

Éducation Physique et Sportive

Compétence du livret : se déplace, s'adapte à différents types d'environnements

Se déplacer de façon adaptée et se repérer dans des formes d'actions inhabituelles mettant en cause l'équilibre (grimper, rouler, glisser, s'immerger...), dans des milieux variés (terrain plat, vallonné, boisé, eau calme, neige, bassin...), sur des engins (ou montures) instables (bicyclette, roller, ski, poney...), dans des environnements progressivement plus éloignés et chargés d'incertitude (parc public, bois, forêt, montagne, plan d'eau...)

Sous compétences	Situation de référence / niveau attendu en fin de cycle	Objectifs CP	Objectifs CE1
Activité d'orientation	<p>Dans un milieu connu (parc public...), retrouver 5 balises dans un temps imparti, sur les indications données par l'enseignant ou le groupe qui les a placées.</p> <p><u>Découverte du monde</u> : se repérer dans l'espace et le temps</p>	<p><u>Se déplacer d'un point à un autre, en sécurité, à l'aide de repères simples dans des milieux proches et connus</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Se déplacer sur un parcours imposé dans l'école ou un parc en exploitant les repères donnés (points remarquables, croisements...) •Suivre un parcours imposé en suivant les indications données par le maître ou un autre élève, une grille photographique, un plan •Mettre en relation le plan (espace représenté) et le terrain (espace perçu) 	<p><u>Se déplacer d'un point à un autre, en sécurité, à l'aide de repères précis dans des milieux familiers élargis (parcours forestier, parc, base de loisirs...)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Affiner l'identification des points remarquables, s'appuyer sur diverses signalisations existantes •Choisir un itinéraire pour rallier plusieurs endroits définis •Élaborer et coder un parcours pour le soumettre à un autre groupe •Décoder le parcours proposé par un autre groupe

Compétence du livret : se déplace, s'adapte à différents types d'environnements

Se déplacer de façon adaptée et se repérer dans des formes d'actions inhabituelles mettant en cause l'équilibre (grimper, rouler, glisser, s'immerger...), dans des milieux variés (terrain plat, vallonné, boisé, eau calme, neige, bassin...), sur des engins (ou montures) instables (bicyclette, roller, ski, poney...), dans des environnements progressivement plus éloignés et chargés d'incertitude (parc public, bois, forêt, montagne, plan d'eau...)

Sous compétences	Situation de référence / niveau attendu en fin de cycle	Objectifs CP	Objectifs CE1
Natation	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 d regagner le bord	<p>En moyenne ou en grande profondeur, choisir son entrée dans l'eau, son déplacement, son immersion dans le cadre d'un projet personnel de déplacement</p> <p><u>Entrer dans l'eau avec ou sans aide :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •En glissant, en se laissant tomber, en sautant •En entrant par les pieds, par la tête •Dans différentes positions, en sautant pour attraper un objet flottant <p><u>S'immerger pour réaliser quelques actions simples :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •En passant sous un obstacle flottant •En descendant à l'aide d'une perche, d'une cage •En touchant le fond avec différentes parties du corps •En prenant une information visuelle •En ramassant un objet lesté •En remontant à l'aide d'un support ou en remontée passive 	<p>En moyenne ou en grande profondeur, maîtriser une entrée dans l'eau active et effectuer un déplacement comprenant un temps d'immersion</p> <p><u>Entrée dans l'eau sans aide</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •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><u>S'immerger pour enchaîner quelques actions comprenant un changement de direction dans le déplacement subaquatique</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •En traversant la partie inférieure de la cage subaquatique ou 2 ou 3 cerceaux lestés •En prolongeant quelques secondes 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

Compétence du livret : Réalise une performance

Repérer, identifier (CP) puis chercher à stabiliser (à partir du CE1) sa performance (être capable par exemple de la reproduire 4 fois sur 5)

