

PROPOSITIONS DE PROGRAMMATION – CYCLE

AGIR ET S'EXPRIMER AVEC SON CORPS (1)

LES COMPETENCES SPECIFIQUES LIEES AUX ACTIVITES		Répartition par niveau			EXEMPLES DE MISE EN OEUVRE DE COMPETENCES TRANSVERSALES
COMPETENCE N° 1 : REALISER UNE ACTION QUE L'ON PEUT MESURER	<p><i>Activités de type athlétique : COURIR :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Courir volontairement ▪ Courir : - vite <ul style="list-style-type: none"> -dans des espaces variés -pour attraper -dans une direction donnée -pour s'échapper -courir et transporter -courir et sauter en franchissant des obstacles -en respectant une trajectoire -longtemps -en équipe (déménageurs, relais) ▪ Courir de différentes façons en adaptant sa trajectoire et sa vitesse à l'espace ▪ Enchaîner/ alterner différents types de déplacements (marche comprise) en proposant des rythmes, des organisations de l'espace différents (y compris obstacles) ▪ Courir en réagissant rapidement à un signal (visuel, auditif, kinesthésique) au moment opportun ▪ Améliorer sa course <ul style="list-style-type: none"> ➤ en temps ➤ en distance ▪ Courir vite (5 secondes environ) sur une distance courte (une quinzaine de mètres) par exemple en franchissant le plus de zone de couleur ▪ Courir moins vite mais plus longtemps (quelques minutes) sans s'essouffler sur plusieurs tours (dont on peut choisir la longueur) 	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	O O O O O O O O O O O O O O O O O	<p style="text-align: center;"><i>Compétences transversales liées à la compétence n°1 :</i></p> <p><u>S'engager dans l'action</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Oser s'engager en toute sécurité dans : <ul style="list-style-type: none"> ➤ des activités adaptées ➤ des jeux de poursuite ➤ des courses en confrontation avec d'autres enfants ➤ des franchissements d'obstacles (rivières ou haies de petite taille) ➤ des milieux de moins en moins connus ▪ Eprouver, ressentir, accepter : <ul style="list-style-type: none"> ➤ des sensations de vitesse (course), d'envol (saut), d'essoufflement ➤ des émotions : plaisir de courir, peur de se faire rattraper ▪ Maîtriser sa peur de l'inconnu <p><u>Faire un projet d'action</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Avec l'aide de l'adulte, proposer des jeux, des parcours, des ateliers autour des trois actions : courir, sauter, lancer ▪ Elaborer un projet individuel d'action et le mener à terme : <i>par exemple, choisir une distance à franchir, en courant, en lançant ou en sautant, et atteindre son but</i> ▪ Découvrir, connaître, nommer les éléments caractéristiques de l'activité : <i>objets à lancer, zones à franchir, distances à courir</i> pour se construire un répertoire aussi large que possible d'actions élémentaires <p><u>Identifier et apprécier les effets de l'activité</u></p>

COMPETENCE N° 1 : (suite) REALISER UNE ACTION QUE L'ON PEUT MESURER	<p><u>Activités de type athlétique : SAUTER :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Passer de la chute à une réception sur deux pieds ▪ Sauter en contrebas ▪ Sauter de plus en plus loin ▪ Enchaîner des foulées pour passer de petits obstacles ▪ Courir et sauter ▪ Prendre une impulsion sur un pied ▪ Sauter loin ▪ Sauter le plus loin possible et arriver sur ses pieds: <ul style="list-style-type: none"> ➢ depuis un obstacle haut (banc ou plinth) ➢ après quelques pas d'élan, en un seul ou plusieurs bonds ▪ Sauter pour attraper ▪ Sauter en contre haut ▪ Sauter en franchissant ▪ Sauter haut 	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<p><u>Activités de type athlétique : LANCER :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Accepter de se séparer de l'objet ▪ Lancer différents objets (lourds, légers, durs, mous, gros, petits.) ▪ lancer de différentes manières : <i>varier le matériel pour adapter le geste à la taille ou au poids de l'objet</i> ▪ lancer loin ▪ lancer dans différentes directions : <ul style="list-style-type: none"> - vers le haut - vers le bas - par-dessus ▪ lancer sur 	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Identifier et apprécier les effets de l'activité

- Prendre des indices simples : *zones de couleur donnant des repères de distances à couvrir.*
- Prendre des repères dans l'espace et le temps pour être plus efficace :
 - courir vite : mettre en rapport le nombre de zones de couleurs franchies avec le temps mis pour les parcourir
 - courir longtemps : mettre en rapport le nombre de tours effectués avec le temps du sablier.
- Prendre en compte le résultat de son action en comparant les effets recherchés et les effets obtenus.
- Ajuster ses actions en fonction du but visé : choisir la distance adaptée à ses possibilités ou la forme d'action adaptée à ce que l'on veut réaliser.
- Apprendre à moduler son énergie : courir plus ou moins vite en fonction de la distance à parcourir.
- Observer les autres et savoir apprécier leur action : compter le nombre de tours de course d'un camarade

