

CM 13 - Acquérir des habiletés motrices...



...	en découvrant des mouvements fondamentaux
...	en expérimentant des familles de mouvements
...	en utilisant ses repères spatio-temporels
...	en découvrant et en expérimentant le milieu aquatique
...	en expérimentant les variations du tonus musculaire

Le projet « PEREPH – cycle 1 » a eu pour objectif de répertorier sur un seul document les ressources principales en éducation physique et sportive et de les mettre en lien avec les objectifs du Plan d'Études Romand (PER), en tenant compte du travail déjà effectué par les groupes des cycles 2 et 3. Tout au long de sa démarche, ce projet a gardé une même ligne directrice : créer une palette d'outils la plus complète possible au service des enseignants pour l'instruction de l'éducation physique et la transmission des savoirs.

Robert Chantal, Aubry Maryline, Chappatte Claire, Jost Céline, Mathez Sandrine, Voirol Nadège

Manuel 2	4-6 ans
Manuel 3	6-8 ans

Progression des apprentissages		Attentes fondamentales <i>Au cours, mais au plus tard à la fin du cycle, l'élève ...</i>	Mots clés de l'objectif	Manuels fédéraux	Fiches EPS	qeps.ch	Revue "mobile" et mobilesport.ch
5e - 6e	7e - 8e						
<p>Découverte de mouvements (courir, grimper, sauter, tourner, lancer, glisser,...) dans des situations variées (postes, circuits, parcours, jardins d'agrs,....).</p> <p>Perception du tonus musculaire (tension et relâchement).</p>	<p>...effectue une rotation à différents engins et/ou au sol</p> <p>...grimpe à différents engins de diverses manières</p>	Plein air	<p>Manuel 2</p> <p>Broch n°2, pp 14</p> <p>Broch n°3, pp 7, 8, 11, 13, 14, 17-21</p> <p>Broch n°4, pp 12-15, 18, 19</p> <p>Broch n°6, pp 4, 5, 11, 12</p> <p>Manuel 3</p> <p>Broch n°2, pp 15, 16, 20, 26</p> <p>Broch n°3, pp 9-24, 30, 31</p> <p>Broch n°6, pp 13-15, 19, 21</p> <p>Broch n°7, pp 6</p>	<p>18 aller chercher de la nourriture (A)</p> <p>20 aller chercher de la nourriture (B)</p> <p>21 aller chercher de la nourriture (C)</p> <p>22 activités récréatives (ABC)</p> <p>23 franchir la rivière et observer (A)</p> <p>24 franchir la rivière et observer (B)</p> <p>25</p> <p>26 franchir la rivière et observer (C)</p> <p>franchir transversalement les espaliers (A)</p> <p>6 franchir la montagne (B)</p> <p>16 escalader la paroi rocheuse au moyen d'une corde (C)</p> <p>19 boule (A)</p> <p>20 culbute en avant (B)</p> <p>21 culbute en avant en l'air (C)</p> <p>22 cylindre (A)</p> <p>23 tronc d'arbre (B)</p> <p>25 balancer aux anneaux et demi-tour (C)</p> <p>26 culbute avant (A)</p> <p>27 culbute arrière en couloir (B)</p> <p>28 roue (C)</p> <p>29 rotation avant (A)</p> <p>30 culbute avant avec physio-ball (B)</p> <p>31 rotation en arrière élançée (C)</p> <p>32 rotation arrière (A)</p> <p>33 culbute arrière sur un plan incliné (B)</p> <p>34 culbute arrière (C)</p> <p>35 tarzan (A)</p> <p>36 tarzan (B)</p> <p>37 tarzan (C)</p> <p>44 artistes (A)</p> <p>47 artistes (B)</p> <p>60 artistes (C)</p> <p>65 toboggan (A)</p> <p>snowboard (B)</p> <p>saut à ski (C)</p> <p>téléphérique (A)</p> <p>attelage (B)</p> <p>planche à roulettes (C)</p> <p>espaliers (A)</p> <p>espaliers (B)</p> <p>espaliers (C)</p> <p>grimper aux espaliers (A)</p> <p>grimper aux espaliers (B)</p> <p>surmonter les espaliers à une main (C)</p> <p>forêt d'échelons (A)</p> <p>pont suspendu (B)</p> <p>itinéraire de grimpe (C)</p> <p>s'établir à l'appui à la barre fixe (ABC)</p> <p>s'asseoir sur la barre fixe (AB)</p> <p>enjambrer la barre fixe (C)</p> <p>monde à l'envers (AB)</p> <p>monde à l'envers (C)</p> <p>s'élançer et se balancer (A)</p> <p>se balancer aux anneaux (B)</p> <p>balancer synchronisé (C)</p> <p>passer sous la corde en mouvement (A)</p> <p>corde en mouvement (B)</p> <p>sauter à la corde (C)</p> <p>transformer et sautiller (A)</p> <p>transformer et sautiller (B)</p>	<p>CP 00/1 : Apprendre à l'aide de métaphores</p> <p>CP 01/5 : Le courage à l'épreuve</p> <p>CP 04/6 : Grimper</p> <p>CP 10 : Balles et ballons</p> <p>CP 17 : Agrès autrement</p> <p>CP 19 : Sauter</p> <p>CP 15/8 : De l'appui renversé au renversement</p> <p>CP 29 : Petits agrès</p> <p>CP 36 : L'école du courage</p> <p>CP 49 : Trampoline</p> <p>CP 59 : J+S-Kids - Best of</p> <p>CP 71 : Escalade</p> <p>CP 11/3 : Acrobatie avec partenaire</p> <p>CP 12/1 : Anneaux balançants</p> <p>CP 12/12 : Foire aux agrès</p> <p>CP 13/11 : L'école du courage</p>		

