

## L'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE au CYCLE 3

### COMPETENCES SPECIFIQUES

		CE2	CM1	CM2
<b>Réaliser une performance mesurée</b>				
Etre capable de :				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettre en jeu des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse</li> <li>• Mettre en jeu des actions motrices dans des espaces et avec des matériels variés</li> <li>• Mettre en jeu des actions motrices dans des types d'efforts variés (relation entre vitesse, distance, durée)</li> <li>• Mettre en jeu des actions motrices régulièrement et/ou à une échéance donnée (pour égaler ou battre son record)</li> </ul>				
<b>Illustration : les activités athlétiques</b>				
<b>Course de vitesse et course de relais</b>				
- prendre un départ rapide				
- maintenir sa vitesse pendant 8 à 9 secondes				
- s'élancer et recevoir ou passer un témoin sans ralentir, dans une zone de 20 mètres				
<b>Course de durée</b>				
- courir à allure régulière sans s'essouffler pendant 10 à 20 minutes				
<b>Lancers</b>				
- lancer après un élan adapté au type d'engin utilisé (balle lestée, javelot mousse, cerceau) sans sortir de la zone d'élan				
- lancer le plus loin possible				
- annoncer et produire régulièrement la même performance				
<b>Sauter le plus loin ou le plus haut possible avec un élan limité</b>				
- après quelques pas d'élan, sauter le plus loin ou le plus haut possible en assurant sa réception				
- prendre une impulsion sur un pied dans une zone délimitée				
- annoncer et produire régulièrement la même performance				
<b>Illustration : la natation</b>				
<b>Etre autonome en CE2 : le brevet de natation</b>				
- nager sur une distance de 15 mètres en eau profonde, sans appuis et sans supports				

## Adapter ses déplacements à différents types d'environnements

Etre capable de :

- se déplacer dans des formes d'actions inhabituelles mettant en cause l'équilibre (grimper, rouler, glisser, slalomer, chevaucher...)
- se déplacer dans des milieux ou sur des engins instables variés (terrain plat, vallonné, boisé, eau calme, neige, bicyclette, roller, voile, kayak...), de plus en plus éloignés et chargés d'incertitude ( bois, forêt, rivière, mer,...)
- se déplacer en fournissant des efforts de types variés (marcher longtemps, rouler vite, ...)

### Illustration : les activités d'orientation

<b>Dans un milieu inconnu, courir pour retrouver le plus vite possible 5 balises avec l'aide d'une carte.</b>	<b>CE2</b>	<b>CM1</b>	<b>CM2</b>
- se situer par rapport à 2 ou 3 repères significatifs en précisant les directions et les distances : lien avec la carte			
- choisir un itinéraire plutôt qu'un autre en fonction du temps et non de la distance indiquée par la carte (relief, ...)			
- faire le point régulièrement pour se situer et repérer la balise suivante			
- gérer son effort, adapter le déplacement aux difficultés du terrain			

### Illustration : les activités de pilotage (vélo)

<b>Réaliser un parcours avec obstacles et changements de directions</b>			
- ajuster sa vitesse en fonction des obstacles du parcours			
- se déplacer en observant les autres et les panneaux indicateurs (prise d'indices)			
- se déplacer en groupe en respectant une distance de sécurité			
- anticiper ses déplacements en fonction des actions à réaliser			

### Illustration : kayak

<b>Se déplacer en maîtrisant son embarcation avec précision et en conservant sa vitesse</b>			
- préparer sa navigation, s'équilibrer pour monter dans son embarcation			
- déplacer le bateau en avant, en arrière, freiner			
- aller d'un point à un autre en suivant un bateau			
- exécuter des virages en réalisant de grandes courbes			

### S'opposer individuellement ou collectivement

Etre capable de :

- affronter un adversaire dans des jeux d'opposition duelle : attaquer, défendre
- coopérer avec des partenaires et s'opposer collectivement à un ou plusieurs adversaires dans un jeu collectif : diversifier ses actions d'attaquant et de défenseur

#### Illustration : les sports collectifs (ultimate, basket, hand, balle ovale, volley ...)

Enchaîner des actions complexes et variées face à des adversaires (équipes de 3 joueurs)	CE2	CM1	CM2
- comme attaquant porteur de balle, choisir son action : avancer seul, passer ou tirer en position favorable			
- comme attaquant non porteur, se démarquer : échapper à la vigilance des défenseurs pour recevoir la balle			
- passer du rôle d'attaquant au rôle de défenseur et inversement avec rapidité			
- comme défenseur : gêner le porteur de balle			
- comme défenseur : courir pour s'interposer entre les attaquants et la cible et intercepter			

#### Illustration : les jeux de raquettes

Affronter un adversaire dans des jeux d'opposition duelle	CE2	CM1	CM2
- manipuler les balles et les raquettes : jonglage, déplacements, envois			
- se déplacer pour frapper la balle et l'envoyer vers une cible			
- varier les trajectoires et les directions de balle			
- envoyer la balle dans une zone libre (la plus éloignée de l'adversaire)			