Se conduire dans le groupe en fonction de règles

- Adapter ses comportements dans des situations où l'on n'est pas seul :
- Participer à des actions collectives en reconnaissant, en respectant, en écoutant, en coopérant : jeux de relais / vitesse en équipe, élaboration de parcours à thèmes et entraînements sur les différents ateliers, olympiades avec différents rôles à tenir (athlètes, juges...).
 - Comprendre et respecter les règles de la vie collective, ainsi que des règles simples de jeu, de sécurité : on ne saute pas si le tapis n'est pas libre, on ne lance pas son objet là où il y a encore un autre enfant.

**COMPETENCE N° 2 :
ADAPTER SES
DEPLACEMENTS
A DIFFERENTS
TYPES D'
ENVIRON
NEMENTS**

se déplacer dans des formes d'actions inhabituelles remettant en cause l'équilibre:

ACTIVITES GYMNIQUES :

au sol :

- à quatre pattes 0 0 0
- à reculons 0 0 0
- en roulant 0 0 0
 - sur le côté 0 0 0
 - en avant 0 0 0
 - en arrière 0 0 0
 - sur un plan incliné, avec des obstacles, en variant les appuis (au départ, à l'arrivée) 0 0 0
- en sautant 0 0 0
 - sur deux pieds : la grenouille 0 0 0
 - pieds joints : le kangourou 0 0 0
 - sur un pied 0 0 0
- en mettant en place des jeux à se percher (chat perché, chat et souris,...) 0 0 0

avec du matériel (matériel spécifique ou adapté):

- en se balançant 0 0 0
 - sur ses pieds 0 0 0
 - au bout d'une corde 0 0 0
 - à une barre 0 0 0
- en s'équilibrant 0 0 0
 - sur un banc, seul, en se croisant 0 0 0
 - sur une poutre montante, descendante, avec obstacle,... 0 0 0
- en tournant : 0 0 0
 - autour d'une barre 0 0 0
- en se renversant : 0 0 0
 - descendre la tête en bas 0 0 0
- en volant 0 0 0
 - utiliser un mini tramp 0 0 0

Compétences transversales liées à la compétence n°2 :

S'engager dans l'action

- oser s'engager dans différentes actions
 - quadrupédie, rotation, saut, renversements
 - déplacements (marche, course...) en milieu de moins en moins connu pour récupérer des objets
 - enrichir son répertoire de sensations motrices inhabituelles: accepter la suppression des appuis plantaires, se déplacer, jouer, s'immerger
 - dans des espaces aménagés avec du matériel spécifique (gymnase)
 - dans des espaces familiers de l'école : la cour, dans des espaces plus lointains : parc public, base de loisirs, dans des espaces semi naturels plus incertains
 - sur du matériel permettant de construire l'équilibre (patins à roulettes, tricycle, vélo....)
 - dans l'eau
- éprouver, ressentir, accepter :
 - des sensations motrices inhabituelles : sauter, voler, rouler, se renverser
 - la perte momentanée de repères visuels
 - la sensation d'instabilité, de déséquilibre
 - la perte des appuis plantaires, la construction d'un nouvel équilibre dans l'eau
 - des sensations diverses, visuelles, auditives ; découvrir différents types d'arbres, du mobilier urbain, écouter les voitures sur une route, le bruit de....
 - des émotions : excitation de la recherche, peur de l'inconnu, plaisir de la découverte d'un nouveau lieu, joie de retrouver un objet caché...
- les reconnaître, les nommer, sur soi et sur les autres : j'ai découvert...j'ai eu peur....

**COMPETENCE N° 2 :
(suite)**

**ADAPTER SES
DEPLACEMENTS
A DIFFERENTS
TYPES D'
ENVIRONNEMENTS**

Se déplacer dans des environnements proches puis progressivement dans des environnements étrangers et incertains :

ACTIVITES

D'ORIENTATION :

Dans un milieu familier structuré par l'enfant (plan sommaire) :

- cacher et chercher des objets
- suivre un guidage gestuel puis oral
- prendre des repères dans l'espace
- construire collectivement un plan de l'espace
- participer à une course en étoile, suivre un parcours simple d'orientation

Dans des environnements plus lointains et moins connus :

- se déplacer à l'aide d'un guidage à vue
- se déplacer à plusieurs en milieu couvert (parc, forêt)

Se déplacer avec ou sur des engins présentant un caractère d'instabilité :

ACTIVITES DE ROULE ET DE GLISSE : patins à roulettes

(ou tricycle, vélo, porteur,....)

