

**Agir et s'exprimer à travers l'activité physique (Maternelle)**

<p><b>Horaires :</b> 30 à 45 minutes par jour</p>	<p><b>Mise en œuvre :</b> Les quatre champs d'apprentissage doivent être proposés aux élèves sur l'ensemble du cycle Chaque activité se déroule dans un module d'apprentissage de 10 à séances</p>	<p><b>Utilisation du tableau :</b> ✓ Programmation de cycle ✓ Programmation de classe : chaque période correspond à deux mois</p>
---	--	---

Compétences	Activités supports	Période 1	Période 2	Période 3	Période 4	Période 5
<p><b>Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets</b> <b>Construire des modes d'actions sur et avec les objets, apprécier des trajectoires.</b> Donner des trajectoires multiples à des projectiles de tailles, de formes ou de poids différents pour lancer haut, loin ou précis, faire glisser ou rouler, faire rebondir. <b>Élargir et affiner des modes de déplacements.</b> Affiner, enchaîner des actions pour enjamber, franchir des obstacles variés, sauter à un ou deux pieds pour aller haut ou loin, enchaîner plusieurs sauts, lier une course et un saut puis se réceptionner. <b>Percevoir des relations entre l'espace et le temps.</b> Mobiliser son énergie (en courant vite ou longtemps, avec ou sans obstacles, seul ou à plusieurs) pour atteindre un repère d'espace, pour parcourir plus de distance dans un temps donné, pour parvenir à rattraper quelqu'un ou à lui échapper. <b>Considérer l'autre comme un partenaire.</b> Ajuster ses actions et ses déplacements en fonction de la trajectoire de différents objets pour les attraper, les frapper, les guider, les conduire. <b>S'inscrire dans un projet d'action.</b></p>	<p><b>-Courir :</b> parcours de débrouillardise, prendre une balle, puis courir pour franchir un obstacle, puis viser une cible pour la faire tomber, puis repartir au point de départ pour prendre un nouveau projectile</p> <p><b>-sauter :</b> à 1 pied, 2 pieds, loin...</p> <p><b>-lancer</b> de différentes façons (lancer, attraper, faire rouler...),</p>	PS				
<p><b>Favoriser la réalisation d'actions motrices inhabituelles.</b> Coordonner ses appuis de mains et/ou de pieds pour monter, escalader, descendre, contourner, passer sous des obstacles dans un milieu sécurisé, naturel ou aménagé. <b>Construire des déplacements dans des espaces aménagés</b> Réaliser, reproduire, inventer des actions inhabituelles, dans un espace aménagé, pour enchaîner des «acrobaties», montrer à d'autres ses trouvailles, ses propres «exploits». <b>Utiliser les engins sollicitant des modes d'équilibre et de propulsion différents.</b> Mettre en jeu, assurer son équilibre pour se déplacer, se propulser, piloter des engins roulant, glissant ou présentant un caractère d'instabilité <b>Construire des espaces orientés</b> Se repérer dans un espace extérieur, de plus en plus large, connu ou inconnu, y prélever des indices, utiliser des moyens de guidage, pour retrouver des « trésors » cachés, réaliser des déplacements, projeter des itinéraires. <b>Explorer avec plaisir le milieu aquatique</b> Lorsque les conditions locales le permettent, s'immerger dans le milieu aquatique, en petite ou en grande profondeur, pour prendre plaisir à l'explorer, à se laisser flotter, à s'y déplacer, avec ou sans objet flottant.</p>	<p><b>Activités d'escalade,</b> de suspension, de rampe...)</p> <p><b>Activités aquatiques :</b> se laisser flotter</p> <p><b>Activités de déplacement :</b> (tricycles, draisiennes, vélos, trottinettes)</p> <p><b>Activités d'équilibre :</b> (patins, échasses...), ...</p>	PS				
<p><b>Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique</b></p> <p><b>Explorer les actions motrices et les qualités de mouvements à partir d'inducteurs variés</b> <b>Construire l'espace de déplacement</b> S'engager avec plaisir dans des mouvements simples ou globaux, répétitifs ou variés, pour investir un espace d'action, agir avec et sur des objets, traduire des états, des sensations, des émotions.</p>	<p><b>Rondes et jeux chantés</b></p> <p><b>Réalisation de groupe.</b></p> <p><b>Utilisation d'objets :</b> voiles, plumes, feuilles...</p>	PS				

