|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Cycle 2 | | **EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE (*Programmations issues des travaux des écoles de la zone Afrique de l’Ouest- Inspection des Ecoles Françaises d’Afrique de l’Ouest -Juin 2016)*** | | | | |
| ***Champ d’apprentissage : Produire une performance optimale, mesurable à une échelle donnée*** | | | | | | |
| ***Attendus de fin de cycle :***   * ***Courir, sauter, lancer à des intensités et des durées variables dans des contextes adaptés*** * ***Savoir différencier : courir vite et courir longtemps / lancer loin et lancer précis / sauter haut et sauter loin*** * ***Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres*** * ***Remplir quelques rôles spécifiques*** | | | | | | |
| Domaines du socle | Compétences travaillées | |  | CP | CE1 | CE2 |
|  |  | | **Tableau de progressivité des apprentissages élaboré par les établissements de Lagos Nigéria (zone Afrique Centrale)** | | | |
| 1 | Transformer sa motricité spontanée pour Activités athlétiques aménagées maitriser les actions motrices ; courir, sauter, lancer  Utiliser sa main d’adresse et son pied d’appel et construire une adresse gestuelle et corporelle bilatérale  Mobiliser de façon optimale ses ressources pour produire des efforts à des intensités variables Pendant l’action, prendre des repères extérieurs à son corps pour percevoir : espace, temps, durée et effort  Respecter les règles de sécurité édictées par le professeur | | Courses de vitesse | * Courir sur 20 m. * Réagir à un signal de départ, visuel ou sonore. * Maintenir une trajectoire rectiligne | * Courir sur 30 m. * Franchir la ligne d’arrivée sans ralentir. * Enchaîner une course avec une transmission de témoin. * Partir vite à un signal et maintenir sa vitesse pendant 7 sec. | * Réagir vite au signal de départ. * Maintenir une trajectoire rectiligne. * Maintenir une vitesse sur un temps donné (8 sec) ou sur une distance de 30 m. |
| 2 |
| 3 |
| 4 |
| 5 |
|  | **Courses longues** | * Développer le sens de l’effort, en accepter les conséquences (récupération, essoufflement). * 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). | * Gérer sa course : savoir régler son allure et l’adapter à un itinéraire donné ou à une durée. * Savoir récupérer en marchant. * Courir 6 à 12 min de façon régulière, en aisance respiratoire (pouvoir parler). | * Courir sur un temps donné en ajustant sa vitesse pour ne pas être essoufflé. * Réduire le nombre d’étapes marchées sur un circuit donné (en nombre de tours ou sur une durée). * Se fixer un contrat de course établi à partir d’une évaluation diagnostique et le réaliser. |
| **Courses de haies** | * Courir en franchissant 3 obstacles bas à des distances variables. * Franchir les obstacles sans s’arrêter. * Franchir les obstacles sans tomber ni les renverser. | * Franchir les obstacles en étant équilibré. * Franchir des obstacles bas sans ralentir. * Adapter l’impulsion à l’obstacle. * Courir et franchir 3 obstacles bas successifs en ralentissant le moins possible. | * Enchaîner course et franchissement en position équilibrée. * Adapter sa foulée à différents parcours comportant 3 ou 4 obstacles. * Franchir l’obstacle « en longueur », sans piétiner ni interrompre sa course. |
| **Courses de relais** |  |  | * Enchaîner une course avec une transmission, sans perdre le témoin. * Transmettre ou recevoir le témoin en mouvement. |
| **Saut en longueur**  **+**  **Multibonds** | * Sauter pieds joints, en gardant les pieds joints au moment de l’impulsion et en arrivant sur ses 2 pieds. * Sauter à partir d’une impulsion sur 1 pied, en courant de façon rectiligne lors de sa prise d’élan, en se réceptionnant sur 2 pieds sans chute arrière. * Évaluer sa performance. | * 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 2 pieds sans déséquilibre arrière. * Courir sur quelques mètres et sauter le plus loin possible, avec une impulsion sur 1 pied dans la zone d’appel matérialisée. | * Prendre une impulsion simultanée des 2 pieds. * Se réceptionner sans déséquilibre arrière. * Enchaîner course et impulsion sur 1 pied. * Identifier son pied d’appel. * Construire une zone d’appel matérialisée. * Enchaîner 3 foulées bondissantes en atterrissant pieds joints (triple bond). |
|  |  |  |  |