- se déplacer sur les patins
- se déplacer en glissant
- glisser en passant le poids du corps d'un pied sur l'autre
- se propulser et glisser
- s'arrêter
- se propulser et sauter
- se propulser et changer de direction

O	O	O
	O	O
		O
	O	O
		O
O	O	
O	O	O
		O
		O
		O

Faire un projet d'action

- à l'aide de l'adulte, proposer des jeux dans des milieux incertains :
 - l'eau (chasse au trésor...)
 - des ateliers de roule et de glisse, des ateliers au gymnase
- exprimer un projet individuel d'action
 - au gymnase : combiner plusieurs actions, choisir l'appareil, le circuit pour atteindre son but (se renverser, sauter loin,
 - choisir le parcours le plus adapté (pour retrouver des objets)
 - choisir un circuit adapté à ses capacités
 - choisir une aide adaptée pour descendre dans l'eau, remonter, se déplacer au bord, à la surface

Identifier et apprécier les effets de l'activité

- Prendre des indices simples : se situer par rapport
 - à une zone, du matériel, un appareil, éléments du paysage : dessins, photos, identifier un circuit choisi
- Prendre des repères dans l'espace et le temps pour être plus efficace :
 - choisir une course d'élan, situer un objet par rapport à un repère significatif et l'exprimer,
- Prendre en compte le résultat de son action en comparant les effets recherchés et les effets obtenus :
 - dire si l'on a parcouru la distance sans mettre la pied par terre, si on s'est arrêté dans la zone déterminée, si on a trouvé les objets au bon endroit
- Ajuster ses actions en fonction du but visé : choisir la distance adaptée à ses possibilités ou la forme d'action adaptée à ce que l'on veut réaliser.
 - choisir le bon atelier, le bon circuit, en fonction de ses capacités, en changer
- Observer les autres et savoir apprécier leur action :
 - valider les objets rapportés par son ou ses camarades, les distances parcourues (roule et glisse), les objets récoltés dans l'eau

**COMPETENCE N° 2 :
(suite)
ADAPTER SES
DEPLACEMENTS
A DIFFERENTS
TYPES D'
ENVIRONNEMENTS**

Se déplacer dans des milieux instables :
LA NATATION :

Niveau 1 :

- entrer dans l'eau : sauter dans l'eau avec un objet flottant
- s'immerger et s'équilibrer : s'immerger à l'aide de l'échelle et abandonner très provisoirement l'appui solide
- explorer la profondeur : descendre par l'échelle en faisant des bulles, récupérer un objet sur la dernière marche puis le remonter
- se déplacer, respirer : se déplacer sur 10 à 12 mètres en grande profondeur à l'aide d'un matériel flottant non fixé

Niveau 2:

- entrer dans l'eau : sauter dans l'eau vers un objet flottant
- s'immerger et s'équilibrer : descendre à l'échelle jusqu'à la 3^{ème} marche puis se laisser remonter, se laisser basculer en avant puis s'équilibrer en étoile
- explorer la profondeur : aller chercher un objet au fond à l'aide d'une perche
- se déplacer, respirer : sans aide, rejoindre un tapis posé sur l'eau à 5 m. en soufflant dans l'eau

*vous pouvez prendre connaissance des paliers 3 et 4 sur le site de l'IA : fiche individuelle de suivi de la natation scolaire.
D'autres activités possibles : escalade, poney...*

O

O O

O

O

O

O

O

O

Se conduire dans le groupe en fonction de règles

- participer à des jeux de recherche collectifs (orientation)
- comprendre et respecter des règles simples de jeux, de sécurité (on n'utilise l'appareil que s'il est libre, on roule sur le circuit sans déranger ses camarades...)

**COMPETENCE N°3 :
COOPERER ET
S'OPPOSER
COLLECTI-
VEMENT ET
INDIVIDUEL-
LEMENT**

S'opposer individuellement à un adversaire :

Jeux de lutte (opposition duelle)

en situation d'attaquant :

- accepter le contact avec l'autre
- priver l'adversaire de sa liberté, l'amener et le maintenir au sol dans une position définie en situation de défenseur :
- éviter et se sortir de l'immobilité

0

0

0

0

0

0

0

Compétences transversales liées à la compétence n°3 :

