



CM 13 – PRATIQUES SPORTIVES

ACQUERIR DES HABILITES MOTRICES

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

Progression des apprentissages		Attentes fondamentales	Indications pédagogiques
1 ^{ère} – 2 ^{ème} années	3 ^{ème} – 4 ^{ème} années		
Découverte de mouvements (<i>courir, grimper, sauter, tourner, lancer, glisser,...</i>) dans des situations variées (<i>postes, circuits, parcours, jardins d'agrès,...</i>) Perception du tonus musculaire (tension et relâchement)		...effectue une rotation à différents engins et/ou au sol ...grimpe à différents engins de diverses manières	Ressources, indices, obstacles, situations caractéristiques,... <i>Privilégier les formes d'organisation intensives et l'utilisation de matériel varié (bancs suédois, agrès, espaliers,...)</i> <i>Appliquer les mesures de sécurité (réception avec flexion,...)</i> <i>Manuels fédéraux 2 et 3 brochures 3 et 4</i>
<i>Mise en place de situations différenciées favorisant la variation du mouvement</i>	<i>Idem en mettant en lien les mêmes gestes sur des engins différents (famille de mouvements)</i>		<i>Fiches didactiques EPS : 1^{ère} et 2^{ème} année</i> <i>Comme les pompiers (F15)</i> <i>Avec des tapis et des caissons (F16)</i> <i>Tourner :</i> <i>A la barre fixe (F18)</i> <i>Tourner et rouler (F23)</i> <i>Rouler en avant (F24)</i> <i>Grimper :</i> <i>Aux espaliers (F21)</i>

			<p><u>Glisser :</u> <i>Glisser (F25)</i></p> <p><u>Balancer :</u> <i>Balancer et s'élaner (F26)</i></p> <p><u>Fiches didactiques EPS : 3ème-4ème année :</u></p> <p><u>Tourner :</u> <i>Tourner en arrière à différents engins (F21)</i> <i>Tourner en avant à différents engins (F31)</i> <i>Rouler en avant (F32)</i> <i>Tourner autour d'une barre (F33)</i> <i>Comme une roue (F34)</i></p> <p><u>Grimper :</u> <i>Grimper aux espaliers (F26)</i> <i>Grimper à divers engins (F27)</i> <i>S'agripper et grimper aux perches (F28)</i> <i>Aux cordes à grimper (F30)</i> <i>Se balancer bras fléchis (F36)</i></p>
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	<p><i>Utiliser divers supports (patins, vélo,...)</i></p> <p><i>Manuels fédéraux 2 et 3 brochures 6</i></p>
<p><i>Découverte de situations avec du matériel varié (de la classe ou de la salle de gym) développant le sens de l'équilibre</i></p>	<p><i>Idem en expérimentant et mettant en place le matériel prioritairement dans la salle de gym</i></p>		<p><u>Fiches didactiques EPS : 1ère et 2ème année</u> <i>Se maintenir en équilibre :</i> <i>Se maintenir en équilibre (F17)</i> <i>Jouer avec son équilibre (F19)</i> <i>A travers la forêt (F20)</i></p> <p><u>Fiches didactiques EPS : 3ème-4ème année</u> <i>Aux barres parallèles (F16)</i> <i>Marcher sur la poutrelle (F17)</i> <i>Sur une poutrelle instable (F18)</i> <i>A une barre (F19)</i> <i>Monter à l'appui renversé (F24)</i> <i>Le monde à l'envers (F37)</i></p>
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	<p><i>Privilégier les activités à l'extérieur</i></p> <p><i>Favoriser l'utilisation d'une grande diversité d'objets pour le lancer</i></p> <p><i>Manuels fédéraux 2 et 3 brochures 4</i></p>
			<p><u>Fiches didactiques EPS : 1ère et 2ème année</u></p> <p><u>Courir :</u></p>

<p><i>Découverte par une approche globale et ludique des différentes formes de base</i></p>	<p><i>Idem en sensibilisant les élèves aux techniques les plus simples</i></p>		<p><i>Courir vite (F31)</i> <i>Départs et courses (F32)</i> <i>Courir en groupe (F34)</i> <i>Courir et franchir (F35)</i> <u>Sauter :</u> <i>Sauter (F36)</i> <i>Sauter en jouant (F36)</i> <u>Lancer :</u> <i>Lancer (F38)</i> <i>Lancer divers objets (F39)</i> <u>Combiner :</u> <i>Au stade olympique (F40)</i> <i>Fiches didactiques EPS : 3ème-4ème année</i> <i>Course de relais (F44)</i> <i>Franchir des obstacles (F44)</i> <i>Courir longtemps (F45)</i> <i>Sauter (F47)</i> <i>Jeux de sauts (F48)</i> <i>Sauter en jouant (F49)</i> <i>Sauter loin (F50)</i> <i>Sauter haut (F51)</i> <i>Lancer (F52)</i> <i>Lancer avec précision (F53)</i> <i>Combiner courir et sauter (F54)</i></p>
<p>Expérimentation et apprentissage de l'immersion-respiration, de la flottaison et de la glisse</p>		<p>...s'immerge plusieurs fois de suite en expirant sous l'eau ...flotte et glisse sur le ventre et sur le dos</p>	<p><i>Se référer au manuel fédéral de natation, au livre « Le monde de la natation » et au « Test de l'écrevisse » (www.swimsports.ch)</i></p>
<p><i>Découverte du milieu aquatique en privilégiant les situations ludiques sous et sur l'eau</i></p>	<p><i>Accoutumance à l'eau par des apprentissages différenciés (immersion, flottaison dorsale et ventrale)</i></p>		
			<p><i>Ressources : www.qeps.ch</i></p>