

RÉPUBLIQUE DE DJIBOUTI

Unité-Égalité-Paix

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE  
ET DE LA FORMATION PROFESSIONNELLE

# **CURRICULUM DE L'ENSEIGNEMENT FONDAMENTAL DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE**

**DE 1<sup>ère</sup> ANNÉE À 9<sup>ème</sup> ANNÉE**



Centre de Recherche,  
d'Information et de Production  
de l'Éducation Nationale

DRAFT du Curricula De l'Enseignement Fondamental de l'Education Physique et Sportive (de la 1ère  
(année à la 9ème année

: COMMISSION REDACTIONNELLE DE CURRICULA Responsables

M. ABDOULKADER DAHER ADEN

M. RAMI MOHAMED ALI

IEN/EPS

: Membres

Mme ZEINABA MOHAMED ABDALLAH

C. P M/S

M. MOHAMED YOUSOUF AIBO

C. P Concepteur M/S

M. ABDOURAHMAN ABDILLAHI

C. P Concepteur M/S

Mme TOUFAT WAHIB

C. P Concepteur M/S

Mme FATHIA DEMBIL GALAB PA

M.WARSAMA AHMED KAHIN

PS

M.MAHFOUD MOUSSA MAHAMOUD

PS

Mme FOZIA ABDI ABDILLAHI

P

Conception-mise en pages Mme



# SOMMAIRE

LES PRINCIPES DE LA REVISION DES CURRICULAS EN EPS.....	4
LE DEVELOPPEMENT DE L'ENFANT EN RAPPORT A SA SCOLARITE.....	5
ANALYSE DES TROIS PHASES DE L'ENSEIGNEMENT AU REGARD DE L'APPROCHE PAR LES COMPETENCES.....	6
ANALYSE DES TROIS PHASES DE L'ENSEIGNEMENT.....	6
L'ENSEIGNEMENT DE BASE (1ERE A 5EME ANNEE.....	6
L'ENSEIGNEMENT MOYEN GENERAL ET L'ENSEIGNEMENT SECONDAIRE.....	6
LES NOUVELLES MODALITES D'EVALUATION REVISEES.....	9
LES MODALITES D'EVALUATION.....	9
L'EVALUATION .....	9
LA SEANCE D'INTEGRATION.....	9
LES MODALITES D'EVALUATION DANS L'ENSEIGNEMENT PRIMAIRE.....	10
CRITERES D'EVALUATION.....	10
MODALITES D'EVALUATION DANS L'ENSEIGNEMENT MOYEN.....	10
LES COMPETENCES POUR LA BASE DE LA 1EME ANNEE A LA 5EME ANNEE.....	11
LES COMPETENCES POUR MOYEN DE LA 6EME ANNEE A LA 9EME ANNEE.....	13
TABLEAUX DES COMPETENCES DE L'ENSEIGNEMENT DE LA BASE DE LA 1RE ANNEE A LA 5EME ANNEE .....	14
TABLEAUX DES COMPETENCES DE L'ENSEIGNEMENT DE LA BASE DE LA 6EME ANNEE A LA 9EME ANNEE .....	31

# INTRODUCTION

## LES PRINCIPES DE LA REVISION DES CURRICULAS EN EPS

Les modalités de révision des Curricula en EPS se déclinent en 4 étapes :

- Une première phase de redéfinition et de stabilisation des Compétences de base de la 1<sup>ère</sup> année à la 9<sup>ème</sup> année pour une cohérence verticale
- une deuxième phase de redéfinition et stabilisation des Compétences par année avec les contenus et les modalités d'évaluation correspondant pour une cohérence transversale.
- une troisième étape de réflexion sur le concept et définition des compétences de vie et les modalités d'intégration
- une quatrième phase de réflexion sur les voies et moyens d'introduire les T.I.C.E dans l'enseignement de l'EPS.

Le présent document, après une introduction portant sur le développement de l'enfant par rapport à sa scolarité, sur une analyse des trois phases de l'enseignement au regard de l'APC, sur nouvelles les modalités d'évaluation décline dans une première partie sous forme de 2 tableaux les Compétences de base stabilisés de la 1<sup>ère</sup> année à la 9<sup>ème</sup> année pour une cohérence verticale.

Il présente ensuite les compétences de base par année, par activité et par tableau pour une cohérence transversale avec leurs contenus adaptés et les critères d'évaluation correspondants.

La commission, après mure réflexion et débats riches, a proposé d'intégrer les savoir être et certains savoirs dans les compétences de vie. Elle a également opté pour intégrer une Compétence de vie spécifique à chaque Compétence de base de la 1<sup>ère</sup> année à la 9<sup>ème</sup> année.

En ce qui concerne les TICE en EPS, la commission propose la mise en place d'un groupe de travail au sein de la CRC chargé de faire des propositions pour les voies et moyens les plus pertinents pour l'utilisation des TICE dans l'enseignement de l'EPS.

Une première piste de réflexion porte sur l'utilisation des TICE comme supports didactiques d'enseignement ( cd Rom, logiciels , applications, digital et numérique...) Une 2<sup>ème</sup> voie de réflexion porte sur l'utilisation des ressources de la SMART Class pour un enseignement aux élèves de 5<sup>ème</sup> et 9<sup>ème</sup> année une fois par mois sur des thématiques axées sur la didactique théorique des Activités.

## LE DEVELOPPEMENT DE L'ENFANT EN RAPPORT A SA SCOLARITE

Les étapes du développement de l'enfant et de l'adolescent constituent pour l'EPS des données extrêmement sensibles que cet enseignement ne saurait négliger.

Les spécifications relatives au développement de l'élève doivent donc donner lieu à des recommandations, voire à des mises en garde qui sont destinées à orienter l'organisation didactique et pédagogique de l'EPS. Ces recommandations constitueront, à la fois, une aide à la construction de l'enseignement et une référence utile dans le choix des activités et du contexte pédagogique. L'élève arrivant de la sixième année a fait une entrée dans les activités par la découverte des jeux pré sportifs (jeux collectifs, jeux athlétiques, gymnastique).

L'objectif est de préparer les élèves, en leur offrant le plus d'activités possibles afin de déterminer l'activité la plus conforme à leur goûts et à leurs aptitudes. Aussi, pour préparer dès la 6<sup>ème</sup> Année il est nécessaire de privilégier :

- le besoin relatif d'autonomie et de communication
- le goût de la justice et du respect des règles

L'élève attend encore que l'adulte fixe des objectifs à son activité les conditions de réalisation, les critères et indicateurs de réussite des situations ; mais il désire également une certaine autonomie d'exécution, une liberté d'expression. C'est également la période au cours de laquelle, les goûts et les performances, d'abord comparables entre filles et garçons, vont progressivement se différencier. C'est l'âge du mimétisme où le comportement des élèves plus âgés a une grande influence (d'où l'importance de responsabiliser les élèves).

### ***Sur le plan de la motricité :***

- la coordination s'améliore
- les automatismes s'acquièrent
- l'adaptation sensori-motrice est bonne.

Entre autre, quoique l'élève présente des qualités sur le plan psychologique et moteur, il ne faut pas omettre de mentionner cependant, que sa fragilité physiologique ne le prédispose toujours pas à des efforts prolongés et monotones. L'enseignant doit donc faire preuve d'une perpétuelle créativité en écartant de sa démarche pédagogique la monotonie par la répétition abusive d'exercices ainsi que la recherche prématurée de la force musculaire et d'un rendement cardio-pulmonaire.

Il faut initier les activités sportives en mettant l'accent sur l'aspect ludique qui répond mieux au besoin de l'enfant. Il faut à tout prix que l'enseignant adapte les exigences psychologiques, physiologiques, physiques de l'activité) au niveau de l'élève tout en développant les valeurs comme socialisation, solidarité, dépassement de soi respect des règles et de l'autre.

Pour cela, il doit combiner travail individuel et travail en groupe et considérer la classe comme un moyen éducatif destiné à faire jouer un rôle à chaque enfant, développant ainsi chez l'élève, les qualités individuelles et sociales nécessaires à l'équilibre de sa personnalité.

## ***ANALYSE DES TROIS PHASES DE L'ENSEIGNEMENT AU REGARD DE L'APPROCHE PAR LES COMPETENCES***

Cette nouvelle approche se traduit par une suite progressive des procédés pédagogiques visant d'acquisition par l'élève de compétences (savoirs, savoir-faire, savoir être). Ce que l'on vise par cette réforme c'est la mise en place d'un dispositif éducatif de qualité, un apprentissage fondé sur un système d'interactions entre enseignants et enseignés, parents, élèves et éducateurs.

En EPS, la recherche d'une formation harmonieuse ne peut être obtenue qu'au moyen d'une programmation équilibrée « des divers types d'activités » choisie en fonctions de ressources locales.

### ***Analyse des trois phases de l'enseignement***

#### **L'enseignement fondamental et secondaire s'organise en trois phases**

- l'enseignement de base (1<sup>ère</sup> à 5<sup>ème</sup> année)
- l'enseignement moyen et général (6<sup>ème</sup> à 9<sup>ème</sup> année)
- l'enseignement secondaire (2<sup>nde</sup> à terminale)

## 1 – l'enseignement de base (1ère à 5ème année)

L'enseignement de base va consister à développer, chez l'enfant, des habilités motrices générales pour les réintégrer dans une pratique aménagée d'un ensemble d'APSA (Activités Physiques Sportives et Artistiques).

La nouveauté résidera dans le fait que l'on va introduire une semaine d'intégration en fin de chaque cycle dans laquelle, l'enseignant va devoir évaluer les acquis des élèves par le biais de situations problèmes diversifiées.

Aussi, il faudra observer à la fin de 5ème année, une poursuite de schéma pédagogique imposée par ce dispositif d'interactions : ce qui veut dire que l'élève admis en classe de 6ème doit être préparé à affronter le programme prévu pour cette année et qui correspond à l'initiation à une diversité d'APSA .

## 2 – l'enseignement moyen général et l'enseignement secondaire

Concernant l'enseignement moyen général, on va partir des constats effectués selon les réalités du terrain.