Sous comp.	Situation réf. / niveau fin de cycle	Objectifs CP	Objectifs CE1
Courir vite	Partir à un signal et maintenir sa vitesse pendant 7 secondes	<ul style="list-style-type: none"> • Réagir vite à un signal visuel ou sonore • Courir vite sur une vingtaine de mètres • Maintenir une trajectoire rectiligne 	<ul style="list-style-type: none"> • Courir vite sur une trentaine de mètres • Franchir la ligne d'arrivée sans alentir • Enchaîner une course avec une transmission de témoin
Courir longtemps	Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière en aisance respiratoire	<ul style="list-style-type: none"> • Développer le sens de l'effort, 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) 	<ul style="list-style-type: none"> • Gérer sa course : savoir régler son allure et l'adapter à un itinéraire donné ou à une durée • Savoir récupérer en marchant
Courses d'obstacles	Courir et franchir trois obstacles bas successifs en ralentissant le moins possible	<ul style="list-style-type: none"> • Courir et franchir 3 obstacles bas placés à des distances variables • Franchir les obstacles sans s'arrêter • Franchir les obstacles sans tomber, ni les renverser. 	<ul style="list-style-type: none"> • Franchir les obstacles en étant équilibré • Franchir les obstacles bas sans ralentir • Adapter l'impulsion à l'obstacle
Sauter loin	Courir sur quelques mètres et sauter le plus loin possible avec une impulsion sur un pied dans la zone d'appel matérialisée	<ul style="list-style-type: none"> • Sauter pieds joints, en gardant les pieds joints au moment de l'impulsion et en arrivant sur ses deux pieds • Sauter à partir d'une impulsion sur un pied, en courant de façon rectiligne lors de la prise d'élan, en se réceptionnant sur deux pieds sans chute arrière • Évaluer sa performance 	<ul style="list-style-type: none"> • 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
Lancer loin	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	<p><u>Lancer à une main des objets légers et variés</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • En adaptant son geste à l'engin • En enchaînant un élan réduit et un lancer • En identifiant sa zone de performance <p><u>Lancer des objets lestés</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • En variant les trajectoires (plus horizontale, plus vers le haut) pour identifier la plus performante • En variant le geste de lancer (en poussée, devant ou au-dessus de la tête) 	<p><u>Lancer à une main des objets légers et variés :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Enchaîner une prise d'élan et un lancer sans s'arrêter • Lancer dans une zone définie • Diversifier les prises d'élan • Construire une trajectoire en direction et en hauteur • Lancer avec pied en avant opposé au bras du lancer <p><u>Lancer d'objets lestés à deux mains</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Construire une trajectoire parabolique en direction et en hauteur • Augmenter le chemin de lancement

Compétence du livret : s'oppose individuellement et collectivement

Rencontrer un adversaire dans des jeux d'opposition duelle : affronter seul un adversaire pour obtenir le gain du jeu, développer des stratégies comme attaquant ou comme défenseur, comprendre qu'il faut attaquer tout en se défendant (réversibilité des situations vécues)

Sous Compétence	Situation réf. / niveau fin de cycle	Objectifs CP	Objectifs CE1
Jeux de lutte	<p>Accepter le combat, connaître et respecter les « règles d'or » (ne pas se faire mal, ne pas faire mal, ne pas se laisser faire mal), connaître et assurer des rôles (attaquant, défenseur, arbitre)</p> <p>Dans un combat à eux, agir sur l'adversaire au sol pour le contrôler, l'obliger à se retourner sur le dos, et l'immobiliser pendant trois secondes</p>	<p><u>En tant qu'attaquant :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Saisir l'adversaire, le déséquilibrer, le retourner, le faire sortir de l'espace de combat (départ à genoux) <p><u>En tant que défenseur :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Se libérer des saisies •Reconstruire ses appuis en fonction des déséquilibres pour ne pas se laisser retourner <p><u>En tant qu'arbitre</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Arrêter le combat quand la règle n'est pas respectée ou la sortie de l'espace de combat 	<p><u>En tant qu'attaquant :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Saisir l'adversaire, le déséquilibrer, le retourner, l'immobiliser et le maintenir au sol sur le dos pendant 3 secondes (départ à genoux) <p><u>En tant que défenseur :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Se dégager d'une immobilisation <p><u>En tant qu'arbitre</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Arrêter le combat quand la règle n'est pas respectée ou la sortie de l'espace de combat •Déclarer qui est le vainqueur au combat
Jeux de crosses	Participer à un jeu collectif utilisant les crosse et le palet : la crosse-hockey	<p><i>Manier le palet et la crosse</i></p> <ul style="list-style-type: none"> •Savoir tenir sa crosse et respecter les règles de sécurité •Conduire le palet en ligne droite •Faire des passes •Tirer •Conduire un palet en slalomant 	<p><i>Jeu de crosse-hockey</i></p> <ul style="list-style-type: none"> •Être précis dans ses passes •Participer activement à la partie proposée •Respecter les règles du jeu

Compétence du livret : s'oppose individuellement et collectivement

Coopérer avec des partenaires pour affronter collectivement un ou plusieurs adversaires dans un jeu collectif : se reconnaître comme attaquant ou défenseur, développer ses stratégies, identifier et remplir des rôles et des statuts différents dans les jeux pratiqués, respecter les règles

Sous comp.	Situation réf. / niveau fin de cycle	Objectifs CP	Objectifs CE1
Jeux traditionnels sans ballon	<p>Enchaîner des actions simples relatives aux différents rôles, notamment :</p> <p>•<u>Comme attaquant</u> : 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)</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Courir, transporter, conquérir des objets •Conquérir un territoire •Courir pour fuir, courir pour atteindre un refuge •Toucher les porteurs d'objets, les joueurs-cibles •Juger une action simple (adéquation de la règle, atteinte de l'objectif) 	<ul style="list-style-type: none"> •Enchaîner des actions de course, d'esquive, de poursuite... •Construire et respecter des repères d'espace (zone interdite, espace réservé ou partagé...) •S'orienter vers un espace de marque •S'engager dans des phases de jeu alternées
Jeux collectifs avec ballon	<p><u>Comme défenseur</u> : courir et toucher les porteurs de balle ou d'objets, essayer d'intercepter le ballon, courir et s'interposer pour gêner la progression</p>	<ul style="list-style-type: none"> •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 	<ul style="list-style-type: none"> •Coordonner ses actions, en respectant les règles du jeu pour : <u>En tant qu'attaquant</u>, progresser vers le but, conserver le ballon (ou le passer à un partenaire), marquer <u>En tant que défenseur</u>, reprendre le ballon, gêner la progression, empêcher de marquer, protéger son but •Identifier son statut en fonction des actions •Assurer le rôle d'arbitre

Compétence du livret : Réalise des actions à visée artistiques, esthétiques ou expressives

Exprimer corporellement, seul ou en groupe, des personnages, des images, des sentiments, des états...