| **Lancers**  **(loin, précis)** | * Lancer à une main des objets légers et variés : * en adaptant son geste à l’engin * en enchaînant un élan réduit et un lancer * en identifiant sa zone de performance * Lancer des objets lestés : * en variant les trajectoires pour identifier la plus performante * en variant le geste de lancer (en poussée, devant ou au-dessus de la tête) | * Lancer à une main des objets légers et variés : * 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 * Lancer d’objets lestés à 2 mains : * construire une trajectoire parabolique * augmenter le chemin de lancement * 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. | * Lancer avec pied en avant opposé au bras du lancer. * Enchaîner course d’élan et lancer sans ralentir. * Lancer dans l’espace défini et rester face à la cible après le lancer. * Construire une trajectoire en direction et en hauteur. * Adapter son geste à l’engin (balle lestée, vortex, javelot, anneau…). |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Champ d’apprentissage : Adapter ses déplacements à des environnements variés*** | | | | | |
| ***Attendus de fin de cycle :***   * ***Se déplacer dans l’eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d’immersion*** * ***Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L’espace est aménagé et sécurisé*** * ***Respecter les règles de sécurité qui s’appliquent*** | | | | | |
| Domaines du socle | Compétences travaillées |  | CP | CE1 | CE2 |
|  |  | **Tableau de progressivité des apprentissages élaboré par les établissements de Lagos Nigéria (zone Afrique Centrale)** | | | |
| 1 | Transformer sa motricité spontanée pour maitriser les actions motrices.  S’engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements.  Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes.  Respecter les règles essentielles de sécurité. Reconnaitre une situation à risque | **Natation** | * **Se déplacer :** * en lâchant de temps en temps un rail ou une ligne d’eau équipée * en s’aidant d’une frite et utilisant bras et jambe (en lâchant la frite, en s’aidant d’un bras) * avec une aide à la flottaison, tenue à bout de bras et en soufflant dans l’eau * en utilisant de façon autonome une ou plusieurs formes de propulsion (tirer l’eau avec les bras, battre des pieds) * en autonomie, sans reprise d’appuis ni aide à la flottaison sur une courte distance (5 à 8 m) * **S’équilibrer :** * chercher des équilibres, en se laissant porter, en prenant appui sur une planche, en variant les positions en ventral et en dorsal * **Enchaîner les actions :** * se fixer une distance à réaliser, choisir un parcours avec +/- de possibilités de reprises d’appuis (hors appuis plantaires) * chercher à augmenter la distance et à limiter le nombre d’appuis * **Entrer dans l’eau avec ou sans aide :** * 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 * **S’immerger pour réaliser quelques actions simples :** * 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 | * **Se déplacer :** * en position ventrale, voies respiratoires immergées * en position dorsale avec si besoin un support * en variant les modes de propulsion (bras simultanés ou en alternance) * **S’équilibrer :** * trouver des équilibres, aller vers l’alignement tête-tronc * rester quelques secondes sur place, tête hors de l’eau * **Enchaîner les actions :** * enchaîner plusieurs actions (sauter dans l’eau, remonter passivement, se déplacer sur 10 m en ventral avec un passage sur le dos) * se fixer un projet d’action, se confronter à sa réalisation et à l’ajuster en fonction de ses possibilités * se déplacer sur 15 m sans aide à la flottaison et sans reprise d’appuis * **Entrer dans l’eau sans aide :** * 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) * **S’immerger pour enchaîner quelques actions comprenant un changement de direction dans le déplacement subaquatique :** * en traversant la partie inférieure de la cage subaquatique (ou 2 ou 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 * Effectuer un enchainement 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. | * **Propulsion / Respiration :** * aligner et maintenir son corps dans l’axe du déplacement * utiliser une « respiration aquatique » avec immersion des voies respiratoires * adapter sa respiration (inspiration en dehors des temps moteurs, expiration aquatique plus longue) * améliorer l’efficacité des mouvements propulsifs (amplitude, fréquence) * utiliser plusieurs types de nage (sur le ventre, sur le dos), et d’actions des bras (alternées, simultanées) * **Enchaîner les actions :** * enchaîner plus actions : coulée, déplacement ventral sur 25 m, passage sur le dos, virage… * varier son allure y compris en réalisant des surplaces dans diverses situations (jeux, relais…)   se déplacer sur 25 m sans aide à la flottaison et sans reprise d’appuis (ex. : se déplacer, effectuer un virage, une coulée et une reprise de nage pour gagner le bord) |
| 2 |
| 3 |
| 4 |
| 5 |
|  |
| * Varier les entrées dans l’eau : sauter d’un plot, plonger départ assis ou debout, basculer en arrière à partir d’un tapis… * Sauter ou plonger en allant de plus en plus loin ou de plus en plus en profondeur. * Réaliser des parcours subaquatiques amenant à aller au fond, à varier l’orientation du regard, à franchir des obstacles immergés, à ramasser des objets lestés. * Remonter un objet immergé en moyenne profondeur à partir d’un plongeon canard. * Réaliser des parcours amenant à franchir plusieurs obstacles disposés à la surface, avec un départ dans l’eau. * Enchaîner une remontée passive et un surplace en utilisant différentes positions de flottaison, ventrale, dorsale, verticale.   Passer alternativement d’un équilibre ventral à un équilibre dorsal sans reprise d’appuis. |
| **Orientation** | * Se déplacer d’un point à un autre, en sécurité, à l’aide de repères simples dans des milieux proche et connue. * 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). | * Se déplacer d’un point à un autre, en sécurité, à l’aide de repères précis dans des milieux familiers élargis (parcours forestiers, parc, base de loisirs…). * 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. * Dans un milieu connu (école, parc…), retrouver 5 balises dans un temps imparti, sur les indications données par l’enseignant ou le groupe qui les a placées. | * Suivre un parcours imposé à partir d’un plan. * Réaliser un parcours en pointant des balises en terrain varié ou au travers d’un jeu de course à la photo. * Retrouver et tracer sur une carte un déplacement vécu. * Coder un parcours dans un lieu connu, indiquer sur la carte la position de la balise que l’on vient de placer. * Orienter sa carte à partir de points remarquables. |
| **Roule et glisse**  **+**  **APER** | * Réaliser des parcours simples à vélo, en roller, dans l’école ou dans un espace protégé. * Utiliser les équipements de sécurité (casque, genouillères, protège-poignets…), s’équiper seul, vérifier le matériel avant de l’utiliser. * Prendre de l’élan, se laisser rouler, changer de direction, s’arrêter dans une zone définie. * Maîtriser des équilibres en fonction de l’engin utilisé (à vélo, pédaler assis et debout, en roller, patiner pieds parallèles, un instant sur un pied…). * Prendre des informations en roulant (symbole, couleur, panneau routier…) et agir en conséquence ou en mémorisant le contenu. * Circuler à plusieurs en se suivant, en se croisant selon les déplacements organisés ou libres. | * Réaliser des parcours en roller et à vélo sur des chemins peu fréquentés ou des pistes aménagées. * Vérifier et régler seul le matériel et les équipements de sécurité. * Parcourir des espaces nécessitant des franchissements, des contournements et comprenant des déclivités adaptées aux capacités des élèves et au matériel utilisé. * Patiner sans s’arrêter pendant 3 à 4 min, pédaler en gérant son effort sur un parcours connu. * Circuler à plusieurs dans un espace restreint en adaptant sa vitesse et ses trajectoires. * Suivre, croiser des piétons ou d’autres cyclistes sur un chemin ou une piste aménagée. * **Roller :** se déplacer en ligne droite, slalomer entre des plots, monter et descendre une courte pente, s’arrêter dans une zone de 2 m. * **Vélo :** rouler en ligne droite, faire un slalom de 3 ou 4 virages serrés, accélérer sur 10 m, rouler très lentement, monter et descendre une pente, s’arrêter dans une zone de 3 m. | * **Réaliser des parcours d’actions diverses en roller :** * maîtriser la position de sécurité (patins parallèles, écartés à la largeur du bassin, genoux légèrement