

# Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique

Progression des apprentissages  
Moyenne section

## Période 1

M

Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets	<u>Développer ses capacités motrices dans des déplacements :</u> • sauter en contrebas
Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variées	<u>Adapter ses déplacements à des contraintes variées :</u> • s'équilibrer, marcher en hauteur • grimper, monter / descendre
Collaborer, coopérer, s'opposer	<u>Coopérer et s'opposer individuellement ou collectivement</u> <u>Jeux collectifs :</u> comprendre et respecter des règles simples • ramasser et ramener des objets, le plus vite possible et les porter à un endroit désigné • aborder la notion d'équipe et d'opposition
Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique	<u>Mimer des déplacements d'animaux</u> <u>Mémoriser un répertoire varié de rondes et jeux dansés</u> • rondes pour connaître le groupe classe • rondes pour découvrir son corps • rondes pour s'orienter dans l'espace <u>S'exprimer sur un rythme musical</u> • avec des foulards • avec des rubans <u>Découvrir une danse à deux</u> <u>Exploitation d'un album à danser : Entrer en danse (phase 1)</u> • Le vent magique (varier ou maintenir une vitesse pour créer des contrastes)
Compétences transversales et connaissances	- découvrir le matériel de l'école et les actions motrices correspondantes - oser prendre des risques - acquérir une image orientée de son propre corps - se repérer et se déplacer dans l'espace - décrire ou représenter un parcours simple collectivement, avec l'aide de l'adulte

## Période 2

M

Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets	<u>Développer ses capacités motrices :</u> • sauter : haut, loin, pour franchir, en contrebas
Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variées	<u>Adapter ses déplacements à des contraintes variées :</u> • s'équilibrer • grimper • ramper
Collaborer, coopérer, s'opposer	<u>Coopérer et s'opposer individuellement ou collectivement</u> <u>Jeux collectifs :</u> comprendre et respecter des règles simples • ramasser et ramener des objets par équipe • reconnaître son camp • courir pour aller plus vite que les autres

<p>Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique</p>	<p><u>Mimer des déplacements d'animaux</u>  <u>Mémoriser un répertoire varié de rondes et jeux dansés</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pour faire des gestes : tous les légumes, Jean petit qui danse</li> <li>• pour sauter : saute petit lapin</li> <li>• pour tourner autour d'un élève : Monsieur l'ours</li> <li>• pour danser à deux : le sorcier cordonnier</li> </ul> <p><u>S'exprimer sur un rythme musical</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• avec ou sans tambourin, avec ou sans variations de rythme</li> </ul> <p><u>danser à deux</u></p> <p><u>Exploitation d'un album à danser : Entrer en danse (phase 1)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le vent magique (varier ou maintenir une vitesse pour créer des contrastes)</li> <li>• Les corps de pierre (s'arrêter pour créer une forme lisible)</li> </ul>
<p>Compétences transversales et connaissances</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- découvrir le matériel de l'école et les actions motrices correspondantes</li> <li>- oser prendre des risques</li> <li>- acquérir une image orientée de son propre corps</li> <li>- se repérer et se déplacer dans l'espace</li> <li>- décrire ou représenter un parcours simple collectivement, avec l'aide de l'adulte</li> </ul>