Habituellement, au collège les épreuves d'EPS aux examens à un simple relevé de performance , et l'élève qui est admis en fin de troisième, en seconde, n'est pas prêt à effectuer le choix de 3 options prévues pour l'examen terminal du baccalauréat imposé par le système d'évaluation adopté dans les lycées, et prenant en compte des paramètres relatifs aux apprentissages et aux progrès des élèves.

Il s'agira donc de préparer dès la 8ème année l'élève à une orientation vers une de trois spécialités qu'il aura à choisir en classe de terminale. Cette méthodologie aura, ainsi, pour objectif de briser cette rupture qui existait entre les collèges et les lycées, pour laisser place à une certaine synergie, une continuité, de manière à améliorer les potentielles des élèves (créer un système d'interactions).

### **Pourquoi les préparer dès la 8ème année ?**

Tout simplement parce qu'en de 6ème et 7ème année, on offrira aux élèves l'occasion de s'initier à une diversité d'APSA, leur donnant ainsi le choix de déterminer l'activité la plus conforme à leurs goûts et leurs aptitudes.

### **Le choix dans la pratique d'une activité**

Aussi, pour pouvoir orienter un élève vers une spécialité, ne serait-il pas intéressant de porter un regard sérieux sur les influences qui vont conditionner sa motivation ? Si l'attitude d'un enfant vis à vis d'une pratique sportive est fonction de ses goûts et de ses aptitudes, son choix sera également guidé par son milieu social d'origine et l'éducation qu'il aura reçu.

### **L'influence des parents**

Bien entendu, le comportement des parents envers l'enfant constitue un élément essentiel de l'environnement dans lequel l'enfant élabore son système d'adaptation. D'ailleurs, l'enfant en grandissant tend à adopter les attitudes de ses parents. Pour cela, la pratique sportive d'un jeune dépend souvent de l'image de ses parents à l'égard du sport.

Le cadre dans lequel l'enfant évolue reflète son importance. Il apparaît que l'élève qui se trouve dans un environnement favorable (complexe sportif) à la pratique d'un grand nombre d'APSA sera beaucoup plus privilégié que celui issue d'un milieu restreint.

### **Le rôle de l'éducateur :**

Le travail pédagogique de l'enseignant consiste à définir une série d'objectifs progressifs, articulés entre eux et qui assurent la maîtrise du comportement souhaité.

Pour cela, la stratégie pédagogique et le comportement de l'éducateur jouent un rôle primordial.

L'enseignant doit présenter une tâche à accomplir à l'élève, c'est à dire des consignes et une situation aménagée.

il doit se fixer des priorités et proposer un ensemble d'actions permettant d'amener, le plus sûrement possible ; l'élève au niveau de réussite souhaité. Il doit donc présenter une attitude stimulante pour les élèves dont il a la charge et se montrer ferme et calme.

Le rôle de l'enseignant s'est trop souvent limité à la simple transmission d'informations techniques et de connaissances. Or l'expérience à démontrer que l'obtention de performances supérieures n'est faisable que s'il existait réellement des interrelations qui s'exercent entre l'enseignant et l'élève d'une part et d'autre part des interactions qui le lient à ses partenaires.

Dans notre société contemporaine ou la famille ne constitue plus un milieu éducatif aussi important que naguère car les parents sont souvent très occupés par d'autres fonctions, l'enseignant doit s'attendre encore à ce qu'il éduque les jeunes qui lui sont confiés et de ce fait créer un climat affectif favorable au sein du collectif d'enseignement.

En conclusion, ce dernier doit tendre à prendre en charge la personnalité totale de l'élève et devenir un véritable éducateur capable aussi de réguler les tensions au sein du groupe d'élève dont il dispose.

Entre autre, afin d'assurer une meilleure efficacité de l'apprentissage, de susciter un climat de confiance et d'acceptation, de promouvoir des relations interpersonnelles fondées sur l'amitié et le partage des responsabilités, l'enseignant doit pouvoir adopter un style de commandement démocratique

**La réussite de ce projet dépendra de la qualité de la programmation annuelle des APSA, d'une part, mais également du suivi rigoureux par les enseignants, des recommandations suggérées dans le document d'accompagnement.**

## **LES NOUVELLES MODALITES D'EVALUATION REVISEES**

### **A – Les modalités d'évaluation**

Ces nouvelles modalités d'évaluation ont pour objectif essentiel d'assurer cohérence et harmonie à une organisation générale de la discipline et de son évaluation (adéquation contenus d'enseignement / évaluation)

Elles ont donc permis d'élargir la gamme d'activités proposées (cf. Tableau des Domaines) et d'intégrer dans la notation des critères autres que la seule performance sportive, notamment les connaissances et les capacités physiques et techniques des A P S A suivies, les aptitudes de l'élève à s'investir et les progrès qu'il réalise.

### **B - L'évaluation :**

L'évaluation des compétences se réalise dans une situation problème de l'activité suivie que l'élève doit appréhender seul ou en groupe. Ces situations servent de référence à l'enseignant.

Une Fiche de Suivi accompagne l'élève tout au long de l'année. Elle récapitule de façon simple les activités travaillées pendant l'année, les compétences de base exigées, la note acquise dans chacune d'entre elles. Une observation globale en quelques appréciations permet de renseigner l'élève, les familles et les chefs d'établissement lors des conseils de classe trimestriels sur le niveau atteint en E P S et sert de support pour les enseignants en termes de remédiation des compétences pour les années suivantes.

### **LA SEANCE D'INTEGRATION**

Il s'agit d'une séance où l'enseignant est chargé d'apprendre aux élèves à intégrer, à mobiliser leurs acquis et leurs connaissances dans des situations problèmes diversifiées. Il est prévu une séance d'intégration par cycle placée avant chaque séance d'évaluation.

Elle permet à l'élève de s'exercer en toute autonomie à la résolution de problèmes plus ou moins complexes et à l'enseignant de vérifier et d'évaluer la fiabilité et l'accessibilité de ses contenus d'enseignement et d'y remédier si nécessaire. Cette remédiation s'effectuera en 2 étapes : individuelle en cours de séance et collective en fin de séance.

**LES MODALITES D'EVALUATION DANS L'ENSEIGNEMENT PRIMAIRE****CRITERES D'EVALUATION****CRITERE 1 :** PERTINENCE PAR RAPPORT A LA CONSIGNE**CRITERE 2 :** UTILISATION DE L'ESPACE ET DU MATERIEL**CRITERE 3 :** COMMUNICATION ET PARTICIPATION**MODALITES D'EVALUATION DANS L'ENSEIGNEMENT MOYEN****CRITERES D'EVALUATION****CRITERE 1 :** MAITRISE EXECUTION**CRITERE 2 :** PERFORMANCE

Les points attribués à chaque critère varient selon la famille d'activités et pour une meilleure équité dans l'évaluation des élèves:

- Le critère C1 Maitrise d'exécution est **majoré** dans les activités gymniques et activités de coopération et d'opposition alors qu'il est légèrement minoré dans les activités athlétiques.
- Le critère C2 Performance est **majoré** dans les activités athlétiques alors qu'il est minoré dans les sports collectifs et en gymnastique.

Deux situations sont proposées pour chaque compétence de base : une situation d'intégration de fin de cycle et une situation d'évaluation de fin de cycle.

Activités	Sports collectifs	Athlétisme	Gymnastique
Maitrise d'exécution	14	6	16
Performance	6	14	4

## Les compétences de la 1<sup>ème</sup> année à la 5<sup>ème</sup> année

CB année	1 <sup>ère</sup> année	2 <sup>ème</sup> année	3 <sup>ème</sup> année	4 <sup>ème</sup> année	5 <sup>ème</sup> année
<b>LOCOMOTION</b>	<p>Dans une situation significative pour l'élève :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• produire des déplacements variés dans leurs (différentes) directions, formes, durées, intensités et adaptés aux contraintes de l'espace.</li> <li>• S'orienter et se déplacer dans des espaces géographiques variés (en dehors de l'établissement)</li> </ul>	<p>Dans une situation significative pour l'élève, produire ou reproduire des actions complexes adaptées au milieu aménagé, à celle de ses partenaires et adversaires en appliquant les règles du jeu.</p>	<p>Dans une situation significative donnée, l'élève doit être capable d'adapter et de varier sa course sur une distance donnée en fonction de ses adversaires.</p>	<p>Dans une situation significative donnée, l'élève doit être capable de parcourir une distance de 40 m avec ou sans obstacles le plus rapidement possible.</p> <p>Dans une situation significative donnée, progresser collectivement vers le camp adverse en se faisant des passes (courtes, parfois longues) et finaliser au mieux les actions collectives en attaque comme en défense</p>	<p>Dans une situation significative donnée, l'élève doit être capable de gérer ses capacités pour courir longtemps et pour contrôler son rythme cardiaque et respiratoire.</p> <p>Dans une situation significative donnée, l'élève doit être capable d'utiliser un élan pour sauter loin ou sauter haut, avec une forme de corps adaptée.</p>
<b>PREHENSION</b>	<p>Dans une situation significative donnée, l'élève doit être capable de lancer, attraper et sauter conformément à l'objet et à l'objectif.</p>	<p>Dans une situation significative pour l'élève, lancer et rattraper des objets variés en présence d'adversaires et / ou de partenaires</p> <p>Dans une situation significative, l'élève doit être capable de collaborer avec ses partenaires pour gagner un jeu comportant des règles simples.</p>	<p>Dans une situation significative donnée, l'élève doit être capable de lancer et/ou rattraper des objets de forme et de dimensions variées.</p> <p>Balle lestée Médecine-ball</p>	<p>Dans une situation significative donnée, l'élève devra être capable de lancer loin un poids (de face ou de profil) dans un espace aménagé (Filles : un poids de 800 g et pour les Garçons un poids de 1000 g) .</p> <p>Balle lestée Médecine-ball</p>	<p>Dans une situation significative donnée, s'organiser collectivement en attaque, pour progresser vers la cible adverse sans perdre la balle, et empêcher l'adversaire de récupérer la balle. en défense.</p>

