

L'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE au CYCLE 2

COMPETENCES SPECIFIQUES

	GS	CP	CE1
Réaliser une performance mesurée			
Etre capable de :			
<ul style="list-style-type: none"> • Mettre en jeu des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse • Mettre en jeu des actions motrices dans des espaces et avec des matériels variés • Mettre en jeu des actions motrices dans des types d'efforts variés (différentes allures : rapport entre vitesse, distance, durée) • Mettre en jeu des actions motrices de plus en plus régulièrement (pour égaler ou battre son propre record) 			
Illustration : les activités athlétiques			
Course de vitesse et course d'obstacles			
- partir vite à un signal			
- maintenir sa vitesse pendant 6 à 7 secondes			
- franchir la ligne d'arrivée sans ralentir			
- courir et franchir trois obstacles bas successifs en ralentissant le moins possible			
Course de durée (entre 6 et 12 minutes selon les capacités de chacun)			
- trouver une allure pour une course régulière, sur une longue distance, sans s'essouffler			
Lancer loin un objet léger			
- enchaîner une prise d'élan et le lancer d'un objet léger ou lesté le plus loin possible			
- stabiliser l'enchaînement : prise d'élan et lancer en réalisant le lancer sans sortir de la zone d'élan 4 fois sur 5 essais			
- égaler ou battre son record régulièrement (séances d'entraînement et de rencontres)			
Sauter le plus loin ou le plus haut possible avec un élan limité			
- courir sur quelques mètres et sauter le plus haut ou le plus loin possible avec une impulsion d'un pied dans une zone délimitée			
- stabiliser l'enchaînement course/saut en réalisant l'impulsion dans la zone d'appel 4 fois sur 5 essais			
- égaler ou battre son record régulièrement (séances d'entraînement et de rencontres)			

Adapter ses déplacements à différents types d'environnements

Etre capable de :

- se déplacer dans des formes d'actions inhabituelles remettant en cause l'équilibre (grimper, rouler, glisser...)
- se déplacer dans des milieux ou sur des engins instables variés (terrain plat, vallonné, boisé, eau calme, neige, bicyclette, roller, ski...)
- se déplacer dans des environnements progressivement éloignés et chargés d'incertitude (parc public, bois, forêt, montagne, lac...)

Illustration : les activités d'orientation

Dans un milieu connu, par 2, retrouver le plus vite possible 5 balises, sur les indications données par le groupe qui les a placées, avec l'aide d'une carte.	GS	CP	CE1
- se situer par rapport aux objets			
- choisir entre plusieurs itinéraires pour rejoindre un endroit précis : repérer 2 itinéraires, les tester puis désigner le plus court			
- effectuer son parcours en établissant une relation entre la carte et le terrain (milieu connu)			
- gérer son effort et s'engager sur des terrains variés (s'arrêter le moins longtemps possible)			
- observer le milieu pour diminuer les incertitudes : prendre au moins 2 repères pour orienter sa carte			

Illustration : les activités de pilotage (Roller)

Réaliser le parcours suivant : slalomer entre les plots, monter et descendre une courte pente, s'arrêter dans une zone de 2 mètres			
- enchaîner glisser et rouler sur un espace aménagé			
- maintenir son équilibre en enchaînant différentes actions (monter, tourner, s'arrêter)			
- se diriger, s'arrêter à un signal ou dans une zone matérialisée			
- contrôler sa vitesse pour maîtriser et anticiper des trajectoires variées			

Illustration : les activités aquatiques

Se déplacer en surface et en profondeur dans des formes d'actions inhabituelles mettant en cause l'équilibre			
- sauter dans l'eau			
- aller chercher un objet au fond en moyenne profondeur			
- passer dans un cerceau immergé			
- se laisser flotter 5 secondes (l'étoile)			
- se déplacer en autonomie sur quelques mètres			

S'opposer individuellement ou collectivement

Etre capable de :

- rencontrer un adversaire dans des jeux d'opposition duelle
- coopérer avec des partenaires pour affronter collectivement un ou plusieurs adversaires dans un jeu collectif comme attaquant et comme défenseur

Illustration : les jeux collectifs

Enchaîner des actions simples relatives aux différents rôles	GS	CP	CE1
- comme attaquant : courir et transporter un objet			
- passer une balle, recevoir et passer			
- recevoir et courir vers le but pour aller marquer			
- tirer ou poser la balle ou un objet dans l'espace de marque			
- comme défenseur : courir et toucher les porteurs de balle ou d'objets			
- essayer d'intercepter la balle, courir et s'interposer			

Illustration : les jeux de raquettes

Rencontrer un adversaire dans des jeux d'opposition duelle			
- S'organiser pour frapper la balle vers une cible			
- réaliser des trajectoires variées (jouer volontairement à droite ou à gauche)			
- être prêt pour frapper des balles			
- manipuler, expérimenter des raquettes et des balles différentes			