## Période 3



<p>Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets</p>	<p><u>Développer ses capacités motrices :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancer : lancer haut, lancer loin, avec précision, avec ou sans élan</li> </ul> <p><u>Courir / marcher :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dans la salle : maîtriser sa course, réagir au signal (démarrer/stopper)</li> <li>• en rythme : lent, normal, rapide : au son du tambourin</li> </ul>
<p>Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variées</p>	<p><u>Adapter ses déplacements à des contraintes variées :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• s'équilibrer : banc, poutre, chemin de corde...</li> <li>• grimper/descendre</li> <li>• ramper</li> <li>• rouler latéralement et en avant</li> <li>• glisser</li> <li>• quadrupédie</li> <li>• sauter vers le haut/ vers le bas</li> <li>• réaliser un parcours en marche arrière</li> </ul>
<p>Collaborer, coopérer, s'opposer</p>	<p><u>Coopérer et s'opposer individuellement</u></p> <p><u>Jeu « Promenons-nous dans les bois » :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• comprendre et respecter des règles simples</li> <li>• Réagir au signal sonore : agir rapidement</li> <li>• Se repérer dans l'espace : trouver une maison</li> <li>• Accepter de perdre, d'être attrapé et mis en prison pour un court laps de temps</li> <li>• Élaborer des stratégies simples pour gagner (rester proche d'une maison par ex)</li> </ul>
<p>Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique</p>	<p><u>Mimer des déplacements d'animaux</u>  <u>Mémoriser un répertoire varié de rondes et jeux dansés</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pour dialoguer, pour croiser deux rondes</li> <li>• pour se choisir</li> <li>• pour danser à deux</li> <li>• tourner autour d'un élève : Gugusse</li> <li>• se déplacer en avant, en arrière, latéralement, revenir à sa place...</li> </ul> <p><u>S'exprimer sur des musiques variées (classique, contemporaine, jazz) :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jouer des sentiments : fatigué, triste, gai, en colère, excité, sournois...</li> <li>• jouer des états : lourd, léger, mobile, immobile...</li> <li>• occuper l'espace de la salle</li> <li>• utiliser du matériel (rubans, foulards)</li> </ul> <p><u>Exploitation d'un album à danser : Entrer en danse (phase 1)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La mémoire des formes (accepter le contact pour jouer et dialoguer)</li> </ul> <p><u>Album à danser : construire un premier jet chorégraphique (phase 2)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La danse des souris (partager un temps et un espace collectif de danse)</li> </ul>
<p>Compétences transversales et connaissances</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prendre des risques mesurés</li> <li>- acquérir une image orientée de son propre corps</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- se repérer et se déplacer dans l'espace</li> <li>- décrire ou représenter un parcours simple collectivement, avec l'aide de l'adulte</li> </ul>
--	--

## Période 4



Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets	<p><u>Développer ses capacités motrices : activités de pilotage :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• avancer avec les différents engins : , trottinettes, tricycles, troteurs</li> <li>• maîtriser le démarrage et l'arrêt (signal sonore puis visuel)</li> <li>• maîtriser une trajectoire : suivre un chemin au sol</li> <li>• suivre des trajectoires avec obstacles</li> </ul> <p><u>Courir / marcher :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dans la salle : maîtriser sa course, réagir au signal (démarrer/stopper)</li> <li>• en rythme : lent, normal, rapide : au son du tambourin</li> <li>• en étant gêné par des objets : ex cartons à pousser, soulever, tirer, secouer...</li> </ul>
Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variées	<p><u>Adapter ses déplacements à des contraintes variées :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• réaliser un parcours en prenant des risques mesurés, et en suivant le sens imposé (marche avant ou arrière)</li> <li>• s'équilibrer : banc, poutre, chemin de corde... avec des obstacles à enjamber</li> <li>• grimper/descendre de hauteurs de plus en plus grandes (cage à souris)</li> <li>• ramper sur le ventre, sur le dos</li> <li>• rouler latéralement et en avant</li> <li>• glisser</li> <li>• se déplacer de façon inhabituelle : sur un nombre d'appuis variable (2,4,6 appuis) avec les genoux sur un banc et les mains au sol par ex.</li> <li>• sauter vers le haut/ vers le bas</li> <li>• enjamber</li> <li>• se faufiler</li> </ul>
Collaborer, coopérer, s'opposer	<p><u>Coopérer et s'opposer individuellement</u></p> <p><u>S'opposer individuellement : Jeu de lutte :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• attraper le foulard dans le dos de son adversaire sans sortir du tapis (« la queue du loup ou du renard »)</li> </ul>
Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique	<p><u>Mime : se déplacer comme des animaux (canard, poule, lapin, loup...)</u></p> <p><u>Mémoriser un répertoire varié de rondes et jeux dansés</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pour se suivre à la queue le leu</li> <li>• pour danser en couple</li> </ul> <p><u>S'exprimer sur des musiques variées : fatigué, triste, gai, en colère...</u></p>
Compétences transversales et connaissances	<p><u>Danse :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• écouter différents styles musicaux et chercher des gestes, des façons de bouger, de danser</li> <li>• s'exprimer avec des engins : rubans, ballons, cerceaux...ou autres</li> <li>• danser en concordance avec la musique et en respectant une chorégraphie simple</li> <li>• évoluer sur la musique avec des foulards, des cerceaux, des rubans</li> </ul> <p><u>Exploitation d'un album à danser : (phase 2)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un chemin de danse(mémoriser une phrase dansée pour la conserver)</li> <li>• L'énergie d'une phrase (savoir répéter ou modifier une phrase de danse)</li> </ul>
Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prendre des risques mesurés</li> <li>- acquérir une image orientée de son propre corps</li> <li>- se repérer et se déplacer dans l'espace</li> <li>- décrire ou représenter un parcours simple collectivement, avec l'aide de l'adulte</li> </ul>