<b>EXPRESSION CORPORELLE et ARTISTIQUE</b>	Dans une situation significative pour l'élève, produire ou reproduire des formes corporelles simples adaptées à un rythme sonore ou à un thème ou une illustration donnée (personnage, animal, chose).	Dans une situation significative donnée, l'élève doit être capable de produire ou de reproduire des formes corporelles simples adaptées à un support sonore, une action, une émotion, une idée, un récit, une sensation.	Dans une situation significative donnée, l'élève doit être capable de produire ou de reproduire (par équipe avec ses camarades) des formes corporelles simples adaptées à un support sonore, une action, une émotion, une idée, un récit, une sensation.	De produire certains éléments gymniques et acrobatiques : représentation des certaines figures (acrosport) adaptées à un support sonore, une action, une émotion, une idée, un récit, une sensation.	Dans une situation significative donnée, produire ou reproduire dans l'espace les rouler sur soi (roulade avant, roulade arrière)
--	--	--	--	--	---

**Les compétences pour moyen de la 6<sup>ème</sup> année à la 9<sup>ème</sup> année**

CB année	6eme année	7eme année	8eme année	9eme année
<b>AOC (Activité D'opposition et De Coopération)</b>	Progresser en appui et soutien vers le camp adverse (football, basketball et handball) organiser un jeu de coopération en renvoyant le ballon dans le camp adverse (volleyball)	s'organiser en appui et en soutien en valorisant le jeu vers le but adverse et construire des actions collectives de défense pour d é s t a b i l i s e r l'attaque. (football, basketball et handball) organiser un jeu de coopération en renvoyant le ballon dans le camp adverse en visant une cible (volleyball)	s'organiser en appui et en soutien en valorisant un jeu structuré en attaque et en défense (football, basketball et handball) organiser un jeu de coopération en définissant les tâches du receptriceur, de l'attaquante et du passeur pour renvoyer le ballon dans le camp adverse (volleyball)	Mettre en place une stratégie de jeu en valorisant un choix tactique en défense et en attaque (football, basketball et handball) Mettre en place une stratégie (choix tactique) pour gagner le match (volleyball)
<b>AA (Activité Athlétique)</b>	Après un bon départ, courir le plus rapidement possible et franchir la ligne d'arrivée avec la plus grande vitesse. (vitesse) Courir le plus long t e m p s	Après un bon départ franchir la ligne d'arrivée tout en respectant son couloir (vitesse) Courir le plus long t e m p s possible à une allure adaptée.	Après un bon départ franchir la ligne d'arrivée tout en respectant son couloir avec synchronisation b r a s - j a m b e s (vitesse) Courir le plus long t e m p s.	Après un bon départ (accélération) maintenir la vitesse le plus possible et franchir la ligne d'arrivée sans ralentir (vitesse) Courir le plus

	<p>possible . (endurance) Sauter le plus loin ou le plus haut possible (sauts) Lancer le plus loin possible (lancers)</p>	<p>(endurance) Après une course d'élan Sauter le plus loin ou le plus haut possible (sauts) Après un élan (pas chassé) Lancer le plus loin possible (lancers)</p>	<p>possible à une allure et une cadence adaptées. (endurance) Après une course d'élan progressive, rythmée et une bonne impulsion sauter le plus loin ou le plus haut possible (sauts)  Après un élan (pas chassé, sursaut) lancer l'engin le plus haut et le plus loin possible (lancers)</p>	<p>longtemps possible à une allure, une cadence et un rythme adaptés physiologiques (endurance). Après une course d'élan progressive, rythmée et une bonne impulsion sauter le plus loin ou le plus haut possible avec la meilleure suspension (sauts) Après un élan (pas chassé, sursaut) transmettre la plus grande force à l'engin afin de lancer le plus loin possible (lancers)</p>
<b>AGA (activité gymnique et artistique)</b>	<p>exécuter un enchaînement simple de quatre éléments techniques au minimum (roulade avant et arrière, l'équilibre et la roue)</p>	<p>exécuter un enchaînement simple de cinq éléments techniques au minimum (roulade avant et arrière, l'équilibre, la roue, trépied)</p>	<p>exécuter un enchaînement simple avec des éléments de liaison composer de six éléments techniques au minimum (roulade avant et arrière, l'ATR, la roue, trépied et saut de main)</p>	<p>exécuter un enchaînement simple avec des éléments de liaison composer de sept éléments techniques au minimum (roulade avant et arrière, l'ATR, la roue, trépied, saut de main et rondade)</p>

# *Tableaux des compétences par niveau*

## CYCLE 1 ; 1ERE ANNEE ACTIVITE : LOCOMOTION

**COMPETENCE : la locomotion :** Dans une situation significative pour l'élève :

- Produire des déplacements variés dans leurs (différentes) directions, formes, durées, intensités et adaptés aux contraintes de l'espace.
- S'orienter et se déplacer dans des espaces géographiques variés (en dehors de l'établissement).

Savoir (apprendre à connaître)	Savoir-faire- capacités aptitudes (apprendre à faire)	Savoir-être (apprendre à être)	Activites suggérées	Compétences TICE	Competences de vie
<p>Une position :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• devant ;</li> <li>• derrière ;</li> <li>• à gauche ;</li> <li>• à droit ;</li> <li>• sur ;</li> <li>• sous ;</li> <li>• intérieur ;</li> <li>• Extérieur.</li> </ul> <p>Une direction :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• en Avant ;</li> <li>• en arrière ;</li> </ul> <p>sur le côté.</p>	<p>Courir à des vitesses différentes avec des appuis variés dans toutes les directions en tenant compte des repères extérieurs : dessus, autour, ...</p> <p>Sauter sur un pied, deux pieds (avec ou sans élan) en se réceptionnant sur un ou deux pieds.</p> <p>Sauter par-dessus de petits obstacles (verticaux, horizontaux, ...).</p> <p>Sauter de plus en plus loin et de plus en plus haut.</p> <p>Franchir des obstacles. S'équilibrer sur des appuis de moins en moins nombreux et des surfaces de plus en plus petites.</p> <p>S'orienter de manière ludique pour retrouver un objet caché</p>	<p>- Écouter et respecter une consigne. Prendre des initiatives.</p>	<p>• On peut faire la course :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assis – en courant,</li> <li>- A cloche-pied</li> <li>- En "canard" (accroupi)</li> <li>- Le Chat et le souris / lions et gazelles.</li> <li>- Les déménageurs / course de couleurs.</li> <li>• Saut</li> <li>- Saut-grenouille</li> <li>- Mettre une corde au bout de 2 chaises écarte et saut.</li> <li>- Jeux de marelles</li> </ul>	<p>- échanger et communiquer à l'aide de la tablette avec ses camarades</p> <p>- bien entretenir sa tablette Utiliser dans la tablette des illustrations en format jiff et en vidéo</p>	<p>- Dépassement de soi</p> <p>- Respect des règles et Consignes de sécurité</p>

**Ressources matérielles :** Terrain, foulards, , cerceaux, bouteilles , plastiques, sifflets, , dossards, , tapis, ... ,élastique, sable fin

## CYCLE 1 ; 1ERE ANNEE

## ACTIVITE : l'expression corporelle et artistique

**COMPETENCE :** l'expression corporelle et artistique Dans une situation significative pour l'élève, produire ou reproduire des formes corporelles simples adaptées à un rythme sonore ou à un thème ou une illustration donné (personnage, animal, chose).

Savoir (apprendre à connaître)	Savoir-faire- capacités aptitudes (apprendre à faire)	Savoir-être (apprendre à être)	Activites suggérées	Compétences TICE	Competences de vie
Les different rythmes sonores:  • Musique ;  • Danse ;  • Chanson ;  une cadence.	Inventer et réaliser des formes corporelles et des déplacements adaptés à une situation (scénario, mime), ou une musique.  Imiter ou reproduire des formes corporelles simples.  Coordonner ses actions et ses déplacements avec un ou deux partenaires	- Écouter et respecter une consigne. Prendre des initiatives.	• Jeu de mime : Formant 2 équipes des enfants d'une des 2 choisit un mot désignant un objet, un sujet historique, un nom d'un personnage. L'autre équipes désigne le mime qui va devoir mime le mot que les adversaires ont choisi pour faire gagner son équipe. • Course de sac de riz  • Jeu de signal sonore  • Différentes façons de sauter : • Différentes façons d'attraper :	échanger et communiquer à l'aide de la tablette avec ses camarades  - bien entretenir sa tablette Utiliser dans la tablette des illustrations en format jiff et vidéo	- Coordination - Créativité et motivation - Respect des règles et sécurité

**Ressources matérielles :** Terrain, foulards, , cerceaux, bouteilles , plastiques, sifflets, , dossards, , tapis, ... ,élastique, sable fin

## CYCLE 1 ; 2eme ANNEE ACTIVITE : LOCOMOTION

**COMPETENCE :** Dans une situation significative pour l'élève, produire ou reproduire des actions complexes adaptées au milieu aménagé, à celle de ses partenaires et adversaires en appliquant les règles du jeu.

Savoir (apprendre à connaître)	Savoir-faire-capacités aptitudes (apprendre à faire)	Savoir-être (apprendre à être)	Activités suggérées	Compétences TICE	Compétences de vie
<p>Connaître l'utilisation du matériel suivant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cerceau, boîte, plot, élastique</li> </ul> <p>Connaître les règles du jeu et le vocabulaire adapté :</p> <p>direction, contournement, obstacles, déplacements</p>	<p>Varié ses directions de course en fonction des limites du terrain et de la durée d'un exercice.</p> <p>Changer ses directions de course pour attraper un adversaire, l'éviter, le contourner ou le battre.</p> <p>Courir en franchissant ou en contournant des obstacles ;</p> <p>Adapter ses sauts aux obstacles (hauteur, formes, longueur...);</p> <p>Réagir à un signal de départ ou</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respecter les règles du jeu</li> <li>- Respecter ses partenaires et ses adversaires.</li> <li>- Prendre des initiatives</li> <li>Accepter de changer de rôle.</li> </ul>	<p>Des activités à dominantes déplacements variés dans des parcours ou des jeux simples par exemple :</p> <p>Gendarmes et voleurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tâche : une équipe doit attraper l'autre ;</li> <li>-la course entre deux équipes de couleurs différents</li> <li>-la course du chat et la souris</li> <li>-la course avec obstacles</li> <li>-courir deux à deux en réagissant avec un signal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-échanger et communiquer à l'aide de la tablette avec ses camarades</li> <li>-bien entretenir sa tablette</li> <li>Utiliser dans la tablette des illustrations en format jiff et en vidéo</li> </ul>	<p>Dépassement de soi</p>

**Ressources matérielles :** assiettes en carton, cerceaux, bâtons, bouteilles, boîtes de Nido, chaussettes de sable, élastique, médecine Ball etc

**CYCLE 1 ; 2eme ANNEE ACTIVITE : PREHENSION**

**COMPETENCE :** Dans une situation significative pour l'élève, lancer et rattraper des objets variés en présence d'adversaires et / ou de partenaires Dans une situation significative, l'élève doit être capable de collaborer avec ses partenaires pour gagner un jeu comportant des règles simples.

