



Programmation Education Physique et Sportive

Cohérence, équilibre, complémentarité

Tout au long de l'année, les cinq compétences spécifiques sont travaillées :

- Développer sa motricité et construire un langage du corps
- S'approprier seul ou à plusieurs, par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre
- Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités pour apprendre à vivre ensemble
- Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière
- S'approprier une culture physique sportive et artistique

Compétences travaillées	
<i>Développer sa motricité et construire un langage du corps</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Prendre conscience des différentes ressources à mobiliser pour agir avec son corps - Adapter sa motricité à des environnements variés - S'exprimer par son corps et accepter de se montrer à autrui
<i>S'approprier seul ou à plusieurs, par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Apprendre par essai-erreur en utilisant les effets de son action - Apprendre à planifier son action avant de la réaliser
<i>Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités pour apprendre à vivre ensemble</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Assumer les rôles spécifiques aux différentes APSA (joueur, coach, arbitre, juge, médiateur, organisateur, etc.) - Élaborer, respecter et faire respecter règles et règlements - Accepter et prendre en considération toutes les différences interindividuelles au sein d'un groupe
<i>Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie, à des fins de santé et de bien-être - Ne pas se mettre en danger par un engagement physique dont l'intensité excède ses qualités physiques
<i>S'approprier une culture physique sportive et artistique</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Découvrir la variété des activités et des spectacles sportifs - Exprimer des intentions et des émotions par son corps dans un projet artistique individuel ou collectif



Les quatre champs d'apprentissage complémentaires

➤ Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée

→ Activités athlétiques aménagées

- 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

→ Natation

- Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion

➤ Adapter ses déplacements à des environnements variés

→ Natation

→ Parcours d'escalade

→ **Activités de roule et de glisse** (APER, enseignement moral et civique, éducation à la sécurité, sécurité routière)

→ **Parcours d'orientation** (APER, questionner le monde, se repérer dans l'espace et le temps)

➤ Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel

→ Jeux de lutte

- En tant qu'attaquant : saisir l'adversaire, le déséquilibrer, le retourner, l'immobiliser et le maintenir au sol sur le dos pendant 3 secondes (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 deux, agir sur l'adversaire au sol pour le contrôler, l'obliger à se retourner sur le dos, et l'immobiliser pendant 3 secondes.

→ Jeux de raquettes

→ Jeux traditionnels simples et jeux collectifs avec ou sans ballon

➤ S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique

→ Danse

→ Activités gymniques

Un exemple de progression annuelle

Première période septembre octobre

Organisation de la journée du sport scolaire avec découverte de diverses activités

- **Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel** : **Basket-ball** (slalom et tir sous forme de course de relais) **Hand-ball** (passes et tir sous forme de course de relais), **Tennis, jeu de raquettes**, jonglage et course
- **Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée** : **Athlétisme** : course de vitesse, de relais, lancé de précision
- **S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique** : **Gymnastique** poutre et acro-gym

Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée	Activités aquatiques et nautiques	3 séances de natation : nager, c'est travailler dans l'eau, avec l'eau, c'est maîtriser sa respiration, c'est se propulser dans un milieu résistant. Situer l'élève : recherche d'une aisance (l'eau = amie). L'élève heureux dans l'eau : varier les situations qui mettront l'élève de plus en plus en confiance grâce à de petites victoires personnelles.
Adapter ses déplacements à des environnements variés	Activités aquatiques et nautiques	
	Parcours d'orientation	7 séances : Passer d'un déplacement spontané, aléatoire, en milieu familier à un déplacement organisé, réfléchi en milieu inconnu. Jeux d'orientation, se repérer dans la classe, dans la cour 1- Explorer l'espace, conduire son déplacement de façon organisée. 2- Choisir des indices pertinents, adapter son déplacement en tenant compte d'indices. 3- Encoder, décoder. 4- Encoder, décoder pour organiser son déplacement.
Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel	Jeux traditionnels et jeux collectifs avec ou sans ballon	7 séances : Les jeux collectifs pour passer d'un comportement individuel à des jeux d'équipe nécessitant coopération, stratégie collective, occupation de l'espace. 1- S'organiser par rapport à l'espace, à l'autre, à l'objectif, coordonner ses actions avec celles des autres. (Les sorciers) 2- Faire des choix, reconnaître partenaires et adversaires, prendre des décisions dans l'action, s'organiser collectivement. (Poules renards vipères)



