

Programmation EPS CP 2013/2014

	Pratique	Actions	Objectifs
Période 1	Activités athlétiques :réaliser une performance	Coordonner et enchaîner des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse, dans des espaces et avec différents matériels, dans des types d'efforts variés, de plus en plus régulièrement, à une échéance donnée, pour égaler ou battre son propre record. Repérer, identifier sa performance.	
		Courir vite	- Courir vite sur une vingtaine de mètres.
			- Réagir à un signal de départ, visuel ou sonore.
			- Maintenir une trajectoire rectiligne.
		Sauter loin	- Sauter pieds joints, en gardant les pieds joints au moment de l'impulsion et en arrivant sur ses deux pieds.
			- Sauter à partir d'une impulsion sur un pied, en courant de façon rectiligne lors de la prise d'élan, en se réceptionnant sur deux pieds sans chute arrière.
			- Évaluer sa performance.
			- Lancer à une main des objets légers et variés :
			- en adaptant son geste à l'engin ;
		Lancer loin	- en enchaînant un élan réduit et un lancer ;
			- en identifiant sa zone de performance.
			- Lancer des objets lestés :
			- en variant le geste de lancer (en poussée, devant ou au-dessus de la tête).
			en variant les trajectoires (plus horizontale, plus vers le haut) pour évaluer la plus performante.
		Activité d'orientation	Se déplacer d'un point à un autre, en sécurité, à l'aide de repères simples dans des milieux proches et connus.

	Pratique	Actions	Objectifs
Période 2	Escrime bouteille	S'opposer individuellement	Rencontrer un adversaire dans des jeux d'opposition duelle : affronter seul un adversaire pour obtenir le gain du jeu, développer des stratégies comme attaquant ou comme défenseur, comprendre qu'il faut attaquer tout en se défendant (réversibilité des situations vécues).
	Jeux d'appositions sans ballon	S'opposer collectivement.	Courir, transporter, conquérir des objets.
			- Conquérir un territoire.
			- Courir pour fuir, courir et atteindre le refuge.
			- Toucher les porteurs d'objets, les joueurs-cibles.
			- Juger une action simple (adéquation à la règle, atteinte de l'objectif).

	Pratique	Actions	Objectifs
Période 3 à 5	Natation	S'immerger pour réaliser quelques actions simples	- en entrant par les pieds, par la tête dans différentes positions pour attraper un objet flottant
			- en passant sous un obstacle flottant
			- en descendant à l'aide d'une perche, d'une cage ;
			- en touchant le fond avec différentes parties du corps ;
			- en prenant une information visuelle ;
			- en ramassant un objet lesté ;
			- en remontant à l'aide d'un support ou en remontée passive.
		Se déplacer	- en lâchant de temps en temps un rail ou une ligne d'eau équipée
			- en s'aidant d'une frite et en utilisant bras et jambes (en lâchant la frite, en s'aidant d'un bras)
			- avec une aide à la flottaison tenue à bout de bras et en soufflant dans l'eau
			- en utilisant de façon autonome une ou plusieurs formes de propulsion (tirer avec les bras, battre les pieds)
			- en autonomie sans reprise d'appuis ni aide à la flottaison sur une courte distance (5 à 8 mètres).
			- se fixer une distance à réaliser, choisir un parcours avec plus ou moins de possibilités de reprises d'appuis (hors appuis plantaires) ;
		- chercher à augmenter la distance et à limiter le nombre	
		S'équilibrer	- chercher des équilibres, en se laissant porter, en prenant appui sur une planche, en variant les positions en ventral et en dorsal.
		Enchaîner des actions	- se fixer une distance à réaliser, choisir un parcours avec plus ou moins de possibilités de reprises d'appuis (hors appuis plantaires) ;
- chercher à augmenter la distance et à limiter le nombre d'appuis			

	Pratiques	Actions	Objectifs
Période 3	Jeux de lutte	S'opposer individuellement.	
		En tant qu'attaquant	- saisir l'adversaire, le déséquilibrer, le retourner, le faire sortir de l'espace de combat (départ à genoux).
		En tant que défenseur	- se libérer des saisies ;
			- reconstruire ses appuis en fonction des déséquilibres pour ne pas se laisser retourner.
En tant qu'arbitre	- arrêter le combat quand la règle n'est pas respectée ou à la sortie de l'espace de combat.		
Période 4	Activités gymniques	Se déplacer	- Se déplacer en « bonds de lapin latéraux », mains en appui sur un banc, les impulsions permettant aux jambes de franchir le banc alternativement à droite et à gauche.
			- Se déplacer sur une poutre et réaliser quelques actions élémentaires (demi-tour, saut, station écart dans l'axe...)
		Tourner	Tourner en boule, départ accroupi, dans l'axe et arriver sur les fesses (par enroulement du dos).
			- Tourner en boule vers l'arrière, départ assis/groupé sur un plan légèrement incliné.
		Se renverser	- Se renverser et se déplacer sur les mains un court instant.
		Sauter et voler	- Sauter d'un plinth ou d'une caisse pour voler et marcher à la réception.
Enchaîner	- Choisir un enchaînement composé d'un élément « voler », d'un élément « tourner » et d'un élément « se renverser en quadrupédie ». Le début et la fin de l'enchaînement sont marqués par une position assise en tailleur dans un repère au sol.		
Période 5	Activités athlétiques	Courir longtemps	- Développer le sens de l'effort, en accepter les conséquences (essoufflement, temps de récupération...).
			- Gérer sa course en utilisant des arrêts définis en fonction de ses capacités.
			- Courir à allure régulière de plus en plus longtemps.
			- Commencer à construire les conditions d'une récupération active (marche, allure réduite volontairement). active (marche, allure réduite volontairement).
			Courir en franchissant des obstacles
			- Courir en franchissant 3 obstacles bas placés à des distances variables.
			- Franchir les obstacles sans s'arrêter.
			- Franchir les obstacles sans tomber ni les renverser.