S'engager dans l'action

- oser s'engager dans différentes actions de lutte, dans le respect de règles de jeu et de sécurité définies :
 - accepter l'autre, le respecter
 - accepter de coopérer, de perdre, de prendre différents rôles, de jouer avec n'importe quel adversaire/partenaire
 - rentrer dans un jeu de lutte à plusieurs, à deux : accepter le rôle de l' « attaqué » (tortue, fourmi, ours...)
 - accepter de s'affronter selon les règles, sans tricher
- éprouver, ressentir, accepter
 - des sensations motrices inhabituelles : contact corporel important, déséquilibres, sensations d'entraves au mouvement
 - des émotions : plaisir de gagner, déplaisir de perdre « peur » de se faire immobiliser
- les reconnaître, les nommer sur soi et sur les autres
 - identifier des actions fondamentales du combat : saisir, déséquilibrer, amener au sol, maintenir
 - identifier son équipe, les partenaires, les adversaires, reconnaître le terrain, les engins
 - énoncer les règles principales
 - dire les principales règles de sécurité : les **règles d'or** (Ne pas faire mal, ne pas se faire mal, ne pas se laisser faire mal...)

Faire un projet d'action

- avec l'aide de l'enseignant, et d'autres enfants
 - proposer des actions à faire : nouveaux jeux, nouvelles règles de jeu comme ajouter de nouveaux assaillants, agrandir ou diminuer le terrain, proposer de nouvelles prises...
- élaborer un projet individuel d'action et le mener à terme : assurer son rôle tout le long du jeu
 - attaquant ou attaqué ou arbitre...)
 - poursuivi, poursuivant, arbitre
- découvrir, connaître, nommer des éléments relatifs aux différentes activités : les espaces de lutte (tapis, tatamis), de jeu (terrain), les différents rôles à tenir...

**COMPETENCE N° 4 :
REALISER DES
ACTIONS A
VISEE
ARTISTIQUE,
ESTHETIQUE
OU
EXPRESSIVE**

- Exprimer corporellement des images, des personnages, des sentiments, des états
- Communiquer aux autres des sentiments ou des émotions,
- S'exprimer de façon libre ou suivant un rythme simple, musical ou non, avec ou sans matériel.

Rondes et jeux dansés :

- mémoriser 3 ou 4 danses et jeux chantés et les pratiquer en concordance avec la musique, le chant et les autres enfants

Danse :

- Construire une courte séquence dansée en associant quelques mouvements simples, phrases répétées et apprises par mémorisation corporelle des élans, vitesses, directions
- Transformer des gestes habituels par le jeu des contraintes (vite/lent - haut/bas fort/doucement - seul/avec - ...) pour faire émerger un autre imaginaire.

Gymnastique rythmique :

- Mémoriser une courte séquence en maintenant un engin toujours en mouvement

Acrosport :

- Construire une posture acrosportive à trois avec un objectif précis (ex : avec l'un des partenaires).

		0	0
		0	0
0		0	0
		0	0
		0	0
		0	0
		0	0
		0	0
		0	0

S'engager dans l'action

- oser s'engager dans l'action en investissant l'espace
- danser devant les autres
- éprouver, ressentir, accepter
 - des sensations motrices inhabituelles : équilibres, rotations, déséquilibres,
 - des émotions : plaisir de s'exprimer, peur de danser devant les autres
 - les reconnaître, les nommer, sur soi et sur les autres
 - dire après le « spectacle » quelles sont les émotions que l'on a vécues
 - nommer sur les autres danseurs les actions relatives à des sensations (appuis sur une jambe, tours, attitudes penchées...)

Faire un projet d'action

- avec l'aide de l'enseignant, imaginer, créer, proposer les éléments d'un « moment chorégraphique », seul ou à plusieurs, en réinvestissant des mouvements, des déplacements
- découvrir, connaître et nommer des éléments relatifs à l'activité
 - mouvements possibles, espace scénique, caractéristiques du mode sonore (paroles, musiques, rythmes divers)

Identifier et apprécier les effets de l'activité

- prendre des indices simples (peu nombreux et peu complexes)
 - éléments de l'espace scénique
 - éléments du monde sonore – mélodie, pulsation, accents
 - gestes, mouvements des danseurs
- prendre des repères dans l'espace et le temps : début et fin des
- phrases musicales, espace parcouru sur l'une de ces phrases
- identifier sur les autres des attitudes, des gestes, des modes de déplacements et réussir à les reproduire
- ajuster ses actions en fonction du but visé

Se conduire dans le groupe en fonction de règles

- adapter ses comportements dans des situations où l'on n'est pas seul
- participer activement à des actions collectives
 - retenir, suspendre, accélérer son mouvement pour être à l'unisson avec les autres enfants
 - comprendre et respecter des règles simples de sécurité : s'assurer que les gestes et déplacements exécutés ne gênent pas les autres
 - connaître et assurer des rôles différents dans l'activité : danseur, spectateur...