Savoir (apprendre à connaître)	Savoir-faire-capacités aptitudes (apprendre à faire)	Savoir-être (apprendre à être)	Activités suggérées	Compétences TICE	Compétences de vie
Une direction, Une cible (cage, panier, filet).  Savoir les règlements simples du jeu.  L'aménagement matériel et l'espace d'évolution.  La notion de dribble et de rebond.	Choisir un geste adapté pour lancer plus loin, plus haut, seul avec un partenaire.  Lancer sur une cible mouvante ou fixe.  Réceptionner un objet roulant au rebond ou au vol (balle, ballon, bouteille en plastique ...).  Faire rebondir en rythme, à l'arrêt, en	- Savoir observer. - Respecter les règles du jeu. - Respecter ses adversaires et ses partenaires. Déterminer son rôle au sein du groupe.	Jeux collectifs à dominante lancé - rattrapé avec des règles simples :  Ex: ballon prisonnier Passe à 10	échanger et communiquer à l'aide de la tablette avec ses camarades  -bien entretenir sa tablette Utiliser dans la tablette des illustrations en format jiff et en vidéo	- Respect des règles - Collaboration - Entre aide - Participation

**Ressources matérielles :** assiettes en carton, cerceaux, bâtons, bouteilles, boîtes de Nido, chaussettes, de sable, balles, ballons, etc

**CYCLE 1 ; 2eme ANNEE**  
**ACTIVITE : EXPRESSION CORPORELLE ET ARTISTIQUE**

**COMPETENCE :** Dans une situation significative donnée, l'élève doit être capable de produire ou de reproduire des formes corporelles simples adaptées à un support sonore, une action, une émotion, une idée, un récit, une sensation.

Savoir (apprendre à connaître)	Savoir-faire-capacitésaptitudes (apprendre à faire)	Savoir-être (apprendre à être)	Activites suggérées	Compétences TICE	Compe- tences de vie
Utilisation de l'espace d'évolution : terrain, cercle, ...	Produire des attitudes et des gestes signifiants relatifs à un rythme.	- Savoir écouter et savoir observer. Savoir Ap- précier une production ou un geste.	Activités avec un support sonore (musique, chant) exemple partir d'une musique, d'une chanson, d'un rythme, faire, produire ou reproduire des formes expressives comme dans le Laalé ou le Zélie ou sharh	échanger et communi- quer à l'aide de la tablette avec ses cama- rades	- Coordina- tion - Créa- tivité et motivation - Respect des règles et sécurité
rythme, music, sensation, émotion	Illustrer corporellement une action, une idée, un récit.		Activités qui font appel au mouvement d'ensemble et / ou danses traditionnelles.	- bien en- tretenir sa tablette Utili- ser dans la tablette des illustrations en format jiff et en vidéo	
Notions musicales : cadence, rythme, danses traditionnelles et modernes...	Coordonner ses actions et ses déplacements avec ses partenaires dans une danse traditionnelle simple ou moderne.		Activités où l'on exprime des sensations des émotions : Exemples :  o la joie, la colère, la tristesse, la peur, la douleur...  Seul ou à plusieurs, mimer une situation quotidienne donnée par le maître, les autres		

**Ressources matérielles :** assiettes en carton, cerceaux, bâtons, bouteilles, boîtes de Nido, chaussettes .de sable, balles, ballons, tapis etc

**3emeANNEE :**  
**ACTIVITE : LOCOMOTION**

**COMPETENCE :** Dans une situation significative donnée, l'élève doit être capable d'adapter et de varier sa course sur une distance donnée en fonction de ses adversaires.

Savoir (apprendre à connaître)	Savoir-faire-capacitésaptitudes (apprendre à faire)	Savoir-être (apprendre à être)	Activites suggérées	Compétences TICE	Compe-tences de vie
Les notions de vocabulaire ayant trait aux activités de course	Conserver une allure de course. Réagir vite au signal	vitesse, endurance, relais, courses d'obstacles, accélération, trajectoire, témoins.	Travail de réaction a un signal sonore (sifflet ; claquoir) ou visuel (lâcher de mouchoir)	échanger et communiquer à l'aide de la tablette avec ses camarades	Dépassement de soi  -Respect des règles  -Consignes de sécurité  -Accepter la défaite
Les notions de vocabulaire ayant trait au matériel	Courir longtemps. Doser sa course	foulard, maillots, tapis, élastiques, cerceaux, dossards, chaux, haies, chronomètres...	Courir pendant 10' toute en contrôlant la voie respiratoire. Faire courir 2 X 3' par équipe avec une récupération de 6'	bien entretenir sa tablette Utiliser dans la tablette des illustrations en format jiff et en vidéo	
Les notions de vocabulaire ayant trait aux espaces d'évolution:		couloirs, pistes plates, pistes circulaires, parcours d'obstacles, sautoir...	Respecter le couloir tout en déplaçant la piste de courses		

**Ressources matérielles :** foulard, maillots, tapis, plots. élastiques, cerceaux, dossards, chaux, haies, chronomètres...

**3emeANNEE :CB2  
ACTIVITE : PREHENSION**

**COMPETENCE :** Dans une situation significative donnée, l'élève doit être capable de lancer et/ou rattraper des objets de forme et de dimensions variées.

Savoir (apprendre à connaître)	Savoir-faire- capacités aptitudes (apprendre à faire)	Savoir-être (apprendre à être)	Activites suggérées	Compétences TICE	Compe- tences de vie
<p>Une direction, une distance, une hauteur.</p> <p>Espace d'évolution.</p> <p>Cible.</p> <p>Forme, taille et poids des objets.</p> <p>Vocabulaire adapté.</p>	<p>formes, limites.</p> <p>fixes ou mouvantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lancer loin ;</li> <li>• lancer haut ;</li> <li>• lancer fort</li> </ul> <p>atteindre une cible ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bien viser</li> </ul> <p>; réceptionner un objet au vol.</p>	<p>Lancer avec ou sans élan.</p> <p>Choisir la forme de lancer appropriée à un objet et à un objectif.</p> <p>Lancer sur une cible fixe.</p> <p>Lancer sur une cible mobile (trajectoire variées).</p> <p>Ajuster son déplacement pour réceptionner un objet (un ballon, une bouteille en plastique...) au vol.</p>	<p>Jeu de 5 touches de balle dans un espace donnée tout en faisant attention a ce que tes adversaires n'interceptent pas le ballon. Passe à 2 ou 3 tout en avançant vers le camp adverse sans opposition. Respecter son adversaire et son coéquipier.</p>	<p>échanger et communiquer à l'aide de la tablette avec ses camarades</p> <p>-bien entretenir sa tablette Utiliser dans la tablette des illustrations en format jiff et en vidéo</p>	<p>-Respect des règles</p> <p>-Collaboration</p> <p>-Entre aide</p>

**Ressources matérielles :** foulard, maillots, élastiques, cerceaux, dossards, chaux, chronomètre,

**3emeANNEE :CB3**  
**ACTIVITE : PREHENSION**

**COMPETENCE :** Dans une situation significative donnée, l'élève doit être capable de lancer et/ou rattraper des objets de forme et de dimensions variées.

Savoir (apprendre à connaître)	Savoir-faire-capacitésaptitudes (apprendre à faire)	Savoir-être (apprendre à être)	Activites suggérées	Compétences TICE	Compe- tences de vie
Utilisation de l'espace d'évolution.	Coordonner ses placements et déplacements avec ceux de ses adversaires..	terrain, par- cours, couloir, ...	Jeu de 5 touches de balle dans un espace donnée tout en faisant attention a ce que tes adversaires n'interceptent pas le ballon.	échanger et communiquer à l'aide de la tablette avec ses camarades	-Respect des règles -Collabora- tion
Utilisation du matériel. Règles du jeu et vocabulaire adapté.	Marquer un adversaire. Se démarquer pour recevoir une passe. Arbitrer. Intercepter une balle. Réceptionner une balle. S'organiser collectivement. Faire des passes courtes, des passes longues	balles, ballons pour jouer (de la main et/ ou du pied).  partenaires, adversaires, intercepter , coopérer , placement, déplacement, marquage, démarquage, passes, tirs	Respecter son adversaire et son coéquipier.	-bien entrete- nir sa tablette Utiliser dans la tablette des illustrations en format jiff et en vidéo	-Entre aide -Participa- tion

**Ressources matérielles :** foulard, maillots ,ballons, dossards, chaux, chronomètres...

**3emeANNEE :  
ACTIVITE : EXPRESSION**

**COMPETENCE :** Dans une situation significative donnée, l'élève doit être capable de produire ou de reproduire (par équipe avec ses camarades) des formes corporelles simples adaptées à un support sonore, une action, une émotion, une idée, un récit, une sensation.