Communiquer aux autres des sentiments ou des émotions.

S'exprimer de façon libre ou en suivant différents types de rythmes, sur des supports variés (musicaux ou non), avec ou sans engins.

Sous comp.	Situation réf. / niveau fin de cycle	Objectifs CP	Objectifs CE1
Danse	Être danseur en utilisant les différentes parties de son corps, en explorant les différents espaces, en jouant sur les durées et les rythmes		
	Exprimer corporellement des personnages, des images, des sentiments pour communiquer des émotions en réalisant une petite chorégraphie (3 à 5 éléments), sur des supports sonores divers	<p><u>Être danseur :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Improviser des réponses corporelles en lien avec une consigne précise en mobilisant chaque partie du corps • Réaliser des enchaînements incluant des locomotions, des équilibres, des manipulations • Connaître les composantes de l'espace (espace corporel proche, espace de déplacement, espace scénique) et répondre corporellement à des consignes sur les directions, les niveaux, les tracés et les dimensions • Entrer en relation avec les structures rythmiques et la mélodie de la musique • Intégrer son mouvement dans une durée • Accepter de danser à deux, à plusieurs • Varier les modes de communication (rôles meneur / mené, imitation, danse en miroir...) • Accepter le regard des autres <p><u>Être chorégraphe :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Assembler 3 ou 4 mouvements inventés ou proposés pour constituer une courte chorégraphie • Écouter les propositions des autres • Aider un camarade à compléter sa chorégraphie en lui proposant d'autres idées <p><u>Être spectateur :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Regarder, écouter l'autre • Communiquer son ressenti au danseur 	<p><u>Être danseur :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire évoluer ses réponses corporelles en jouant sur les déséquilibres, les rotations, les passages au sol • Jouer sur l'amplitude du mouvement, l'exagération du geste en fonction de l'intention • Utiliser les composantes de l'espace, jouer corporellement avec les directions, les niveaux, les tracés et les dimensions • Ajuster son mouvement à une durée donnée • Mémoriser un enchaînement et les reproduire <p><u>Être chorégraphe :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Choisir 3 à 5 mouvements et les assembler pour créer une courte chorégraphie • Formuler un point de vue sur la danse des autres <p><u>Être spectateur :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Accepter des messages différents

Compétence du livret : Réalise des actions à visée artistiques, esthétiques ou expressives

Réaliser des actions « acrobatiques » mettant en jeu l'équilibre (recherche d'exploits) et pouvant revêtir un caractère esthétique

Sous comp.	Situation réf. / niveau fin de cycle	Objectifs CP	Objectifs CE1
Gymnastique	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		
	Réaliser un enchaînement de 2 ou 3 actions « acrobatiques » sur des engins variés (barres, plinths, poutres, tapis)	<ul style="list-style-type: none"> •Se déplacer en « bonds de lapins latéraux », mains en appui sur un banc, les impulsions permettant aux jambes de franchir le banc alternativement de droite à gauche •Tourner en boule, départ accroupi, dans l'axe et arriver sur les fesses (par enroulement du dos) •Tourner en boule vers l'arrière, départ assis / groupé, sur un plan légèrement incliné •Choisir un enchaînement composé d'un élément « voler », d'un élément « tourner » et d'un élément « se renverser en quadrupédie ». Le début et la fin de l'enchaînement sont marqués par une position assise en tailleur dans un repère au sol. 	<ul style="list-style-type: none"> •Se déplacer en « bons de lapins latéraux » sans que les pieds ou les genoux ne touchent le banc (recherche de régularité) •Tourner vite en avant, dans l'axe et arriver sur les pieds à partir d'un départ accroupi •Se renverser et se déplacer sur plus d'un mètre •Voler puis rester immobile 3 secondes après réception amortie •
Accro gym	Présenter un enchaînement de deux figures, dont une au moins à étage, et comportant une entrée, un milieu et une fin.	<ul style="list-style-type: none"> •Connaître et respecter les règles de sécurité •Réaliser un échafaudage à un étage •Maintenir cet échafaudage 3 secondes •Maintenir une posture gainée 	<ul style="list-style-type: none"> •Trouver une entrée et une sortie •Proposer un enchaînement •de 3 échafaudages •Donner une dimension esthétique à l'évaluation •Rechercher une prise de risque contrôlée