

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

L'éducation physique et sportive vise le développement des capacités motrices et la pratique d'activités physiques, sportives et artistiques. Elle contribue à l'éducation à la santé en permettant aux élèves de mieux connaître leur corps, et à l'éducation à la sécurité, par des prises de risques contrôlées. Elle éduque à la responsabilité et à l'autonomie, en faisant accéder les élèves à des valeurs morales et sociales (respect de règles, respect de soi-même et d'autrui).

La pratique des activités est organisée sur les trois années du cycle en exploitant les ressources locales.

Réaliser une performance mesurée (en distance, en temps)

- **Activités athlétiques** : courir vite, courir longtemps, courir en franchissant des obstacles, courir en relais, sauter loin, sauter haut, lancer loin.

- Natation : se déplacer sur une trentaine de mètres.

Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

- **Activités d'escalade** : grimper et redescendre sur un trajet annoncé (mur équipé).

- Activités aquatiques et nautiques : plonger, s'immerger, se déplacer.

- **Activités de roule et glisse** : réaliser un parcours d'actions diverses en roller, en **vélo**, en ski.

- **Activités d'orientation** : retrouver plusieurs balises dans un espace semi-naturel en s'aidant d'une carte.

Coopérer ou s'opposer individuellement et collectivement

- **Jeux de lutte** : amener son adversaire au sol pour l'immobiliser.

- Jeux de raquettes : marquer des points dans un match à deux.

- **Jeux sportifs collectifs** (type handball, **basket-ball**, football, rugby, volley-ball...) : coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires, en respectant des règles, en assurant des rôles différents (attaquant, défenseur, arbitre).

Concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique, esthétique

- **Danse** : construire à plusieurs une phrase dansée (chorégraphie de 5 éléments au moins) pour exprimer corporellement des personnages, des images, des sentiments et pour communiquer des émotions, sur des supports sonores divers.

- **Activités gymniques** : construire et réaliser un enchaînement de 4 ou 5 éléments "acrobatiques" sur divers engins (barres, moutons, poutres, tapis).