fléchis) dans des situations de gestion de l’élan, de plan incliné, de franchissement d’obstacles au sol nécessitant de sauter de quelques cm. * ralentir pour s’arrêter à l’aide du frein * patiner pendant 5 à 8 min sans s’arrêter, en gérant son effort, en changeant d’allure * **Réaliser des parcours à vélo sur des chemins peu fréquentés, des pistes aménagées, des voies à faible circulation :** * utiliser le matériel et les équipements de sécurité et participer à leur réglage, à leur entretien (casque, freins, pression des pneus, hauteur de selle…) * circuler à plusieurs sur un itinéraire convenu en adaptant sa vitesse et ses trajectoires * suivre, croiser des piétons ou d’autres cyclistes sur un chemin ou une piste aménagée * croiser, se faire dépasser par un véhicule motorisé en tenant sa droite, en roulant en groupe |
| **Escalade** | * Varier les déplacements (vertical, horizontal) et les contraintes (nature des prises, parcours imposé…). * Travailler sur les appuis pieds-mains et les transferts d’équilibre. * Prendre des informations en cours de déplacement. * Effectuer différents parcours, avec un départ au sol, un milieu (point le plus haut à atteindre) et un point d’arrivée. * Essayer plusieurs solutions, choisir celle que l’on peut réaliser sans chuter. | | * **Sans matériel spécifique** (prises situées au-dessous de 3 m) : * améliorer la prise d’information visuelle en cours de déplacement * varier les déplacements (vertical, horizontal) et les contraintes (nature des prises, parcours imposé…) * améliorer les appuis pieds-mains et utiliser les transferts d’équilibre   effectuer différents parcours, essayer plusieurs solutions |
|  |  | * Grimper jusqu’à 3 m (cible à toucher à cette hauteur) et redescendre.   Réaliser sans assurage un trajet annoncé. | * **Avec matériel :** * savoir s’équiper seul (baudrier et encordement) avec vérification de l’adulte * monter, descendre, assurer (avec contre-assurage de l’adulte) en moulinette * savoir réaliser un nœud de 8 * observer et conseiller son camarade tout en l’assurant   réaliser des actions d’équilibrations sur 2 ou 3 appuis, en utilisant des préhensions variées, en augmentant l’amplitude |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Champ d’apprentissage : S’exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique*** | | | | | |
| ***Attendus de fin de cycle :***   * ***Mobiliser le pouvoir expressif du corps, en reproduisant une séquence simple d’actions apprise ou en présentant une action inventée.*** * ***S’adapter au rythme, mémoriser des pas, des fIgures, des éléments et des enchainements pour réaliser des actions individuelles et collectives.*** | | | | | |
| Domaines du socle | Compétences travaillées |  | CP | CE1 | CE2 |
|  |  | **Tableau de progressivité des apprentissages élaboré par les établissements de Lagos Nigéria (zone Afrique Centrale)** | | | |
| 1 | S’exposer aux autres : s’engager avec facilité dans des situations d’expression personnelle sans crainte de se montrer.  Exploiter le pouvoir expressif du corps en transformant sa motricité et en construisant un répertoire d’actions nouvelles à visée esthétique.  S’engager en sécurité dans des situations acrobatiques en construisant de nouveaux pouvoirs moteurs.  Synchroniser ses actions avec celles de partenaires | **Danse** | * **Être danseur :** * improviser des réponses corporelles en lien avec une consigne précise en mobilisant chaque partie du corps * connaître des composantes de l’espace (corporel proche, déplacements, scénique) et répondre corporellement à des consignes sur les directions, les niveaux, les tracés, les dimensions * entrer en relation avec des structures rythmiques et la mélodie de la musique * intégrer son mouvement dans une durée * accepter de danser à 2, à plusieurs * varier les modes de communication (rôles meneur/mené, imitation, danse en miroir…) * accepter le regard des autres * **Être chorégraphe en composant une phrase dansée :** * assembler 3 à 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 * **Être spectateur :** * regarder, écouter l’autre * communiquer son ressenti au danseur | * **Être danseur :** * 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 le reproduire * **Être chorégraphe en composant une phrase dansée :** * choisir 3 à 5 mouvements et les assembler pour créer une courte chorégraphie * formuler un point de vue sur la danse des autres * **Être spectateur :** * accepter des messages différents * 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. | * **Être danseur :** en utilisant les différentes parties de son corps, en utilisant l’espace, en jouant sur les durées et les rythmes. * **Être chorégraphe en composant une phrase dansée :** en composant une courte chorégraphie, combinant dans une phrase dansée des mouvements individuels ou collectifs en faisant varier selon son intention les directions, les durées, les rythmes.   **Être spectateur :** en étant à l’écoute de l’autre, en acceptant des messages différents dans leur dimension symbolique, en appréciant les émotions produites. |
| 2 |
| 3 |
| 4 |
| 5 |
|  |
| **Activités gymniques** | * Se déplacer en « bonds de lapin latéraux » mains en appui sur un banc, les impulsions permettant aux jambes de franchir le banc alternativement à droite et à gauche. * Tourner en boule, départ accroupi, dans l’axe et arriver sur les fesses (par roulement du dos). * Tourner en boule vers l’arrière, départ assis/groupé sur un plan légèrement incliné. * Se renverser et se déplacer sur les mains un court instant. * Sauter d’un plinth ou d’une caisse pour voler et marcher à la réception. * Se déplacer sur une poutre et réaliser quelques actions élémentaires (demi-tour, saut, station écart dans l’axe…). * Choisir un enchaînement composé de plusieurs éléments « voler », « tourner », « 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. | * Se déplacer en « bonds de lapin 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’1 m. * Voler puis rester immobile 3 sec après une réception amortie. * Réaliser quelques actions sur la poutre (marcher, s’accroupir, sauter, s’arrêter sur une station écart dans l’axe et latéralement…). * Sur 2 engins de son choix (barres asymétriques, plinth avec gros tapis sur plan incliné…), réaliser un enchaînement de 3 actions acrobatiques. * L’enchaînement comporte un début et une fin. * Réaliser un enchaînement de 2 ou 3 actions acrobatiques sur des engins variés (barres, plinths, poutres, tapis). | * **Se renverser, se déplacer :** * se déplacer en quadrupédie faciale, mains au sol, pieds contre une poutre * se renverser en cochon-pendu sur une barre basse, poser les mains au sol, déplier les jambes pour se redresser. * **Tourner :** * tourner en rotation avant, avec ou sans pause des mains, le corps «  en boule » en arrivant assis * tourner en avant en appui sur une barre en réalisant la rotation en continu * **Bondir, voler :** * bondir comme un lapin, 2 mains, 2 pieds, 2 mains… * réaliser une chandelle après une course d’élan limitée et un appel 2 pieds sur un tremplin * arriver à genoux en contre-haut sur un plinth après impulsion sur un tremplin |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Champ d’apprentissage : Conduire et maitriser un affrontement collectif ou interindividuel*** | | | | | |
| ***Attendus de fin de cycle : Dans des situations aménagées et très variées :***   * ***Contrôler son engagement moteur et affectif pour réussir des actions simples*** * ***Connaitre le but du jeu*** * ***Reconnaitre ses partenaires et ses adversaires*** * ***S’engager dans un affrontement individuel ou collectif en respectant les règles du jeu*** | | | | | |
| Domaines du socle | Compétences travaillées |  | CP | CE1 | CE2 |
|  |  | **Tableau de progressivité des apprentissages élaboré par les établissements de Lagos Nigéria (zone Afrique Centrale)** | | | |
|  | Rechercher le gain du jeu, de la rencontre.  Comprendre le but du jeu et orienter actions vers la cible.  Accepter l’opposition et la coopération.  S’adapter aux actions d’un adversaire.  Coordonner des actions motrices simples.  S’informer, prendre des repères pour agir seul ou avec les autres.  Respecter les règles essentielles de jeu et de sécurité. |  | * Accepter le combat. * Connaître et respecter les règles d’or : ne pas faire mal, ne pas se faire mal, ne pas se laisser faire mal. * Connaître et assurer des rôles : attaquant, défenseur, arbitre. | | |