#### Illustration : les jeux de lutte

Affronter un adversaire dans des jeux d'opposition duelle	CE2	CM1	CM2
- saisir et contrôler un adversaire (tirer, pousser, tomber avec, fixer ...)			
- comme attaquant (départ debout) : amener son adversaire au sol en le contrôlant pour le maintenir sur le dos 5 secondes			
- comme défenseur : ne pas se laisser retourner sur le dos, se dégager d'une immobilisation			

## Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique ou expressive

Etre capable de :

- exprimer corporellement seul ou en groupe des images, des sentiments, des états
- communiquer aux autres des sentiments ou des émotions
- s'exprimer de façon libre ou en suivant différents types de rythmes, sur des supports variés (musicaux ou non), avec ou sans engins
- réaliser des actions « acrobatiques » mettant en jeu l'équilibre (recherche d'exploits).

### Illustration : les arts du cirque

<b>Construire et présenter un numéro formé de 5 actions choisies parmi la jonglerie, l'acroport ou l'équilibre</b>	CE2	CM1	CM2
- en acrobatie, se renverser, rouler, sauter, assurer des portés à 2 ou des pyramides			
- s'équilibrer dans différentes positions sur engins instables (fil, boule, rouleau américain...)			
- en manipulation/jonglerie : jongler avec 2 ou 3 engins, faire tourner l'engin (assiette chinoise, diabolo ...)			
- présenter un enchaînement comportant une entrée, un milieu, une fin sur un support musical			

### Illustration : les activités gymniques

<b>Réaliser un enchaînement de 5 actions au sol ou sur un agrès avec un début et une fin</b>			
- expérimenter différentes actions dans chaque famille (rouler, voler, franchir, tourner, se renverser, se balancer, se déplacer, s'équilibrer) pour choisir les éléments de son enchaînement			
- maîtriser 4 éléments dans 4 familles d'actions différentes			
- construire un enchaînement avec des liaisons entre les éléments et comportant un début et une fin			

### Illustration : la danse de création

<b>Construire une phrase dansée à partir de cinq mouvements combinés et liés (directions, durées, rythmes précis) exprimant des univers personnels ou collectifs</b>			
- improviser en exprimant des nuances dans le rythme, l'énergie, l'espace, la relation aux autres			
- s'ajuster aux éléments de la musique et des mondes sonores			
- construire une phrase dansée pour donner une intention et susciter du sens			
- entrer en relation avec d'autres élèves grâce à « l'écoute corporelle »			

## COMPETENCES TRANSVERSALES ET CONNAISSANCES

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

	CE2	CM1	CM2
<b>S'engager lucidement dans l'action</b>			
- choisir des stratégies d'action les plus efficaces, anticiper les actions à réaliser en toute sécurité			
- contrôler ses émotions et leurs effets dans des situations de risque ou de difficulté de plus en plus diversifiées			
- enrichir son répertoire de sensations motrices inhabituelles			
<b>Construire un projet d'action</b>			
- formuler, mettre en œuvre un projet d'action ou d'apprentissage individuellement ou collectivement			
- viser une meilleure performance, inventer des formes d'actions diversifiées			
- acquérir des savoirs nouveaux autour de l'activité			
<b>Mesurer et apprécier les effets de l'activité</b>			
- apprécier, lire des indices de plus en plus nombreux et complexes			
- mettre en relation des notions d'espace et de temps (vitesse, accélération, durée, trajectoire, déplacement)			
- situer son niveau de capacités motrices, ses possibilités de performance pour s'engager dans l'action			
- évaluer, juger ses actions, ses performances et celles des autres ; identifier et décrire différentes actions et leurs effets			
<b>Appliquer des règles de vie collective</b>			
- se conduire dans le groupe en fonction de règles que l'on connaît, comprend, respecte et explique			
- 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
<b>S'engager lucidement dans l'action</b>	- en sports collectifs, tirer quand on est seul face à la cible - en voile, diriger un bateau qui « gîte » - en rollers ou vélo, se déplacer le plus vite possible tout en évitant les obstacles
<b>Construire un projet d'action</b>	- en danse, inventer et construire une chorégraphie - en course longue, courir pendant x tours - en jeux collectifs, inventer et organiser un jeu avec comptage de points
<b>Mesurer et apprécier les effets de l'activité</b>	- en gymnastique, enchaîner un saut et une roulade avant - en jeux de lutte, choisir et appliquer des modes d'action pour ne pas se laisser retourner sur le dos - en vélo, prendre des indices sur les obstacles, les autres cyclistes et les panneaux pour rouler sans s'arrêter
<b>Appliquer des règles de vie collective</b>	- aider son camarade à construire son projet en lui donnant des idées et des conseils - connaître et assurer différents rôles (danseur, chorégraphe, joueur, spectateur, arbitre, entraîneur, juge...) - en activité de pleine nature, respecter l'environnement, les autres, le matériel