<p><b>Établir une relation à l'autre « danseur »</b> Être à l'écoute de l'autre pour faire avec, communiquer, répondre aux sollicitations, faire des propositions dans un dialogue corporel.</p> <p><b>Explorer le paramètre du temps du mouvement</b> Mémoriser une courte série de gestes, des directions, des intentions, des vitesses, pour construire et conserver une séquence d'actions et de déplacements, en relation avec d'autres partenaires, avec ou sans support musical.</p> <p><b>Varié l'énergie du mouvement</b> <b>Construire son regard de spectateur</b> Alterner les postures d'acteur et de spectateur pour entrer en relation au travers de la portée émotionnelle du mouvement.</p> <p><b>Explorer les possibilités de l'espace corporel proche</b> Coordonner ses gestes et ses déplacements avec ceux des autres, lors de rondes et jeux chantés, pour respecter une disposition spatiale simple, pour évoluer ensemble en relation avec un support musical, tenir un rôle particulier, pour montrer ou transmettre à d'autres une réalisation collective</p>		MS				
		GS				
<p><b>Collaborer, coopérer, s'opposer</b></p> <p><b>Construire la notion d'action collective, de rôles</b> <b>Construire la notion d'espace</b> Prendre plaisir au jeu, s'engager dans l'action. Agir avec les autres, coopérer, exercer des rôles différents complémentaires, pour viser un but ou un effet commun.</p> <p><b>Construire la notion de règles</b> <b>Construire la notion de gain</b> Élaborer des stratégies individuelles ou collectives pour s'opposer au projet d'un joueur ou d'un groupe tenant un rôle antagoniste afin de faire un meilleur score que lui. Construire des formes d'actions sur le corps de l'autre pour s'opposer à son intention, en prenant soin de son intégrité et de sa sécurité</p>	<p>Situations de jeu : vider une zone des objets qui s'y trouvent, (collaborer afin de les échanger, les transporter, les ranger dans un autre camp...).</p> <p>Jeu de poursuite : dérober des objets, poursuivre des joueurs pour les attraper, s'échapper pour les éviter...)</p> <p>Jeu de coopération ou d'opposition spécifiques (saisir, soulever, pousser, tirer, immobiliser...).</p> <p><i>* Que ce soit dans ces jeux à deux ou dans des jeux de groupe, tous peuvent utilement s'approprier des rôles sociaux variés : arbitre, observateur, responsable de la marque ou de la durée du jeu.</i></p>	PS				
		MS				
		GS				

**Cycle 2**

<b>Horaires :</b> 2 h 45 par semaine	<b>Mise en œuvre :</b> Les quatre champs d'apprentissage doivent être proposés aux élèves sur l'ensemble du cycle Chaque activité se déroule dans un module d'apprentissage de 10 à séances	<b>Utilisation du tableau :</b> ✓ Programmation de cycle ✓ Programmation de classe : chaque période correspond à deux mois
--------------------------------------	---	--

