

**Cycle des apprentissages fondamentaux CP et CE1**

**« Education physique et sportive »**

L'éducation physique vise le développement des capacités nécessaires aux conduites motrices et offre une première initiation aux activités physiques, sportives et artistiques. Tout en répondant au besoin et au plaisir de bouger, elle permet de développer le sens de l'effort et de la persévérance. Les élèves apprennent à mieux se connaître, à mieux connaître les autres ; ils apprennent aussi à veiller à leur santé. La pratique des activités est organisée sur les deux années du cycle en exploitant les ressources locales.

Cycle 2 Compétences motrices	Réaliser une performance mesurée	Adapter ses déplacements à différents types d'environnement	Coopérer et s'opposer individuellement et collectivement	Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique ou expressive
<p>Hors-série n° 3 du 19 juin 2008</p>	<p>- Activités athlétiques : courir vite, longtemps, en franchissant des obstacles, sauter loin et haut, lancer loin.</p> <p>- Natation : se déplacer sur une quinzaine de mètres.</p>	<p>- Activités d'escalade : grimper jusqu'à 3 m et redescendre (mur équipé).</p> <p>- Activités aquatiques et nautiques : s'immerger, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter.</p> <p>- Activités de roule et glisse : réaliser un parcours simple en roller ou en vélo.</p> <p>- Activités d'orientation : retrouver quelques balises dans un milieu connu.</p>	<p>- Jeux de lutte : agir sur son adversaire pour l'immobiliser.</p> <p>- Jeux de raquettes : faire quelques échanges.</p> <p>- Jeux traditionnels et jeux collectifs avec ou sans ballon : coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires, en respectant des règles, en assurant des rôles différents (attaquant, défenseur, arbitre).</p>	<p>- Danse : exprimer corporellement des personnages, des images, des sentiments pour communiquer des émotions en réalisant une petite chorégraphie (3 à 5 éléments), sur des supports sonores divers.</p> <p>- Activités gymniques : réaliser un enchaînement de 2 ou 3 actions "acrobatiques" sur des engins variés (barres, plinths, poutres, gros tapis).</p>
<p>B.O 14 février 2002</p>	<p>. mettant en jeu des actions motrices variées, caractérisées par leur forme leur vitesse (par exemple : sauter loin, lancer fort, courir vite)</p> <p>. dans des espaces et avec des matériels variés (par exemple : lancer loin un objet léger)</p> <p>. dans des types d'efforts variés (rapport entre vitesse, distance, durée)</p> <p>. De plus en plus régulièrement</p>	<p>. Dans des formes d'actions inhabituelles mettant en cause l'équilibre (grimper, rouler, glisser...)</p> <p>. Dans des milieux ou sur des engins instables variés (terrain, plat, vallonné, boisé, eau calme, neige, bicyclette, roller, ski...)</p> <p>. Dans des environnements progressivement éloignés et chargés d'incertitude (par public, bois, forêt, montagne, lac...)</p>	<p>Rencontrer un adversaire dans des jeux d'opposition duelle</p> <p>. Coopérer avec des partenaires pour s'opposer collectivement à un ou plusieurs adversaires dans un jeu collectif, comme attaquant ou comme défenseur</p>	<p>. Exprimer corporellement des personnages, des images, des états, des sentiments</p> <p>. Communiquer aux autres des sentiments ou des émotions</p> <p>. Réaliser des actions acrobatiques mettant en jeu l'équilibre (recherche d'exploits)</p> <p>. S'exprimer de façon libre ou en suivant différents rythmes sur des supports sonores divers avec ou sans engins</p>
<p>Mise en oeuvre</p>	<p>. Activités athlétiques</p> <p>. Activités de natation</p>	<p>. Activités d'escalade, d'orientation, de natation, de roule et de glisse (bicyclettes, roller, patins à glace, ski...), d'équitation</p>	<p>. Jeux de lutte, jeux de raquettes, jeux collectifs (y compris jeux traditionnels avec ou sans ballon)</p>	<p>. Danse (dans toutes ses formes), mime, activités gymniques, activités de cirque, gymnastique rythmique...</p>
<p>Exemples de compétences en fin de cycle</p>	<p>. Courses de vitesse : partir à un signal, maintenir sa vitesse pendant 6 à 7 secondes, franchir la ligne d'arrivée sans ralentir</p> <p>. Courses d'obstacles : courir et franchir trois obstacles bas successifs en ralentissant le moins possible</p> <p>. sauts : courir sur quelques mètres et sauter le plus loin ou le plus haut possible, avec une impulsion d'un pied dans une zone délimitée</p>	<p>. Activités de natation : 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 grand-bain, passer dans un cerceau immergé, remonter se laisser flotter 5 secondes et revenir au bord)</p> <p>. Activités de roule (roller) : réaliser le parcours suivant (slalomer, monter de descendre une courte pente, s'arrêter dans une zone de deux mètres)</p> <p>. Activités d'orientation : dans un milieu connu (par public), par 2, retrouver 5 balises sur les indications données par le groupe qui les a placées</p>	<p>. Jeux de raquettes : se déplacer et frapper vers une cible ; réaliser des trajectoires (de balle, de volant) de longueurs différentes</p> <p>. Jeux collectifs : enchaîner des actions simples relatives aux différents rôles, notamment d'attaquant (courir et transporter un objet ou passer une balle, recevoir et passer, recevoir et courir vers le but pour aller marquer, (tirer, passer la balle à un partenaire, poser la balle ou un objet dans l'espace de marque), ou de défenseur (courir et toucher les porteurs de balle ou d'objets, essayer d'intercepter la balle courir et s'interposer...)</p>	<p>. Activités gymniques : sur 2 engins de son choix (exemple : barres asymétriques et plinth plus gros tapis sur plan incliné), réaliser un enchaînement de 3 actions acrobatiques au minimum ; une des actions est identique dans les 2 cas (par exemple : rouler) l'enchaînement comporte un début et une fin</p>