Savoir (apprendre à connaître)	Savoir-faire-capacités aptitudes (apprendre à faire)	Savoir-être (apprendre à être)	Activités suggérées	Compétences TICE	Compétences de vie
Rythme, mélodie des danses.  Vocabulaire approprié.	Réaliser des formes de danses Traditionnelles.  Adapter ses mouvements expressifs au rythme d'une danse traditionnelle.  Coordonner ses déplacements avec ceux de ses partenaires dans une danse traditionnelle.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laalé (danse afar) ;</li> <li>• Hello yar yarr (Somali) ;</li> <li>• Charh (danse arabe).</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• le rythme (lent, rapide) ;</li> <li>• la frappe des mains ;</li> <li>• la cadence ;</li> <li>• le tambour ;</li> <li>• les pas de danse</li> <li>• Laalé, Charh, Botor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laalé (danse afar) ;</li> <li>• Hello yar yarr (Somali) ;</li> <li>• Charh (danse arabe).</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• le rythme (lent, rapide) ;</li> <li>• la frappe des mains ;</li> <li>• la cadence ;</li> <li>• le tambour ;</li> <li>• les pas de danse</li> <li>• Laalé, Charh, Botor</li> </ul>	<p>échanger et communiquer à l'aide de la tablette avec ses camarades</p> <p>- bien entretenir sa tablette Utiliser dans la tablette des illustrations en format jiff et en vidéo</p>	<p>Coordination</p> <p>- Créativité et motivation</p> <p>- Respect des règles et sécurité</p>

**Ressources matérielles :** tambour, tonneaux, bâton, maillot...

**2 cycles : 4 années**  
**ACTIVITE : locomotion**

**COMPETENCE :** Dans une situation significative donnée, l'élève doit être capable de parcourir une distance de 40m avec ou sans obstacles le plus rapidement possible

Savoir (apprendre à connaître)	Savoir-faire- capacités aptitudes (apprendre à faire)	Savoir-être (apprendre à être)	Activites suggérées	Compétences TICE	Compe- tences de vie
<p>Forme globale de la course : départ, accélération, arrivée.</p> <p>Utilisation de matériels : plots, haies, bandes, chaux, rubans, témoins.</p> <p>Vocabulaire technique appropriée: performance, démontrer, exécuter, foulée, appuis, raser.</p>	<p>Prendre un bon départ.</p> <p>Finir la course à grande vitesse.</p> <p>Courir régulièrement entre les obstacles (3 foulées ou 4 appuis).</p> <p>Raser les obstacles. Courir vite par équipe.</p> <p>Donner le témoin sans ralentir.</p> <p>Démarrer avant réception du témoin.</p>	<p>- Se dépasser, accepter la défaite, respecter les consignes de sécurité</p>	<p>Activités faisant appel aux gestes techniques et aux réflexes:</p> <p>o Travailler la forme de départ (les appuis au sol, le redressement) ;</p> <p>o travail des réflexes sur 20 mètres : par groupe de 6 élèves sur différents signaux (sonores, visuels ou gestuels).</p> <p>Activités de course visant à développer des attitudes techniques:</p> <p>o le franchissement des obstacles (travailler l'ouverture de la jambe : raser) ;</p> <p>o la régularité (faire respecter le nombre de foulées (3) ou d'appuis (4) entre deux obstacles ; la passation du témoin en pleine course.</p>	<p>-bien échanger et bien communiquer à l'aide des tice avec l'enseignant et avec ses camarades</p> <p>-bien entretenir son mini pc</p> <p>- télécharger sur son mini pc les documents tice appropriés à l'activité (vidéos, textes, articles, illustration)</p> <p>-exposer et présenter à toute la classe son document tice (video, texte, articles, illustrations</p>	<p>Dépassement de soi</p> <p>-Respect des règles et consignes de sécurité</p> <p>-Accepter la défaite</p>

**Ressources matérielles :** plots, piste, assiettes, des caisses, lattes, tapis, cartons, chasubles, cerceaux, rubans, chaux, bandes, témoins, haies

**2 cycles : 4 années**  
**ACTIVITE : locomotion**

**COMPETENCE :** Dans une situation significative donnée, l'élève doit être capable de sauter le plus haut et le plus loin possible dans un espace aménagé, selon les normes technique à chaque activité.

Savoir (apprendre à connaître)	Savoir-faire-capacités aptitudes (apprendre à faire)	Savoir-être (apprendre à être)	Activites suggérées	Compétences TICE	Competences de vie
<p>Forme globale du saut: course d'élan, appel, réception.</p> <p>Acquisition du vocabulaire technique simplifié: impulsion, franchissement et réception</p>	<p>Prendre ses marques.</p> <p>Effectuer une course rapide pour mieux sauter en hauteur et en longueur.</p> <p>Prendre appel avec un pied avant de sauter.</p> <p>Franchir l'élastique.</p>	<p>- Se dépasser. Accepter la défaite.</p>	<p>Exercices de repérage du pied d'appel. Coursed'élan.</p> <p>Activités visant à travailler la technique de franchissement en ciseaux ou de face.</p> <p>Exercices avec élastique: 3ateliers de travail:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o placer l'élastique à un bas niveauetdémontrer deux types de franchissement (defaceoude ciseaux) puis faire aux élèves plusieurs essais après une course d'élan de 3 mètres ;</li> <li>o élever légèrement l'élastique et prolonger la course d'élan d'une foulée, puis faire plusieurs essais ;</li> <li>o pour les exercices suivants,suiv recette progression (élévation, prolongement).</li> </ul> <p>NB: au cours de ce cycle,amener l'élève à comparer les deux types de sauts étudiés et d'en choisir un.</p>	<p>-bien échanger et bien communiquer à l'aide des tice avec l'enseignant et avec ses camarades</p> <p>-bien entretenir son mini pc</p> <p>-télécharger sur son mini pc les documents tice appropriés à l'activité (vidéos, textes, articles,illustration)</p> <p>-exposer et présenter à toute la classe son document tice (video,texte ,articles , illustrations</p>	<p>Dépassement de soi</p> <p>-Respect des règles et Consignes de sécurité</p> <p>-Accepter la défaite</p>

**Ressources matérielles :** sautoir ,la corde , tremplin , cerceau ,élastiques ,lattes , plots , tapis, cones ,plinths ,bancs

**2 cycles : 4 années**  
**ACTIVITE : préhension**

**COMPETENCE :** Dans une situation significative donnée, l'élève devra être capable de lancer loin un poids (de face ou de profil) dans un espace aménagé (Filles : un poids de 800 g et pour les Garçons un poids de 1000 g).

Savoir (apprendre à connaître)	Savoir-faire-capacités aptitudes (apprendre à faire)	Savoir-être (apprendre à être)	Activites suggérées	Compétences TICE	Compe-tences de vie
Respect de la zone d'élan	Tenir convenablement le poids (main ouverte, poignet cassé,).	- Se dépasser. Respecter les consignes.	Lancer le poids de face sans élan. Faire effectuer plusieurs essais.	-bien échanger et bien communiquer à l'aide des tice avec l'enseignant et avec ses camarades	-Respect des règles Collaboration -Entre aide
Vocabulair et echnique approprié: grandissement, poignet cassé, lancer.	Grandir tout le corps (partir bas et finir haut).  Comparer les types de lancer.  Choisir le type de lancer le plus adapté à ses capacités		Lancer le poids de face avec un pas d'élan. Faire effectuer plusieurs essais.  Lancer le poids de profil sans élan. Faire effectuer plusieurs essais.  Lancer le poids de profil avec élan. Faire effectuer plusieurs essais.  Suivre cette démarche durant les séances à venir pour arriver aux limites de leur performance.	-bien entretenir son mini pc  -télécharger sur son mini pc les documents tice appropriés à l'activité (vidéos, textes, articles, illustration)  -exposer et présenter à toute la classe son document tice (video, texte ,articles , illustrations	

**Ressources matérielles :** petits materiel a lancer , chaud , sifflet , caisses , mur ,medicine ball , cerceaux , cônes , lattes

**2 cycles : 4 années**  
**ACTIVITE :préhension**

**COMPETENCE :** Dans une situation significative donnée, progresser collectivement vers le camp adverse en se faisant des passes (courtes, parfois longues) et finaliser au mieux les actions collectives en attaque comme en défense.

Savoir (apprendre à connaître)	Savoir-faire-capacités aptitudes (apprendre à faire)	Savoir-être (apprendre à être)	Activites suggérées	Compétences TICE	Competences de vie
<p>Règles du jeu.</p> <p>Respect de l'espace d'évolution.</p> <p>Vocabulaire technique : (dribble, tir, feinte, démarquage, lobe).</p>	<p>Conserver sa balle et la faire avancer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o réussir des passes courtes ;</li> <li>o ajuster son placement par rapport aux trajectoires de balles ;</li> <li>o feinter du corps ;</li> <li>o se démarquer ; o récupérer la balle ;</li> <li>o marquer un adversaire.</li> </ul> <p>Spécificité: mini-volley-ball</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• manier le ballon ;</li> <li>• utiliser des frappes adaptées aux trajectoires de balles ; envoyer des balles jouables.</li> </ul>	<p>Etre solidaire, savoir assumer son rôle dans un groupe.</p>	<p>Une équipe attaque (en 7 contre 4) tant qu'elle ne perd pas la balle (faute, touche ou récupération de l'adversaire) en partant de son but. Une équipe est en attente et prend la place des attaquants à chaque fois qu'ils perdent la balle. Une</p> <p>Equipe est en défense; une équipe observe. A chaque perte de balle, les attaquants recommencent au point de départ.</p> <p>Deux équipes s'affrontent et une autre observe. Elle note le nombre de points marqués et le nombre de fautes. On additionne les</p> <p>Points marqués et le nombre de fautes commises par l'adversaire pour déterminer qui a gagné.</p>	<p>- bien échanger et bien communiquer à l'aide des tice avec l'enseignant et avec ses camarades</p> <p>-bien entretenir son mini pc</p> <p>- télécharger sur son mini pc les documents tice appropriés à l'activité (vidéos, textes, articles, illustration)</p> <p>- exposer et présenter à toute la classe son document tice (video, texte ,articles , illustrations</p>	<p>- Respect des règles</p> <p>- Collaboration -Entre aide</p>

**Ressources matérielles :** ballon, mini buts, des caisses, des paniers pour ranger les objets , sifflets etc

**CYCLE 2 :5eme ANNEE  
ACTIVITE :LOCOMOTION**

**COMPETENCE :** Dans une situation significative donnée, l'élève doit être capable de gérer ses capacités pour courir longtemps et pour contrôler son rythme cardiaque et respiratoire.