| 1 | **Jeux de lutte**  **Jeux de combats** | * **En tant qu’attaquant :** * saisir l’adversaire, le déséquilibrer, le retourner, le faire sortir de l’espace de combat (départ à genoux) * **En tant que défenseur :** * se libérer des saisies * reconstruire ses appuis en fonction des déséquilibres pour ne pas se laisser retourner * **En tant qu’arbitre :** * arrêter le combat quand la règle n’est pas respectée ou à la sortie de l’espace de combat | * **En tant qu’attaquant :** * saisir l’adversaire, le déséquilibrer, le retourner, l’immobiliser et le maintenir au sol sur le dos pendant 3 sec (départ à genoux) * **En tant que défenseur :** * se dégager d’une immobilisation * **En tant qu’arbitre :** * arrêter le combat quand la règle n’est pas respectée ou à la sortie de l’espace de combat * déclarer qui est vainqueur du combat * Dans un combat à 2, agir sur l’adversaire au sol pour le contrôler, l’obliger à se retourner sur le dos, et l’immobiliser pendant 3 sec. | * **En tant qu’attaquant***(départ à genoux)* **:** * approcher, saisir l’adversaire * déséquilibrer l’adversaire pour l’amener sur le dos et le maintenir pendant 5 sec * **En tant que défenseur** *(départ à genoux)***:** * résister pour conserver ou retrouver son équilibre * tenter de se dégager d’une immobilisation * **En tant qu’arbitre :** * connaître, rappeler, faire respecter les règles d’or * co-arbitrer avec un adulte |
| 2 |
| 3 |
| 4 |
| 5 |
|  |
| **Jeux de raquettes** | * Utiliser une raquette pour envoyer, renvoyer une balle ou un volant. * Envoyer une balle ou un volant à l’aide d’une raquette dans une cible (au sol ou en hauteur). * Se déplacer sur un parcours aménagé, en lançant et en récupérant, en jonglant, en dribblant. * Renvoyer la balle ou le volant lancé à la main par un camarade. | * Faire quelques échanges. * Jongler plusieurs fois en variant la hauteur : envoyer et recevoir sans filet (coopération). * Réussir quelques échanges en coopération, le premier envoi pouvant être fait à la main. | * Réaliser des échanges avec et sans filet avec différents types de raquettes (tennis, tennis de table, badminton…). * Utiliser plusieurs types de renvoi (coup droit, revers…). * Utiliser un envoi simple (à la main, en cuiller) pour commencer l’échange. * Se placer par rapport à l’engin envoyé (balle, volant) pour pouvoir le renvoyer à son tour. |
| **Jeux traditionnels**  **Jeux collectifs**  **avec ou sans ballon**  **Jeux pré-sportifs collectifs** | * **Jeux sans ballon :** * courir, transporter, conquérir des objets * conquérir un territoire * courir fuir, courir et attendre le refuge * toucher les porteurs d’objets, les joueurs-cibles * juger une action simple (adéquation à la règle, atteinte de l’objectif) * **Jeux de ballon :** * 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 | * **Jeux sans ballon :** * enchaîner des actions de course, d’esquive, de poursuite… * construire et respecter des repères d’espace (zone interdite, espace partagé ou réservé…) * s’orienter vers un espace de marque * s’engager dans des phases de jeu alternées * **Jeux de ballon :** * 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 * identifier son statut en fonction de ses actions * assurer le rôle d’arbitre * Enchaîner des actions simples relatives aux différents rôles : * **attaquant :** courir et transporter un objet ou passer un ballon, recevoir et passer, recevoir et courir vers le but (rugby : espace de marque) pour aller marquer * **défenseur :** courir et toucher les porteurs de balle ou d’objets, essayer d’intercepter le ballon, courir et s’interposer pour gêner la progression | * **En attaque :** * conserver le ballon : passer, recevoir contrôler le ballon de plus en plus efficacement * progresser vers la cible : passer à un partenaire dans le sens de la progression, partir vite vers l’avant (rugby : se placer en arrière du porteur, passer vers l’arrière) * marquer : passer à un partenaire placé, marquer un but, un essai, un panier ou toucher le panneau… * utiliser l’espace de jeu dans ses dimensions, latéralement et en profondeur * **En défense :** * reprendre le ballon : se placer sur les trajectoires de passes * ralentir la progression de l’adversaire : gêner le porteur du ballon, la passe adverse (rugby : bloquer le porteur selon la modalité convenue) * empêcher de marquer : gêner le tireur dans son action (rugby : empêcher le porteur d’atteindre la zone d’en-but) |