<b>Compétences travaillées pendant le cycle</b>	<b>Activités supports</b>	Période 1	Période 2	Période 3	Période 4	Période 5
<p><b>Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée</b></p> <p>Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser 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.</p> <p>Pendant l'action, prendre des repères extérieurs à son corps pour percevoir : espace, temps, durée et effort.</p> <p>Respecter les règles de sécurité édictées par le professeur.</p>	<p>Activités athlétiques :</p> <p>Courir : vite / longtemps Lancer : loin / précis Sauter : haut / loin</p>	CP				
		CE1				
		CE2				
<p><b>Adapter ses déplacements à des environnements variés</b></p> <p>Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices. S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements. Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes.</p> <p>Respecter les règles essentielles de sécurité.</p> <p>Reconnaître une situation à risque</p>	<p>Activités de natation, Activités de roule et de glisse Equitation Parcours d'orientation</p> <p>Parcours d'escalade</p>	CP				
		CE1				
		CE2				
<p><b>S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique</b></p> <p>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.</p>	<p>Danses collectives Danse de création Activités gymniques</p> <p>Activité de cirque</p>	CP				
		CE1				
		CE2				
<p><b>Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel</b></p> <p>Rechercher le gain du jeu, de la rencontre » Comprendre le but du jeu et orienter ses actions vers la cible » Accepter l'opposition et la coopération ».</p> <p>S'adapter aux actions d'un adversaire ».</p> <p>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.</p>	<p>Jeux traditionnels simples</p> <p>Jeux collectifs avec ou sans ballon (<b>à effectifs réduits</b>)</p> <p>Jeux pré-sportifs Jeux de lutte Jeux de raquettes.</p>	CP				
		CE1				
		CE2				

**Cycle 3**

<b>Horaires :</b> 2 h 45 par semaine	<b>Mise en œuvre :</b> Les quatre champs d'apprentissage doivent être proposés aux élèves sur l'ensemble du cycle Chaque activité se déroule dans un module d'apprentissage de 10 à séances	<b>Utilisation du tableau :</b> ✓ Programmation de cycle ✓ Programmation de classe : chaque période correspond à deux mois
--------------------------------------	---	--

Com pétences travaillées pendant le cycle	Activités supports	Période 1	Période 2	Période 3	Période 4	Période 5
<b>Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée</b> Combiner des actions simples : courir-lancer ; courir-sauter. Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible dans des activités athlétiques variées (courses, sauts, lancers). Appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités athlétiques et/ ou nautiques. Utiliser sa vitesse pour aller plus loin, ou plus haut. Rester horizontalement et sans appui en équilibre dans l'eau. Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort. Utiliser des outils de mesures simples pour évaluer sa performance. Respecter les règles des activités. Passer par les différents rôles sociaux	Activités athlétiques (courses, sauts, lancers)  Activité natation.	CM1				
<b>Adapter ses déplacements à des environnements variés</b>  Conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité. Adapter son déplacement aux différents milieux. Tenir compte du milieu et de ses évolutions (vent, eau, végétation etc.). Gérer son effort pour pouvoir revenir au point de départ. Aider l'autre.	Activité de roule et de glisse Activités nautiques Equitation Parcours d'orientation, Parcours d'escalade, Savoir nager,	CM1				
<b>S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique</b> Utiliser le pouvoir expressif du corps de différentes façons. Enrichir son répertoire d'actions afin de communiquer une intention ou une émotion. S'engager dans des actions artistiques ou acrobatiques destinées à être présentées aux autres en maîtrisant les risques et ses émotions. Mobiliser son imaginaire pour créer du sens et de l'émotion, dans des prestations collectives	Danses collectives  Activités gymniques  Activité de cirque  Danse de création	CM1				
<b>Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel</b>  Rechercher le gain de l'affrontement par des choix tactiques simples. Adapter son jeu et ses actions aux adversaires et à ses partenaires. Coordonner des actions motrices simples. Se reconnaître attaquant / défenseur. Coopérer pour attaquer et défendre. Accepter de tenir des rôles simples d'arbitre et d'observateur. S'informer pour agir.	<b>Jeux traditionnels plus complexes (thèque, bétet, balle au capitaine, poules-vipères- renards, etc.), jeux collectifs avec ou sans ballon</b> <b>Jeux pré-sportifs collectifs</b> <b>Jeux de combats</b> <b>Jeux de raquettes</b> (badminton, tennis).	CM1				
		CM2				
		6 <sup>e</sup>				