Dans une situation significative donnée, l'élève doit être capable d'utiliser un élan pour sauter loin ou sauter haut, avec une forme de corps adaptée

Savoir (apprendre à connaître)	Savoir-faire- capacités aptitudes (apprendre à faire)	Savoir-être (apprendre à être)	Activites suggérées	Compétences TICE	Compe- tences de vie
Notion d'effort.	Ne pas partir trop vite.	- Se dépasser. - Développer le goût de l'effort. –Être vigilant quant à sa santé et à sa sécurité.	Courir pendant 5 à 10 min toute en respectant la voie respiratoire	- échanger et communiquer à l'aide de la tablette avec ses camarades	Dépasse- ment de soi - Respect des règles -Consignes de sécurité
Notion de respiration :(inspiration et expiration).	Courir régulièrement.  Courir un certain temps sans se fatiguer.		aménager un parcours avec des obstacles bas et variés.  Le maître aménage un parcours avec des obstacles bas et variés. Consigne : cours en sautant les obstacles.	-bien entretenir sa tablette Utiliser dans la tablette des illustrations en format jiff et en vidéo	
Technique de contrôle de la respiration.	Gérer son rythme respiratoire et cardiaque.		La classe est partagée en 3 groupes de niveau repartis sur 3 ateliers parallèles. Atelier A : élastique haut de 50 cm Atelier B: élastique haut de 80 cm Atelier C : élastique haut de 100 cm		

**Ressources matérielles :** Terrain, foulards, cerceaux, bouteilles plastiques, sifflets, dossards, tapis, élastique, sable fin, ...

**CYCLE 2 :5eme  
ANNEE ACTIVITE : LOCOMOTION**

**COMPETENCE :** Dans une situation significative donnée, l'élève doit être capable d'utiliser un élan pour sauter loin ou sauter haut, avec une forme de corps adaptée.

Savoir (apprendre à connaître)	Savoir-faire- capacités aptitudes (apprendre à faire)	Savoir-être (apprendre à être)	Activites suggérées	Compétences TICE	Compe- tences de vie
<p>Dans une situation significative donnée, l'élève doit être capable de gérer ses capacités pour courir longtemps et pour contrôler son rythme cardiaque et respiratoire.</p> <p>Dans une situation significative donnée, l'élève doit être capable d'utiliser un élan pour sauter loin ou sauter haut, avec une forme de corps adaptée</p>	<p>Étalonner sa course d'élan (nombre de foulées).</p> <p>Utiliser une technique de saut adaptée à ses possibilités et aux conditions matérielles.</p> <p>Spécifique: saut vers l'avant: • prendre ses marques ; • doser la vitesse de la course d'élan.</p> <p>Spécifique: saut vers le haut: Adapter la trajectoire de l'élan avec la forme de corps utilisée.</p>	<p>- Se dépasser. Savoir observer et savoir écouter.</p>	<p>Déterminés on pied d'appel faire 4 sauts en utilisant le pied d'appel déterminé à chaque fois. Un observateur relève le pied utilisé à chaque saut.</p> <p>Après une course de 6 foulées, prendre une impulsion le plus près possible de la planche et sauter.</p> <p>Un observateur note la position du pied d'appelle ors de l'impulsion (légère pellicule de chaux vitrifiée devant la planche où le pied imprime sa marque.</p> <p>Choisir un nombre de foulées pour une course d'élan qui permette la meilleure performance.</p>	<p>-bien échanger et bien communiquer à l'aide des tice avec l'enseignant et avec ses camarades</p> <p>-bien entretenir son mini pc</p> <p>-télécharger sur son mini pc les documents tice appropriés à l'activité (vidéos, textes, articles, illustration)</p> <p>-exposer et présenter à toute la classe son document tice (video, texte ,articles , illustrations</p>	<p>-Dépassement de soi</p> <p>- Respect des règles et Consignes de sécurité</p> <p>-Accepter la défaite</p>

**Ressources matérielles :** Terrain, foulards, , cerceaux, bouteilles plastiques, sifflets, , dossards, , tapis, élastique, sable fin, ...

**CYCLE 2 :5eme**  
**ANNEE ACTIVITE : prehension**

**COMPETENCE :** Dans une situation significative donnée, s'organiser collectivement en attaque, pour progresser vers la cible adverse sans perdre la balle, et empêcher l'adversaire de récupérer la balle. en défense.

Savoir (apprendre à connaître)	Savoir-faire-capacités aptitudes (apprendre à faire)	Savoir-être (apprendre à être)	Activites suggérées	Compétences TICE	Compe-tences de vie
Règles fondamentales.  Décisions et gestes de l'arbitre.  Vocabulaire approprié : Passes courtes, placements, protection de la balle, balle jouable...	Conserver sa balle et la faire avancer. Réussir des passes courtes. Ajuster son placement par rapport aux trajectoires des balles.  Marquer un adversaire. Envoyer des balles jouables. Utiliser des Frappes adaptées aux trajectoires de balles.	- Savoir assumer son rôle dans un groupe. S'intégrer et participer au choix d'un projet de groupe.	ballon prisonnier » Deux équipes ( A/B ) sur un terrain de 20 x 10 m, chacune dans son camp. Principe du jeu : toucher les adversaires avec le ballon pour les faire prisonniers. L'équipe qui réussi à toucher le plus d'adversaires possibles gagne la partie. Mini match  passer sur les voleurs » La classe est repartie en deux groupes (A/ B) repartis sur deux terrains identiques de 15 x 10 m. dans chaque groupe : 4 serveurs avec de ballons, 4 receveurs, 4 voleurs et des observateurs. Principe du jeu : les serveurs doivent frapper chacun deux ballons vers leurs receveurs, et vice versa. Les voleurs essaient d'intercepter les ballons. Et les observateurs comptent le nombre des ballons interceptés.	-bien échanger et bien communiquer à l'aide des tice avec l'enseignant et avec ses camarades  -bien entretenir son mini pc  -télécharger sur son mini pc les documents tice appropriés à l'activité (vidéos, textes, articles, illustration) -exposer et présenter à toute la classe son document tice (video, texte ,articles , illustrations	- Respect des règles

**Ressources matérielles :** Terrain avec but, foulards, cerceaux, bouteilles plastiques, sifflets, dossards, ballon, sable fin, élastique ...

**CYCLE 2 :5eme  
ANNEE ACTIVITE : LOCOMOTION**

**COMPETENCE :** Dans une situation significative donnée, l'élève doit être capable d'utiliser un élan pour sauter loin ou sauter haut, avec une forme de corps adaptée.

Savoir (apprendre à connaître)	Savoir-faire- capacités aptitudes (apprendre à faire)	Savoir-être (apprendre à être)	Activites suggérées	Compétences TICE	Compe- tences de vie
Notions : rotation, impulsion, réception, amortissement.	Contrôler son corps dans des actions d'équilibre et de souplesse.	- Savoir assumer son rôle dans un groupe. S'intégrer et participer au choix d'un projet de groupe.....	<ul style="list-style-type: none"> <li>• se lever et s'asseoir sans les mains ;</li> <li>• se tenir et marcher avec un seul pied ;</li> <li>• faire la grenouille ;</li> <li>• marcher sur les mains ;</li> <li>• pivoter sans tomber.</li> </ul>	- bien échan- ger et bien communi- quer à l'aide des tice avec l'enseignant et avec ses camarades	Coordina- tion -Créativité et motiva- tion -Res- pect des règles et sécurité
Équilibre et souplesse.	Se déplacer rapi- dement en enchaî- nant des actions inhabituelles.		Exercices à 2 ou à plusieurs: <ul style="list-style-type: none"> <li>• faire une course de « saute-mouton » ;</li> <li>• par exemple face à face en se donnant les mains, on s'assoie et on se relève ensemble ;</li> <li>• faire des statues figées;</li> <li>• faire des pyramides ;</li> <li>• faire des mouvements synchronisés des ou plesse à deux ou à plusieurs; par exemple passer ensemble sous une corde. Faire un mini enchainement</li> </ul>	- bien entre- tenir son mini pc	
Enchaîne- ment des actions.	Collabo- rerà2ouàplusieurs- pour réaliser en semble des acti- vités nécessitant de l'agilité et de gainage.			- télécharger sur son mini pc les docu- ments tice appropriés à l'activité (vi- déos, textes, articles,illus- tra tion)	
	S'organiser en équipe pour une activité spectaculaire mobilisant le corps dans l'espace.			- exposer et présenter à toute la classe son docu- ment tice (video, texte ,articles , illus- trations	

**Ressources matérielles :** tapis ,musique, foulards, , cerceaux, , sifflets, elastique, assiettes

**6RE ANNEE :  
ACTIVITE : ATHLETISME**

**COMPETENCE :** 1-Après un bon départ, courir le plus vite possible une distance de 60 m et franchir la ligne d'arrivée avec la plus grande vitesse en réalisant une performance (activité : vitesse)  
(pour la performance, il s'agit de la performance pour obtenir la moyenne qui doit être indiquée par l'enseignant dans l'objectif de cycle suivant le barème de la classe )