		3- S'organiser par rapport à l'espace, à l'autre, à l'objectif, coordonner ses actions avec celles des autres, prendre en compte le danger. (Le drapeau)
S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique	Danse	2 séances : Passer d'une gestuelle spontanée à un enchaînement d'actions signifiantes, organisées dans le temps, dans l'espace, avec les autres. Rondes, danses codifiées simples (danse folklorique) 1- Partir au bon moment, s'arrêter au bon moment. 2- Marquer les temps forts en frappant dans les mains, en déplacement. 3- Adapter le mode de déplacement à la musique.
Deuxième période novembre décembre		
Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée	Activités aquatiques et nautiques	5 séances de natation : nager, c'est travailler dans l'eau, avec l'eau, c'est maîtriser sa respiration, c'est se propulser dans un milieu résistant. Amener progressivement l'élève à vivre avec les caractéristiques de l'eau, c'est-à-dire à acquérir les notions essentielles. Amener l'élève à acquérir progressivement des mouvements de propulsion spécifiques à la natation.
Adapter ses déplacements à des environnements variés	Activités aquatiques et nautiques	
	Parcours d'orientation	2 séances : Passer d'un déplacement spontané, aléatoire, en milieu familier à un déplacement organisé, réfléchi en milieu inconnu Jeux d'orientation, se repérer dans la classe, dans la cour, dans l'école 1- Observer, décoder pour organiser son déplacement dans un espace non familier. 2- Réaliser un parcours en utilisant des repères identifiables. 3- Conduire son déplacement de façon organisée.
Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel	Jeux de lutte	7 séances : Accepter le combat, connaître et respecter « les règles d'or », connaître et assurer des rôles, passer de pousser, tirer, saisir, déséquilibrer à affronter et contrôler un adversaire. 1- Adapter le contact, pousser, tirer, s'opposer. 2- Mettre en œuvre des stratégies pour conquérir un objet, esquiver, améliorer ses déplacements, feinter. 3- Contrôler l'adversaire, utiliser des saisies variées, trouver des appuis adaptés.



		<p>4- Etablir des saisies solides, rechercher un maximum de prises avec toutes les parties du corps, créer le déséquilibre de l'adversaire et en profiter, contrôler solidement son adversaire.</p> <p>5- Contrôler et agir sur l'adversaire au sol, rechercher des approches différentes, contrôler par de saisies pour pousser.</p>
<p>S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique</p>	<p>Danse</p> <p>Rondes, danses codifiées simples, danses folkloriques</p>	<p>7 séances : Etre danseur en utilisant les différentes parties de son corps, en explorant les différents espaces, en jouant sur les durées et les rythmes. Passer d'une gestuelle spontanée à un enchaînement d'actions signifiantes, organisées dans le temps, dans l'espace, avec les autres.</p> <p>Etre danseur</p> <p>1- Improviser des réponses corporelles en lien avec une consigne précise mobilisant chaque partie de son corps.</p> <p>2- Apprendre des pas codifiés, apprendre des évolutions, ronde, réaliser des enchaînements incluant des locomotions, des équilibres, des manipulations.</p> <p>3- 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, les dimensions.</p> <p>4- Entrer en relation avec les structures rythmiques et la mélodie de la musique, changer de mode de déplacement en fonction des phrases musicales.</p> <p>5- Accepter de danser à deux, à plusieurs</p> <p>Etre chorégraphe en composant une phrase dansée</p> <p>6- Assembler 3 ou 4 mouvements inventés ou proposer pour constituer une courte chorégraphie, écouter les propositions des autres, aider un camarade à compléter sa chorégraphie en lui proposant d'autres idées.</p> <p>Etre spectateur</p> <p>7- Regarder, écouter l'autre, communiquer son ressenti au danseur.</p>

Troisième période janvier février		
<p>Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée</p>	<p>Activités athlétiques</p> <p>Courir vite, courir longtemps, courir en franchissant des obstacles</p>	<p>7 séances : Passer d'une course déjà structurée à une course de vitesse mieux maîtrisée, avec ou sans franchissement et à une course longue impliquant gestion de l'effort et régularité.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Courir à allure variable. 2- Courir vite, courir en franchissant des obstacles, courir longtemps. 3- Réagir à un signal visuel ou sonore, orienter sa course. 4- Courir en ligne droite, anticiper son déplacement, parcourir une distance à vitesse maximale, partir vite, accélérer et franchir la ligne d'arrivée à pleine vitesse, Tenir différents rôles : juges, starters et chronométreurs. 5- Franchir des obstacles en courant, prendre conscience intuitivement du nombre d'appuis entre les obstacles, franchir les obstacle en courant le plus vite possible. 6- Acquérir la capacité de courir longtemps, prendre conscience de la bonne allure, maîtriser le rythme respiratoire. 7- Acquérir la capacité à courir régulièrement en groupe, courir ensemble en respectant un contrat de distance.
<p>Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel</p>	<p>Jeux traditionnels et jeux collectifs avec ou sans ballon</p>	<p>7 séances : Coopérer avec des partenaires, pour affronter collectivement des adversaires, en respectant des règles, en assurant des rôles différents (attaquants, défenseurs)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Faire des choix, agir seul avec opposition. (La balle assise) 2- Faire des choix, reconnaître partenaires et adversaires, prendre des décisions dans l'action, s'organiser collectivement. (Les éperviers déménageurs) 3- Faire des choix, s'organiser collectivement. (L'esquive ballon) 4- S'organiser pour occuper l'espace, prendre des décisions dans l'action. (Les balles brulantes)

