

## AGIR ET S'EXPRIMER AVEC SON CORPS

### COMPETENCES SPECIFIQUES

	PS	MS	GS
<b>Réaliser une action que l'on peut mesurer</b>			
Etre capable de :			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Courir, sauter, lancer de différentes façons (par exemple : courir vite, sauter loin avec ou sans élan)</li> <li>• Courir, sauter, lancer dans des espaces et avec des matériels variés (par exemple : lancer loin des objets différents)</li> <li>• Courir, sauter, lancer pour « battre son record » (en temps, en distance)</li> </ul>			
<b>Illustration : les activités athlétiques</b>			
<b>Courir vite en ligne droite pendant 5 secondes (15 m environ)</b>			
- réagir à un signal			
- courir d'un point à un autre			
- essayer de battre son record (distance parcourue en 5 secondes)			
- courir en franchissant des obstacles bas			
<b>Courir moins vite mais plus longtemps (entre 4 et 6 minutes)</b>			
- trouver une allure pour ne pas s'essouffler			
<b>Lancer loin un objet lesté, sans sortir de la zone d'élan</b>			
- lancer différents objets (anneaux, sacs de graines, balles...) en adaptant son geste			
- lancer en visant une cible			
- lancer loin, avec ou sans élan, par rapport à des repères visuels (verticaux, horizontaux)			
<b>Sauter le plus loin ou le plus haut possible avec ou sans élan</b>			
- sauter le plus loin possible et arriver sur ses pieds			
- sauter depuis un obstacle haut (banc ou plinth bas)			
- sauter en un seul ou plusieurs bonds, après quelques pas d'élan			

## Adapter ses déplacements à différents types d'environnements

Etre capable de :

- se déplacer dans des formes d'actions inhabituelles remettant en cause l'équilibre (sauter, grimper, rouler, se balancer, se déplacer à quatre pattes, se renverser...)
- se déplacer (marcher, courir) dans des environnements proches et connus puis progressivement dans des environnements étrangers et incertains (cour, parc publique, petits bois)
- se déplacer avec ou sur des engins présentant un caractère d'instabilité (tricycles, trottinettes, vélos, rollers...)
- se déplacer dans ou sur des milieux instables (eau, neige, glace, sable...)

### Illustration : les activités gymniques

<b>Se déplacer d'un point à un autre de différentes façons (rouler, franchir, sauter...) en prenant des risques mesurés et en essayant d'arriver sur ses pieds</b>	PS	MS	GS
- explorer différentes formes de déplacements sur un parcours aménagé			
- rouler en avant, en arrière, longitudinalement			
- voler en quittant momentanément ses appuis			
- franchir un obstacle en quadrupédie avec un appui manuel passager			
- sauter en contre bas en assurant une réception équilibrée			
- se déplacer en équilibre sur supports différents			
- enchaîner trois actions différentes sur un parcours aménagé			

### Illustration : les activités d'orientation

<b>Se déplacer d'un lieu à un autre pour aller chercher des objets en choisissant l'itinéraire le plus adapté</b>			
- retrouver un objet dans un espace connu (ex : à partir de photos)			
- placer un objet dans un endroit précis dans un espace connu			
- situer un objet par rapport à soi et se situer par rapport aux objets			
- effectuer un parcours dans un ordre donné			
- à vue de l'enseignant, par groupe de deux, retrouver des objets que l'on a déposés juste avant au cours de la découverte et du repérage du site faits avec l'enseignant			

### Illustration : les activités de pilotage

<b>Se déplacer avec ou sur un engin instable (trottinettes, vélos, tricycles, rollers ...)</b>			
- accepter de glisser/rouler sur un espace aménagé			
- se propulser en maintenant son équilibre			
- se diriger, s'arrêter sur un parcours aménagé			
- contrôler sa vitesse pour maîtriser des trajectoires variées			

<b>Illustration : les activités aquatiques</b>			
<b>Se déplacer sur quelques mètres par l'action des bras et des jambes, avec ou sans support.</b>	<b>PS</b>	<b>MS</b>	<b>GS</b>
- sauter dans l'eau, avec aide, sans aide, dans le petit bain, dans le grand bain			
- s'équilibrer dans des positions variées avec ou sans support			
- s'immerger progressivement avec ou sans support			
- souffler dans l'eau avec ou sans matériel en ouvrant les yeux			
- se déplacer avec ou sans matériel sur quelques mètres			

<b>Coopérer et s'opposer individuellement ou collectivement</b>			
Etre capable de :			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• s'opposer individuellement à un adversaire dans un jeu de lutte : tirer, pousser, saisir, tomber avec, immobiliser...</li> <li>• coopérer avec des partenaires et s'opposer collectivement à un ou plusieurs adversaires dans un jeu collectif : transporter, lancer (des objets, des balles), courir pour attraper, pour se sauver</li> </ul>			