Savoir (apprendre à connaître)	Savoir-faire- capacités aptitudes (apprendre à faire)	Savoir-être (apprendre à être)	Activites suggérées	Compétences TICE	Compe- tences de vie
<p>Les règles de la course (rôle du couloir, mesure du couloir, nombre de couloir etc.</p> <p>Le matériel nécessaire pour le travail de la séance (plots, piste, chronomètre, sifflet etc.,</p> <p>La stratégie de la course</p> <p>Prendre le pouls avant et après sa course</p> <p>Savoir les commandements de départ de la course</p>	<p>Effectuer un échauffement en lien avec l'activité : échauffer les muscles et les articulations pour les parties du corps sollicitées par l'activité</p> <p>- maîtriser les aspects de l'activité qu'il découvre</p> <p>-prendre un bon départ et réagir vite au signal en adoptant une bonne position de départ</p> <p>-courir tout droit dans les couloirs, pieds</p>	<p>Dépasse- ment de soi</p> <p>Esprit de compéti- tion</p> <p>Accepter la défaite</p> <p>Recherche de la vic- toire</p> <p>Respect d'au- trui</p> <p>Respect des règles</p> <p>Concentra- tion</p>	<p>échauffement général : réaliser 3 tours de piste et des étirements</p> <p>- échauffement spécifique : des élévations de genoux, talons aux fesses sur 10m faire des foulées bondissantes</p> <p>sauter les 2 pieds joints</p> <p>-exercices de découvertes (gendarme et voleurs, chat et souris, course-poursuite, jeu de l'épervier, jeu du foulard avec les 2 camps sur les extrémités au milieu etc.)</p> <p>-travail des départs et travail des réactions : départ assis accroupi, debout, à genoux Au signal sonore : coup de sifflet</p> <p>Au signal visuel : baisser le bras, faire tomber un objet au sol</p> <p>- travail pour le respect des couloirs, exercices en variant</p>	<p>-bien échan- ger et bien c o m m u n i - q u e r à l'aide des tice avec l'en- seignant et avec ses camarades</p> <p>-bien entrete- nir son mini pc</p> <p>-télécharger sur son mini pc les docu- ments tice appropriés à l'activité (vi- déos, textes, articles, illus- tra tion)</p> <p>-exposer et présenter à toute la classe son docu- ment tice (smart class video, texte ,articles , illus- trations</p>	<p>-manifester de l'import- ance à sa tenue vesti- mentaire</p> <p>-prévoit les m o y e n s p o u r s ' a c h e t e r une tenue de sport dès la ren- trée sco- laire (short, tennis, maillot, ser- viette)</p> <p>- dispose d ' u n e g o u r d e pour boire tous les 15 minutes de c o u r s</p> <p>-s'intéresse au rôle de starter pour donner le départ</p> <p>- s ' i n t é - resse au rôle d'en- traîneur au sein du g r o u p e</p>

<p>Préconiser la distance à courir</p>	<p>jambes et bras dans l'axe de la course, le regard fixé droit devant</p> <p>-synchroniser les bras et les jambes ou équilibrer l'attitude de course (attitude pendant la course avec buste droit et foulées ajustées au mouvement des bras)</p>		<p>les dimensions des couloirs :d'abord grand puis moyen puis petit couloir(placer des plots pour délimiter les couloirs) , suggérer une course sur 20 m puis sur40m puis sur60m, évoluer en progressant, les consignes de l'enseignant doivent avoir rapport avec le respect des couloirs) . Passer de grand couloir à moyen couloir a petit couloir.</p> <p>-exercices pour la synchronisation des bras et des jambes (travail sur 10m ;20m ;30 m en exigeant des élèves de courir en plaçant les pieds dans des cerceaux en élevant les jambes ou en les tendant en plus de la situation de référence de course sur 60m</p> <p>-imposer un nombre d'appuis entre les lattes sur 10 m sur 20m puis sur 40m puis sur 60m. Varier les appuis en progressant en passant du plus difficile au plus simple Par exemple 3 appuis puis 2 appuis puis 1 appui</p>		<p>-renforcer l'entraide et la solidarité dans le groupe grâce au travail par ateliers</p> <p>- apporte de l'aide et ne se moque pas de son camarade en difficulté</p>
--	---	--	---	--	--

	<p>-réussit à enchaîner les différentes phases de l'activité</p> <p>-résout les problèmes liés à ses lacunes</p>		<p>-travail de la forme globale de l'activité : courir de manière régulière en coordonnant les mvts et en accélérant. Faire courir l'élève sur 20 m puis 30 m puis 40 puis 50m en imposant un temps donné pour chaque trajet entre 4" à 10" .Ne pas oublier la situation de référence.</p> <p>-Séance d'intégration : l'enseignant ne doit pas inventer les lacunes, il doit les tirer de ses observations faites au fur et à mesure des 6 séances précédentes la séance d'intégration. Proposer 2 ou 3 exercices selon les lacunes des élèves et la situation de référence qui est obligatoire.</p>		
--	--	--	--	--	--

**Ressources matérielles :** plots, lattes, cerceaux, assiettes, cordes, 1 ou 2 pistes, chronomètre, sifflets,

**6<sup>RE</sup> ANNEE :**  
**ACTIVITE :ATHLETISME**

**COMPETENCE :** 1-lancer le plus loin possible un poids de 3kg pour réaliser la meilleure performance possible (pour la performance, il s'agit de la performance pour obtenir la moyenne qui doit être indiquée par l'enseignant dans l'objectif de cycle suivant le barème de la classe )

Savoir (apprendre à connaître)	Savoir-faire-capacités aptitudes (apprendre à faire)	Savoir-être (apprendre à être)	Activites suggérées	Compétences TICE	Compe- tences de vie
<p>Les règles du lancer (dimensions du cercle de lancer, du secteur de lancer, lancer au signal, aller chercher son poids au signal</p> <p>Les règles de sécurité : ne pas sortir du cercle par l'avant, ne pas éloigner l'engin du cou</p> <p>Le matériel nécessaire pour le travail durant la séance (plots, balles lestées, poids, balle de tennis, cercle de lancer, décamètre, lattes pour les intervalles entre les mesures, élastique, fanions sifflet etc.,</p>	<p>-échauffer les muscles et les articulations : les parties du corps sollicitées par l'activité</p> <p>-tenir fermement l'engin contre le cou</p> <p>- placer la puissance du corps sur les jambes en poussant sur le pied avant</p> <p>-lancer de façon explosive en se Grandissant en obtenant l'éloignement le plus important entre la jambe opposée au bras lanceur</p>	<p>Dépasse- ment de soi</p> <p>Esprit de compéti- tion</p> <p>Accepter la défaite</p> <p>Recherche de la vic- toire</p> <p>Respect d'autrui</p> <p>Respect des règles</p> <p>Concentra- tion</p> <p>Recherche de la puis- sance et de la force</p>	<p>-échauffement général : faire 3 tours de terrain</p> <p>Echauffement spécifique : cou, poignets, coudes, épaules, cuisses, jambes, genoux, chevilles</p> <p>-travail de la tenue de l'engin : lancer de face à une main puis à 2 main</p> <p>Lancer vers l'arrière à une main puis à 2 mains</p> <p>-travail des appuis : action de torsion- détorsion, flexion- extension : changer la position des pieds une fois bien écartés une fois légèrement écartés et demander à l'élève de lancer avec cette position (pieds parallèles, pieds décalés) Atteindre la plus grande performance possible</p>	<p>-bien échan- ger et bien c o m m u n i - q u e r à l'aide des tice avec l'en- seignant et avec ses camarades</p> <p>-bien entrete- nir son mini pc</p> <p>-télécharger sur son mini pc les docu- ments tice appropriés à l'activité (vi- déos, textes articles,illus- tra tion)</p> <p>- exposer et présenter à toute la classe son docu- ment tice (smart class video, texte ,articles , illus- trations</p>	

La stratégie du Lancer	-lancer sans se déplacer et sans utiliser d'élan		travail des segments : changer la position du bras non lanceur, une fois fléchie, une fois le long du corps, une fois tendue et demander à l'élève de lancer avec cette position. Atteindre la plus grande performance.		
La performance à réaliser	<p>-se sert de son élan pour lancer le plus loin possible</p> <p>- réussit à enchaîner les différentes phases de l'activité</p> <p>résout les problèmes liés à ses lacunes</p>		<p>-travail du lancer sans élan : atteindre des zones matérialisées de 3m de 4m de 5m sans prendre de l'élan -partir de la position debout bien tendue</p> <p>-partir de la position debout semi fléchie</p> <p>-travail du lancer avec élan</p> <p>-travail du lancer avec élan :atteindre des zones matérialisées de 3m de 4m de 5m en faisant 1 pas chassé d'élan en faisant 2 pas chassé d'élan</p> <p>-partir de la position debout.</p> <p>- travail de la forme globale: se placer de dos à la zone de lancer pieds serrés pour viser des zones matérialisées de 3m, 4m, 5m</p> <p>- Seances d'intégration: l'enseignant ne doit pas inventer les larmes, il doit les tirer de ses observations faites au fur et à mesure des 6 séances précédent la séance d'intégration proposer 2 ou 3 exercices selon les lacunes des élèves et la situation de référence qui est obligatoire.</p>		

**Ressources matérielles :** plots, lattes, sceaux, cerceaux, assiettes, cordes, 1 ou 2 cercles de lancer, 2 décamètres, sifflots, fanions.

**6<sup>RE</sup> ANNEE :**  
**ACTIVITE :ATHLETISME**

**COMPETENCE :** 1-sauter le plus loin ou le plus haut possible pour réaliser une performance(saut en longueur et saut en hauteur)  
(pour la performance, il s'agit de la performance pour obtenir la moyenne qui doit être indiquée par l'enseignant dans l'objectif de cycle suivant le barème de la classe)

Savoir (apprendre à connaître)	Savoir-faire- capacités aptitudes (apprendre à faire)	Savoir-être (apprendre à être)	Activites suggérées	Compétences TICE	Compe- tences de vie
Connaître les règlements (cas de nullité, mesurage des sauts, nombre de saut, la planche d'appel est placée à 1 m de la fosse)	-effectuer un échauffement efficace et adapté à l'activité : échauffer les muscles et les articulations pour les parties du corps sollicitées par l'activité  - maîtriser les aspects de l'activité qu'il découvre		- é c h a u f f e m e n t spécifique : pieds joints, cloche pied, cloche pied genou fléchi, sauter sur 1 pied 2 fois et alterner et alterner, rotation du tronc, courir en faisant des foulées bondissantes  -exercices de découvertes : 1-saut en longueur : saut pieds joints dans la fosse de face à la fosse, saut pieds décalés et écartés dans la fosse, saut avec pied droit en avant de face une fois et saut avec pied gauche en avant de face une autre fois. arrivée les 2 pieds joints dans la fosse à chaque fois Faire 4 répétitions par sauts. Travail sans élastique et travail avec élastique		

	<p>-ajuster ses marques avant la prise d'élan</p>	<p>2-saut en hauteur : saut les 2 pieds joints dos au tapis, saut les 2 pieds décalés et écartés dos au tapis, saut à partir de genoux droit fléchi une fois puis genoux gauche fléchi une fois dos au tapis.</p> <p>Saut de face partir pied joints avec roulade en avant sur le tapis, saut de face pieds écartés avec roulade en avant saut avec genoux droit fléchi une fois puis genoux gauche fléchi une fois suivi d'une roulade en avant sur le tapis.</p> <p>Faire 4 répétitions par sauts. Travail sans élastique et travail avec élastique.</p> <p>-travail de la prise de marque 1-saut en longueur : placer un cerceau à 1 m de la fosse et demander à l'élève de compter 8 foulées d'élan, bien se placer à la marque des 8 foulées courir et sauter en mettant le pied dans le cerceau placé à 1 m de la fosse.</p> <p>Même chose avec 10 foulées. Répéter chaque exercice 5 fois au moins.</p> <p>2- saut en hauteur : placer un cerceau près de l'élastique et demander à l'élève de compter 6 foulées, bien se placer à la marque des 6 foulées courir et sauter en plaçant le pied dans le cerceau placé près de l'élastique. Même chose avec 8 foulées. Répéter chaque exercice 5 fois au moins.</p>		
--	---	--	--	--

-réaliser une course d'élan appropriée

-réaliser une impulsion appropriée

-réaliser une bonne liaison entre la suspension et la chute

-travail de la course d'élan : 1-saut en longueur : courir les pieds dans les cerceaux collés entre eux en changeant d'allure. D'abord course lente puis course moins lente puis course rapide. Répéter 5 fois : une fois avec 8 foulées et une fois avec 10 foulées.

