

CM 13 – PRATIQUES SPORTIVES

ACQUERIR DES HABILITES MOTRICES

Progression des apprentissages		Indications pédagogiques	
1ère – 2 ^{ème} années	3 ^{ème} – 4 ^{ème} années	Ressources, indices, obstacles, situations caractéristiques,...	
<p>Découverte de mouvements (<i>courir, grimper, sauter, tourner, lancer, glisser,...</i>) dans des situations variées (<i>postes, circuits, parcours, jardins d'agrès,...</i>)</p> <p>Perception du tonus musculaire (tension et relâchement)</p>			
<p><i>Différenciation de mouvements variés dans des situations multiples</i></p> <p><i>(culbute avant sur un plan incliné, franchir le portique des espaliers,...)</i></p>	<p><i>Idem en mettant en lien les mêmes gestes sur des engins différents (famille de mouvements)</i></p> <p><i>(culbute avant et arrière à différents engins, grimper jusqu'à la moitié des perches,...)</i></p>	<p><i>Fiches didactiques EPS : 1ère et 2ème années</i></p> <p><i>Comme les pompiers (F15)</i></p> <p><i>Avec des tapis et des caissons (F16)</i></p> <p><u>Tourner :</u></p> <p><i>A la barre fixe (F18)</i></p> <p><i>Tourner et rouler (F23)</i></p> <p><i>Rouler en avant (F24)</i></p> <p><u>Grimper :</u></p> <p><i>Aux espaliers (F21)</i></p> <p><u>Glisser :</u></p> <p><i>Glisser (F25)</i></p> <p><u>Balancer :</u></p> <p><i>Balancer et s'élancer (F26)</i></p>	<p><i>Fiches didactiques EPS : 3ème-4ème années :</i></p> <p><u>Tourner :</u></p> <p><i>Tourner en arrière à différents engins (F21)</i></p> <p><i>Tourner en avant à différents engins (F31)</i></p> <p><i>Rouler en avant (F32)</i></p> <p><i>Tourner autour d'une barre (F33)</i></p> <p><i>Comme une roue (F34)</i></p> <p><u>Grimper :</u></p> <p><i>Grimper aux espaliers (F26)</i></p> <p><i>Grimper à divers engins (F27)</i></p> <p><i>S'agripper et grimper aux perches (F28)</i></p> <p><i>Aux cordes à grimper (F30)</i></p> <p><i>Se balancer bras fléchis (F36)</i></p>
<p>Expérimentation et renforcement de l'équilibre statique et dynamique au travers d'activités variées (se maintenir et se déplacer en équilibre)</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><i>Fiches didactiques EPS : 1ère et 2ème années</i></p> <p><i>Se maintenir en équilibre (F17)</i> <i>Jouer avec son équilibre (F19)</i> <i>A travers la forêt (F20)</i></p>	<p><i>Fiches didactiques EPS : 3ème-4ème années</i></p> <p><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>
<p>Expérimentation de diverses formes de :</p> <ul style="list-style-type: none"> -courses (courir vite, courir longtemps) -sauts (sauter haut, sauter loin) -lancers (lancer avec précision, lancer loin) 		<p><i>Fiches didactiques EPS : 1ère et 2ème années</i></p> <p><i>Courir :</i> <i>Courir vite (F31)</i> <i>Départs et courses (F32)</i> <i>Courir en groupe (F34)</i> <i>Courir et franchir (F35)</i></p> <p><i>Sauter :</i> <i>Sauter (F36)</i> <i>Sauter en jouant (F36)</i></p> <p><i>Lancer :</i> <i>Lancer (F38)</i> <i>Lancer divers objets (F39)</i></p> <p><i>Combiner :</i> <i>Au stade olympique (F40)</i></p>	<p><i>Fiches didactiques EPS : 3ème-4ème années</i></p> <p><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><i>Découverte du milieu aquatique par des situations ludiques sous et sur l'eau</i></p>	<p><i>Accoutumance à l'eau par des apprentissages variés (immersion, flottaison dorsale et ventrale)</i></p>		