Illustration : les jeux de lutte

Rencontrer un adversaire dans des jeux d'opposition duelle			
- accepter le contact avec l'autre et rechercher le corps à corps			
- saisir et contrôler un adversaire (attraper, prendre, maintenir, pousser, tirer, déséquilibrer...)			
- agir sur l'adversaire au sol pour le contrôler, l'obliger à se retourner sur le dos et l'immobiliser 3 secondes			
- d'une position à genoux, déséquilibrer son adversaire pour l'amener au sol			

Concevoir et 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 différents rythmes, sur des supports sonores divers, avec ou sans engins
- réaliser des actions « acrobatiques » mettant en jeu l'équilibre (recherche d'exploits).

Illustration : les arts du cirque

Construire une courte séquence en associant 3 mouvements simples	GS	CP	CE1
- manipuler différents objets dans des espaces variés			
- varier ses déplacements en associant la manipulation d'objets			
- mémoriser un enchaînement de trois actions et le présenter devant la classe			

Illustration : les activités gymniques

Sur 2 engins de son choix, réaliser un enchaînement de 3 actions acrobatiques au minimum avec un début et une fin			
- maîtriser 2 éléments dans 3 familles d'actions différentes (rouler, voler, franchir, tourner, se renverser, se balancer, se déplacer, s'équilibrer)			
- enchaîner 3 actions sur un parcours matériel aménagé (poutre, sol, barres, tapis, plinth ...)			
- enchaîner une prise d'élan et une impulsion sur un tremplin ou mini trampoline			

Illustration : la danse de création

Composer une phrase dansée à partir de trois mouvements liés, inscrits dans une direction, une durée, un rythme précis, exprimant des univers personnels ou collectifs			
- improviser en explorant les différents espaces à partir des sauts, tours, déplacements, chutes ...			
- transformer un geste habituel, quotidien ou codifié, en jouant sur l'espace, les vitesses et les durées, en modifiant l'amplitude du mouvement pour révéler de nouvelles sensations			
- entrer en relation avec les structures rythmiques et la mélodie de la musique, tout en dansant ponctuellement des variations personnelles			
- composer une phrase dansée à partir de 3 mouvements liés (direction, durée, rythme précis)			
- construire des relations avec les autres enfants dans une « écoute » corporelle			

COMPETENCES TRANSVERSALES ET CONNAISSANCES

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

	GS	CP	CE1
S'engager lucidement dans l'action			
- oser s'engager dans des actions progressivement plus complexes			
- éprouver et contrôler ses émotions et leurs effets dans des situations diversifiées			
- enrichir son répertoire de sensations motrices inhabituelles			
Construire un projet d'action			
- formuler, mettre en œuvre un projet d'action adapté à ses possibilités			
- viser une meilleure performance			
- acquérir de nouvelles connaissances sur les activités			
Mesurer et apprécier les effets de l'activité			
- apprécier, lire des indices de plus en plus variés (hauteur, distance, mobilité...)			
- établir des relations entre ses manières de faire et le résultat de son action			
- prendre conscience de ses capacités et ressources corporelles et affectives pour réaliser différentes actions			
- donner son avis, évaluer une performance, une production, selon des critères simples			
Appliquer des règles de vie collective			
- se conduire dans le groupe en fonction de règles que l'on connaît, que l'on comprend, que l'on respecte			
- coopérer, adopter des attitudes d'écoute, d'aide, de tolérance et de respect des autres pour agir ensemble			
- connaître et assurer plusieurs rôles dans les différentes activités			

Compétences	Exemples
S'engager lucidement dans l'action	- en course d'orientation, s'engager dans un déplacement en prenant un risque mesuré - combattre sur une durée déterminée à l'avance en maintenant ses efforts en jeux de lutte - réaliser un parcours en natation : entrée dans l'eau, se déplacer à travers un cerceau immergé et aller chercher des objets et les remonter sur le bord
Construire un projet d'action	- se fixer un contrat de réalisation (distance à parcourir, hauteur à franchir, zone à atteindre ...) - élaborer une stratégie d'actions pour résister plus longtemps à l'adversaire - inventer et construire un mouvement dansé
Mesurer et apprécier les effets de l'activité	- repérer les indices d'un plan simple sur le terrain en course d'orientation - être capable de mesurer ses progrès en athlétisme à partir de critères d'observations simples - proposer une stratégie collective d'occupation de l'espace et en mesurer l'efficacité
Appliquer des règles de vie collective	- respecter les « règles d'or » en jeux de lutte - assurer différents rôles (joueur, arbitre, juge, danseur, spectateur ...) - respecter des règles simples de sécurité dans des activités de pilotage (rollers, vélo ...)