<p>S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique</p>	<p>Activités gymniques</p>	<p>7 séances : Réaliser des actions de plus en plus tournées et renversée, de plus en plus aériennes, de plus en plus manuelles, de plus en plus coordonnées.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Se déplacer en « bonds de lapins latéraux » mains en appui sur un banc, les impulsions permettant de franchir le banc alternativement à droite et à gauche. 2- Tourner en boule départ accroupi, dans l'axe et arriver sur les fesses (par enroulement du dos) 3- Tourner en boule vers l'arrière, départ assis groupé sur un plan légèrement incliné. 4- Se renverser et se déplacer sur les mains un court instant 5- Sauter d'un plinth ou d'une caisse et marcher à la réception. 6- Se déplacer sur une poutre et réaliser quelques actions élémentaires. 7- 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.
<p>Quatrième période avril mai</p>		
<p>Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée</p>	<p>Activités athlétiques</p> <p>Sauter loin</p>	<p>6 séances : Passer d'un saut spontané à un saut avec impulsion lié à une course d'élan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Sauter pieds joints, en gardant les pieds joints au moment de l'impulsion et en arrivant sur ses deux pieds 2- 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. 3- Sauter le plus loin possible en améliorant et en enchaînant course d'élan, impulsion, vol, réception. 4- Evaluer sa performance.
<p>Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel</p>	<p>Jeux de raquettes</p>	<p>6 séances : Assurer quelques échanges</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Utiliser une raquette pour envoyer, renvoyer une balle ou un volant. 2- Envoyer une balle ou un volant lancé à l'aide d'une raquette dans une cible (au sol ou en hauteur) 3- Se déplacer sur un parcours aménagé, en lançant et en récupérant, en jonglant, en dribblant 4- Renvoyer la balle ou le volant lancé à la main par un camarade.



<p>S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique</p>	<p>Danse</p>	<p>5 séances : développer sa sensibilité et le pouvoir expressif de son corps en jouant avec un ballon, s'exprimer avec un ballon en fonction de différents univers musicaux (rythmes, mélodie), enchaîner des éléments afin de composer une séquence chorégraphique, créer de l'émotion à différents niveaux (esthétique, suspens).</p> <p>Passer de découvrir les possibilités d'actions d'un objet à enchaîner différentes manipulations associées à des actions corporelles.</p> <p>Découvrir, expérimenter et essayer de reproduire des actions avec un ballon (rouler sur le corps, lancer, rebondir, enchaîner des actions en les associant avec un déplacement).</p>
<p>cinquième période mai juin</p>		
<p>Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée</p>	<p>Activités athlétiques</p> <p>Lancer loin</p>	<p>6 séances : Passer de lancer loin à adapter la forme du lancer à l'objet</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Accepter de s'engager dans une activité de lancer, lancer loin des objets variés. 2- 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) 3- Lancer des objets lestés (en variant les trajectoires pour identifier la plus performante, en variant le geste du lancer)
<p>Adapter ses déplacements à des environnements variés</p>	<p>Activités d'escalade</p>	<p>3 séances : Grimper sur une structure d'escalade sans matériel spécifique. S'engager dans un projet de déplacement pour atteindre un but, pour rallier deux points donnés (prises situées à au moins trois mètres).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Varier les déplacements et les contraintes. 2- Travailler en appuis pieds mains et transfert d'équilibre. 3- Prendre des informations en cours de déplacement. 4- Effectuer différents parcours, avec un départ au sol, un milieu et un point d'arrivée. 5- Essayer plusieurs solutions, choisir celle que l'on peut réaliser sans chuter 6- Activité sur un mur d'escalade si possible
	<p>Activité de roue et de glisse</p>	<p>3 séances : Réaliser des parcours simples à vélo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Utiliser les équipements de sécurité, s'équiper seul, vérifier le matériel.



- 2- Prendre de l'élan, se lancer rouler, changer de direction, s'arrêter dans une zone définie.
- 3- Maîtriser les équilibres.
- 4- Prendre des informations en roulant et agir en conséquence.

Parcours d'orientation

Une journée en forêt : Se déplacer de façon adaptée et se repérer dans des formes d'actions inhabituelles mettant en cause l'équilibre (grimper) dans des milieux variés (terrain plat, vallonné, boisé) dans des environnements progressivement plus éloignés et chargés d'incertitudes