## Période 5



Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets	<p><u>Développer ses capacités motrices : activités de pilotage :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• avancer avec les différents engins : , trottinettes, tricycles, troteurs</li> <li>• maîtriser le démarrage et l'arrêt (signal sonore puis visuel)</li> <li>• maîtriser une trajectoire : suivre un chemin au sol</li> <li>• suivre des trajectoires avec obstacles</li> </ul> <p><u>Courir / marcher :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dans la salle : maîtriser sa course, réagir au signal (démarrer/stopper)</li> <li>• en rythme : lent, normal, rapide : au son du tambourin</li> </ul>
---	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• en étant gêné par des objets : ex cartons à pousser, soulever, tirer, secouer...</li> </ul>
Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variées	<p><u>Adapter ses déplacements à des contraintes variées :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• réaliser un parcours en prenant des risques mesurés, et en suivant le sens imposé (marche avant ou arrière)</li> <li>• s'équilibrer : banc, poutre, chemin de corde...</li> <li>• grimper/descendre de hauteurs de plus en plus grandes (cage à souris)</li> <li>• ramper sur le ventre, sur le dos</li> <li>• rouler latéralement et en avant</li> <li>• glisser</li> <li>• se déplacer de façon inhabituelle : sur un nombre d'appuis variable (2,4,6 appuis) avec les genoux sur un banc et les mains au sol par ex.</li> <li>• sauter vers le haut/ vers le bas</li> <li>• enjamber</li> <li>• se faufiler</li> </ul>
Collaborer, coopérer, s'opposer	<p><u>Coopérer et s'opposer collectivement ou individuellement</u></p> <p><u>Jeux de ballons</u></p>
Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique	<p><u>Expressions et mime sur des musiques variées :</u> inventer des gestes et des allures selon les musiques ou histoires entendues, réinvestir les gestes vus dans l'année</p> <p><u>Danse :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• écouter différents styles musicaux et chercher des gestes, des façons de bouger, de danser</li> <li>• s'exprimer avec des engins : rubans, ballons, cerceaux...ou autres</li> <li>• danser en concordance avec la musique et en respectant une chorégraphie simple</li> <li>• évoluer sur la musique avec des foulards, des cerceaux, des rubans</li> <li>• reproduire une chorégraphie apprise par cœur devant un public</li> </ul> <p><u>Exploitation d'un album à danser : (phase 3)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le 7e secret : élaborer une chorégraphie pour le spectacle de fin d'année</li> </ul>
Compétences transversales et connaissances	<ul style="list-style-type: none"> <li>- découvrir le matériel de l'école et les actions motrices correspondantes</li> <li>- oser prendre des risques</li> <li>- acquérir une image orientée de son propre corps</li> <li>- se repérer et se déplacer dans l'espace</li> <li>- décrire ou représenter un parcours simple collectivement, avec l'aide de l'adulte</li> </ul>

## À la fin de l'école maternelle l'enfant est capable de :

- Courir, sauter, lancer de différentes façons, dans des espaces et avec des matériels variés, dans un but précis.
- Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir ou de la trajectoire d'objets sur lesquels agir.
- Se déplacer avec aisance dans des environnements variés, naturels ou aménagés.
- Construire et conserver une séquence d'actions et de déplacements, en relation avec d'autres partenaires, avec ou sans support musical.
- Coordonner ses gestes et ses déplacements avec ceux des autres, lors de rondes et jeux chantés.
- Coopérer, exercer des rôles différents complémentaires, s'opposer, élaborer des stratégies pour viser un but ou un effet commun.