<b>Illustration : les jeux collectifs</b>			
<b>Avec son équipe, transporter en courant des objets d'un point à un autre sans se faire toucher par un défenseur</b>	<b>PS</b>	<b>MS</b>	<b>GS</b>
- courir pour retrouver un espace défini			
- courir pour se sauver et/ou attraper			
- viser une cible individuellement ou en équipe			
- transporter des objets en différenciant les territoires			
- courir avec un objet en évitant le défenseur			
- coopérer avec son équipe pour transporter ou lancer des objets			

<b>Illustration : les jeux d'opposition</b>			
<b>S'invertir dans une activité de corps à corps pour priver l'adversaire de sa liberté d'action</b>			
- accepter le contact avec l'autre			
- appréhender la notion d'espaces et de territoires			
- utiliser des éléments simples d'attaque et de défense : saisir, tirer, pousser, retourner ...			
- respecter les règles d'or (ne pas faire mal, ne pas se faire mal, ne pas se laisser faire mal)			

### Réaliser des actions à visée artistique, esthétique ou expressive

Etre capable de :

- exprimer corporellement des images, des personnages, des sentiments, des états
- communiquer aux autres des sentiments ou des émotions
- s'exprimer de façon libre ou en suivant un rythme simple, musical ou non, avec ou sans matériel

#### Illustration : la gymnastique rythmique et les arts du cirque

<b>Construire une courte séquence en associant 3 mouvements simples</b>	<b>PS</b>	<b>MS</b>	<b>GS</b>
- manipuler différents objets dans des espaces variés			
- varier ses déplacements en associant la manipulation d'objets			
- mémoriser un enchaînement de trois actions			

#### Illustration : les rondes et jeux chantés et les danses collectives

<b>Danser en concordance avec la musique, le chant et les autres enfants</b>			
- identifier, saisir, respecter le tempo et le rythme d'un support sonore (voix, instrument, musique...)			
- réaliser avec les autres et en concordance avec le support sonore, des évolutions codifiées (comptines, danses collectives...)			
- mémoriser dans les évolutions, les enchaînements codifiés ou créés, en tenant compte du support sonore (comptines, voix, percussions,...)			

#### Illustration : la danse de création

<b>Construire une courte séquence dansée en associant 2 ou 3 mouvements simples, en prenant en compte les variables : énergie, espace, temps, relations aux autres.</b>			
- imiter un animal, un personnage, une situation, des actions élémentaires, des scènes de la vie quotidienne			
- transformer un geste habituel par le jeu des contraires pour faire émerger l'imaginaire			
- se déplacer dans un espace d'évolution en tenant compte du matériel, des consignes, de la musique ...			
- mémoriser un itinéraire, un geste, un mouvement, un enchaînement d'actions			
- observer, donner son avis			
- accepter le regard de l'autre			

## COMPETENCES TRANSVERSALES ET CONNAISSANCES

*A travers les différentes activités physiques l'enfant est capable de :*

	PS	MS	GS
<b>S'engager dans l'action</b>			
- oser s'engager dans différentes actions, être capable de prendre des risques mesurés			
- éprouver, ressentir, accepter des sensations motrices inhabituelles, des émotions			
- les reconnaître, les nommer, sur soi et sur les autres ...			
<b>Faire un projet d'action</b>			
- avec l'aide de l'enseignant, imaginer, proposer des actions à faire			
- exprimer un projet individuel d'action et le mettre en oeuvre			
- découvrir, connaître, nommer des éléments relatifs aux différentes activités			
<b>Identifier et apprécier les effets de l'activité</b>			
- prendre des indices simples, des repères dans l'espace et le temps			
- prendre en compte le résultat de son action en comparant les effets recherchés et les effets obtenus			
- mesurer les risques, moduler son énergie			
- savoir apprécier l'action des autres comme spectateur, juge ou arbitre			
<b>Se conduire dans le groupe en fonction de règles</b>			
adapter ses comportements dans des situations où l'on n'est pas seul :			
- participer activement à des actions collectives en établissant des relations avec les autres			
- comprendre et respecter le rythme et les règles de la vie collective			
- comprendre et respecter des règles simples de jeu, de sécurité ...			
- connaître et assurer des rôles différents dans les activités			

Compétences	exemples
<b>S'engager dans l'action</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- se déplacer sur une poutre haute</li> <li>- grimper sur un module d'escalade</li> <li>- glisser sur un toboggan pour entrer dans l'eau</li> </ul>
<b>Faire un projet d'action</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- choisir un parcours à réaliser en vélo</li> <li>- vouloir atteindre la cible la plus éloignée en lançant un objet</li> <li>- nommer des objets à transporter vers une caisse</li> </ul>
<b>Identifier et apprécier les effets de l'activité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prendre des repères pour suivre un chemin en escalade ou en parcours d'orientation</li> <li>- dire si l'on a atteint la zone de couleur que l'on désirait (lancer, sauter loin)</li> <li>- mesurer les risques à prendre sur un parcours gymnique dont les éléments sont choisis par l'élève</li> </ul>
<b>Se conduire dans le groupe en fonction de règles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- participer à un jeu d'équipes en appliquant les consignes</li> <li>- respecter les règles de sécurité dans un jeu de lutte</li> <li>- assurer différents rôles : danseur, spectateur et juge en activités d'expression</li> </ul>