois actions « acrobatiques ». L'enchaînement comporte un début et une fin.</li> </ul> <p><b>Réaliser un enchaînement de 2 ou 3 actions « acrobatiques » sur des engins variés (barres, plinths, poutres, tapis).</b></p>

<p>Période 4</p> <p>6 semaines</p> <p>Du 17/03 au 25/04</p>			<p>Jeux traditionnels avec ballon</p> <p><i>Coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires, en respectant des règles, en assurant des rôles différents (attaquant, défenseur, arbitre).</i></p> <p>→ Coordonner ses actions, en respectant les règles du jeu pour : en tant qu'attaquant, progresser vers le but, conserver le ballon (ou le passer à un partenaire), marquer ; en tant que défenseur, reprendre le ballon, gêner la progression, empêcher de marquer, protéger son but.</p> <p>→ Identifier son statut en fonction des actions.</p> <p>→ Assurer le rôle d'arbitre.</p> <p>→ Enchaîner des actions simples relatives aux différents rôles, notamment : comme attaquant : courir et transporter un objet ou 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 ou un objet dans l'espace de marque) ; comme défenseur : courir et toucher les porteurs de balle ou d'objets, essayer d'intercepter le ballon, courir et s'interposer pour gêner la progression.</p>	
<p>Période 5</p> <p>8 semaines</p> <p>Du 12/05 au 4/07</p>			<p>Badminton</p>	<p>Acrosport</p>