

CM 23 – PRATIQUES SPORTIVES

MOBILISER DES TECHNIQUES ET DES HABILITES MOTRICES

Progression des apprentissages		Indications pédagogiques	
5 ^{ème} – 6 ^{ème} années	7 ^{ème} – 8 ^{ème} années	Ressources, indices, obstacles, situations caractéristiques,...	
Perfectionnement des familles de mouvements (en équilibre, grimper, tourner, ...) dans des situations différentes (ateliers, pistes d'agrès, combinaisons, parcours, ...)			
<p><i>Différenciation de mouvements variés dans des situations multiples (grimper au sommet des perches, culbute avant et arrière, appui renversé passager, balancer aux anneaux,...)</i></p>	<p><i>Idem en complexifiant les situations</i></p> <p><i>(franchissement d'un mouton style entre-bras, streuli, ½ tour aux anneaux,...)</i></p>	<p><u>Fiches didactiques EPS 5 – 6:</u></p> <p><i>A la barre fixe I-II (F17-18)</i> <i>Franchir des obstacles en appui (F22)</i> <i>Grimper aux espaliers (F24)</i> <i>Grimper à différents engins (F26)</i> <i>Grimper aux perches (F29)</i> <i>Rouler en avant sur le sol, en arrière (F30-31)</i> <i>La roue (F33)</i> <i>Enchaîner des exercices au sol (F34)</i> <i>Se balancer (F35)</i></p>	<p><u>Fiches didactiques EPS 7 – 8 :</u></p> <p><i>Escalade aux espaliers (F16)</i> <i>Grimper sur différents agrès (F17)</i> <i>Grimper aux perches (F18)</i> <i>Sauts avec appui (F20)</i> <i>Parcours d'agrès (F21)</i> <i>Suites au sol (F22)</i> <i>Suites aux agrès (F24)</i> <i>Se balancer aux anneaux (F25)</i> <i>S'élancer et se balancer (F26)</i></p>
Entraînement de l'équilibre statique et dynamique au travers d'activités variées (se maintenir et se déplacer en équilibre sur divers supports)			
<p><i>Mobilisation des repères qui favorisent l'équilibre.</i></p> <p><i>Mise en application de situations différenciées</i></p>	<p><i>Idem en intégrant ces repères dans des situations de plus en plus complexes</i></p>	<p><u>Fiches didactiques EPS 5 – 6:</u></p> <p><i>Sur la poutrelle (F12)</i> <i>Tenir en équilibre (F13)</i> <i>Sur une poutrelle mobile (F15)</i> <i>Se tenir en appui renversé (F21)</i> <i>Patiner (F87)</i></p>	<p><u>Fiches didactiques EPS 7 – 8 :</u></p> <p><i>Equilibre sur différents agrès (F13)</i> <i>Equilibre au trapèze (F14)</i> <i>Equilibre en position renversée (F15)</i> <i>Sur des roues et roulettes (F74)</i> <i>Acrobaties à vélo (F75)</i></p>

CM 23 – PRATIQUES SPORTIVES

MOBILISER DES TECHNIQUES ET DES HABILITES MOTRICES

<p>Entraînement à la technique 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>Entraînement par une approche globale et ludique des techniques de base</i></p>	<p><i>Idem en affinant les techniques et en incluant progressivement la notion de performance (joutes, biathlon,...)</i></p>	<p><u>Fiches didactiques EPS 5 – 6:</u> <i>Départs de course (F41)</i> <i>Courir vite (F42)</i> <i>Acquérir de l'endurance (F44)</i> <i>Sauter en jouant (F46)</i> <i>Sauter loin (F49)</i> <i>Sauter en hauteur (F50)</i> <i>Lancer, sans élan, en jouant (F51-52-53)</i> <i>Combiner courir, sauter, lancer (F54)</i></p>	<p><u>Fiches didactiques EPS 7 – 8 :</u> <i>Courir vite (F34)</i> <i>Courses de relais (F36)</i> <i>Courir en endurance (F38)</i> <i>Suites de sauts (F40)</i> <i>Saut en longueur (F41)</i> <i>Saut en hauteur (F42)</i> <i>Lancer avec force et précision (F44)</i> <i>Lancer loin (F46)</i></p>
<p>Découverte de jeux et de parcours d'orientation</p> <p>Initiation à la lecture d'un plan, d'une carte</p>			
<p><i>Découverte de jeux et de parcours d'orientation</i></p>	<p><i>Initiation à la lecture d'un plan, d'une carte</i></p>	<p><u>Fiches didactiques EPS 5 – 6:</u> <i>Se déplacer en suivant un plan (F83)</i></p>	<p><u>Fiches didactiques EPS 7 – 8 :</u> <i>Course d'orientation (F73)</i></p>

CM 23 – PRATIQUES SPORTIVES
MOBILISER DES TECHNIQUES ET DES HABILITES MOTRICES

Entraînement de l'immersion, de la flottaison, de la glisse
 Expérimentation de diverses entrées (saut, plongeon...)
 Expérimentation et entraînement de la propulsion avec coordination bras-jambes-respiration
 Sensibilisation aux principes de sécurité en milieu aquatique

<p><i>Entraînement de l'immersion, de la flottaison, de la glisse</i></p> <p><i>Expérimentation de diverses entrées dans l'eau (saut, plongeon...)</i></p> <p><i>Sensibilisation aux principes de sécurité en milieu aquatique</i></p>	<p><i>Entraînement de la propulsion avec coordination bras-jambes-respiration</i></p> <p><i>(différents styles de nage, forme finale)</i></p> <p><i>Respect des principes de sécurité en milieu aquatique</i></p>		
--	---	--	--