					sautiller en carré (C)	
Expérimentation et renforcement de l'équilibre statique et dynamique au travers d'activités variées (se maintenir et se déplacer en équilibre).	... se maintient et/ou se déplace en équilibre en avant, en arrière, de côté	Plein air	Manuel 2	21	équilibre (A)	Equilibre général CP 00/3 : En bonne santé avec le ballon-siège : Ballon sans frontière CP 01/5 : Le courage à l'épreuve CP 02/5 : Vers une nouvelle culture du mouvement CP 17 : Agrès autrement CP 35 : Raquettes à neige CP 36 : L'école du courage CP 38 : Coordination CP 59 : J+S-Kids - Best of CP 13/11 : L'école du courage CP 14/6 : Jeux en plein air
			Broch n°3, pp 12 Broch n°6, pp 5, 12	77 80 81	yeux-fermés (C) équilibre (A) pédalo (B) yeux-fermés (C) équilibre (A) pédalo (B) yeux-fermés (C) équilibre (A) pédalo (B) yeux-fermés (C)	
			Manuel 3		attelage (B) planche à roulettes (C)	Sport de glisse CP 23 : Patinage CP 45 : Sports de neige CP 58 : Ski de fond Kids CP 11/10 : Glisser sur la neige CP 15/2 : Apprentissage du hockey sur glace
			Broch n°3, pp 25-26 Broch n°6, pp 7, 13, 22, 23 Broch n°7, pp 6			Sport de roues et roulettes CP 00/2 : Commencer la leçon par le bon bout CP 41 : Skateboard CP 63 : Roues libres
Expérimentation de diverses formes de : courses (courir vite, courir longtemps) sauts (sauter haut, sauter loin) lancers (lancer avec précision, lancer loin)	... court, saute et lance de différentes manières		Manuel 2	31	coucou (A)	CP 01/3 : Partons à la découverte de la nature!- activités physiques en plein air CP 4 : Lancer CP 16 : Objectifs jeux CP 19 : Sauter CP 33 : J+S Kids CP 38 : Coordination CP 56 : Courir Kids CP 59 : J+S-Kids - Best of CP 60 : Sauter Kids CP 12/3 : Tests d'athlétisme CP 62 : Lancer Kids CP 11/5 : Découvrir l'athlétisme
			Broch n°4, pp 10-17 Broch n°6, pp 11	33 35 36 37 38 39 40 54	coucou (B) coucou (C) troupeau de chevaux (A) course d'obstacles au sein du troupeau de chevaux (B) course d'obstacles des chevaux (C) lancers de précision contre un mur (A) balle par-dessus la corde (B) tir en direction du but en mouvement (C)	
			Manuel 3	4 9 24 43 44 47 48 50 51 52 53 54 57 64 65		
			Broch n°4, pp 4-27 Broch n°6, pp 18			
Expérimentation et apprentissage de l'immersion- respiration, de la flottaison et de la glisse.	... s'immerge plusieurs fois de suite en expirant sous l'eau ... flotte et glisse sur le ventre et sur le dos	Découverte de l'eau	Manuel 2		flotter (AB) phoque (C) sauter (AB)	CP 99/3 : Technique et condition physique CP 00/1 : Apprendre à l'aide de métaphores CP 00/2 : Commencer la leçon par le bon bout CP 00/3 : En bonne santé avec le ballon-siège: Ballon sans frontière CP 01/3 : Activités sportives en plein air CP 03/3 : Comme un poisson dans l'eau CP 5 : Nager CP 12/6 : Plongeon CP 14/6 : Jeux en plein air CP 15/6 : Apprendre à nager
			Broch n°6, pp 8-9, 11-12		petit plongeur (A) pompe à air (B) glisser (B) se propulser (B)	
			Manuel 3		battements de jambes alternés (A) superman (A) se propulser avec les bras (B) combinaison de deux techniques de nage (B) slalom avec brasse (B) contrôle de sécurité aquatique (C)	
			Broch n°6, pp 19, 21, 22, 23			
			Manuel de natation			
			Broch n°1, p 9			
			Manuel de natation			
			Broch n°1, pp 12, 13, 14, 15			