2-saut en hauteur : faire une course de 6 foulées selon une ligne directe dans des cerceaux collés et faire une course de 6 foulées avec une ligne de course courbée dans des cerceaux collés. L'élève doit réaliser la différence entre les 2 courses. Les laisser répéter 5 fois. La course est progressivement accélérée. Même exercices avec 8 foulées. Même nombre de répétitions.

Changer de hauteur : élastique à 1m puis à 1m05 puis à 1m10 etc..

-Travail de l'impulsion : 1-saut en longueur : courir et sauter à l'aide du tremplin placée au niveau de la planche d'appel à 1m de la fosse. Poser le pied d'appel sur le tremplin et soulever le genou de la jambe libre. Bien appuyer pour s'impulser. D'abord avec 8 foulées après avec 10 foulées

Travail sans tremplin sur 8 foulées puis sur 10 foulées en disposant un élastique à 3 m 5 répétitions à chaque exercice.

2-saut en hauteur : courir pour sauter en prenant appui sur le tremplin en tendant la jambe d'appel en soulevant la jambe libre et en grandissant le corps vers le haut après 6 foulées d'élan. Même chose avec 8 foulées d'élan. Il faut 6 répétitions à chaque exercice.

-Travail de la liaison suspension-chute :

1-saut en longueur : courir et sauter à l'aide du tremplin en tendant les bras vers le haut : Courir et sauter à l'aide du tremplin en touchant de la tête

<p>- appliquer une technique appropriée au saut :</p> <p>- résout les problèmes liés à ses lacunes</p>		<p>l'élastique placé à 2 m de hauteur au niveau du bord de la fosse. Répéter les 2 exercices 6 fois chacun.</p> <p>2-saut en hauteur : courir en courbe après 3 foulées arriver à l'élastique placé à 2m prendre appui sur le pied d'appel en se grandissant et en tendant le bras pour faire un saut vertical sans toucher l'élastique. Même chose après 5 foulées L'élève peut effectuer cet exercice en ligne droite pour renforcer sa technique.</p> <p>Autres exercices :</p> <p>Avec l'aide du tremplin courir sur 6 foulées et sauter en franchissant l'élastique le bras tendu et en retombant sur les omoplates sur le tapis. Même choses sur 8 foulées.</p> <p>- travail de la forme globale : 1- saut en longueur : courir sur 8 foulées et se réceptionner dans la fosse en fente .Courir sur 8 foulées et se réceptionner en fente et reprendre la course dans la f</p> <p>Exécuter les 2 même exercices avec 10 foulées de course .Répéter 5 fois chaque exercice.</p> <p>2-saut en hauteur : faire 3 foulées rapides prendre appui sur le tremplin franchir l'élastique et se réceptionner sur le foulard posé sur le tapis .Faire 5 foulées rapides prendre appui sur le tremplin franchir l'élastique et se réceptionner sur le foulard posé sur le tapis. Autres exercices : faire 6 foulées rapides prendre appui au sol sans tremplin franchir l'élastique et se réceptionner sur le foulard posé sur le tapis. Faire 8 foulées rapides prendre appui au sol sans tremplin sans tremplin et se réceptionner sur le foulard posé sur le tapis.</p> <p>- Séance d'intégration : l'enseignant ne doit pas inventer les lacunes, il doit les tirer de ses observations faites au fur et à mesure des 6 séances précédentes la séance d'intégration. Proposer 2 ou 3 exercices selon les lacunes des élèves et la situation de référence qui est obligatoire</p>		
--	--	---	--	--

**7ème ANNEE :  
ACTIVITE : ATHLETISME**

**COMPETENCE :** 1-Après un bon départ, courir le plus vite possible une distance de 60 m et franchir la ligne d'arrivée avec la plus grande vitesse en réalisant une performance (activité : vitesse)  
(pour la performance, il s'agit de la performance pour obtenir la moyenne qui doit être indiquée par l'enseignant dans l'objectif de cycle suivant le barème de la classe )

Savoir (apprendre à connaître)	Savoir-faire- capacités aptitudes (apprendre à faire)	Savoir-être (apprendre à être)	Activites suggérées	Compétences TICE	Compe- tences de vie
<p>Les règles de la course (rôle du couloir, mesure du couloir, nombre de couloir etc..</p> <p>Le matériel nécessaire pour le travail de la séance (plots, piste, chronomètre, sifflet etc.,</p> <p>La stratégie de la course</p> <p>Prendre le pouls avant et après sa course</p> <p>Savoir les commandes de départ de la course</p>	<p>-Effectue un échauffement en lien avec l'activité : échauffer les muscles et les articulations pour les parties du corps sollicitées par l'activité</p> <p>-prendre un bon départ et réagir vite au signal en adoptant une bonne position de départ</p> <p>-effectue un redressement du tronc et du buste pour courir après les 5 premiers mètres de courses ou les 6 premiers appuis</p>	<p>Dépassement de soi</p> <p>Esprit de compétition</p> <p>Accepter la défaite</p> <p>Recherche de la victoire</p> <p>Respect d'autrui</p> <p>Respect des règles</p> <p>Concentration</p>	<p>- é c h a u f f e m e n t général : réaliser 3 tours de piste et des étirements</p> <p>- é c h a u f f e m e n t spécifique : Jogging pas chassé+ jumping jack .Jogging Genoux hauts + Talons fesses sur 10 m</p> <p>Faire des foulées bondissantes</p> <p>Sauter les 2 pieds joints</p> <p>-travail des départs et travail des réactions</p> <p>Départ assis accroupi debout à genoux</p> <p>Signal sonore : coup de sifflet signal visuel : faire tomber 1 objet au sol</p> <p>-travail de la mise en action : enchaîner départ et mise en action par des exercices Exo1 : démarrage position starting blocs avec une limite de 6 appuis matérialisé par</p>		

<p>Préconiser la distance à courir</p>	<p>-courir droit dans les couloirs, pieds jambes et bras dans l'axe de la course, le regard fixé droit devant</p> <p>-franchir la ligne d'arrivée à pleine vitesse</p> <p>-maintenir sa vitesse sans relâche pendant les 60m</p>		<p>une corde après laquelle le coureur doit se redresser</p> <p>Exo2 : démarrage starting bloc avec camarade placé derrière qui lui tient les pieds ou qui lui tient le bassin ou qui lui tient ses épaules etc...qui gêne son démarrage</p> <p>- exercices pour courir droit en respectant les couloirs(placer des plots pour délimiter les couloirs , suggérer une course sur 20 m puis sur40m puis sur 60m, évoluer en progressant, les consignes doivent avoir rapport avec le respect des couloirs par excellence)</p> <p>- travail sur l'arrivée et la fin de la course ; placer des cordes entre les 40 m et 60m Tous les 5 m</p> <p>Et au niveau de chaque corde Demander à l'élève d'accélérer sa course jusqu'à la dernière corde placée aux 60m</p> <p>-imposer un nombre d'appui entre les intervalles de 10 m sur 20m puis sur 40m puis sur 60m</p>		
--	--	--	--	--	--

-appliquer une technique appropriée à l'activité :

-résout les problèmes liés à ses lacunes

-travail de la forme globale de l'activité : courir de manière régulière en coordonnant les mouvements et en accélérant. Faire courir l'élève sur 30 m puis 40 m puis 50 m en imposant un temps donné pour chaque trajet entre 5" à 10". Ne pas oublier la situation de référence.

-Séance d'intégration : l'enseignant ne doit pas inventer les lacunes, il doit les tirer de ses observations faites au fur et à mesure des 6 séances précédentes la séance d'intégration. Proposer 2 ou 3 exercices selon les lacunes des élèves et la situation de référence qui est obligatoire.

**Ressources matérielles :** plots, lattes, cerceaux, assiettes, cordes, 1 ou 2 pistes, chronomètre, sifflets,

**7ème ANNEE :**  
**ACTIVITE :ATHLETISME**

**COMPETENCE :** 1-lancer le plus loin possible un poids de 3kg pour réaliser la meilleure performance possible (pour la performance, il s'agit de la performance pour obtenir la moyenne qui doit être indiquée par l'enseignant dans l'objectif de cycle suivant le barème de la classe )

Savoir (apprendre à connaître)	Savoir-faire- capacités aptitudes (apprendre à faire)	Savoir-être (apprendre à être)	Activites suggérées	Compétences TICE	Compe- tences de vie
Les règles du lancer (dimensions du cercle de lancer, du secteur de lancer, lancer au signal, aller chercher son poids au signal)	-effectuer un échauffement efficace et adapté à l'activité : échauffer les muscles et les articulations pour les parties du corps sollicitées par l'activité	Dépassement de soi  Esprit de compétition  Accepter la défaite  Recherche de la victoire	- é c h a u f f e m e n t général : faire 3 tours de terrain E c h a u f f e m e n t spécifique : cou, poignets, coudes, épaules, cuisses, jambes, genoux, chevilles. Marcher et alterner talon et pointe du pied .Balancement stable d'une jambe puis changement de jambes. Maintien 10" fléchi bras devant. Cloche pied ; Deux sauts sur un pied et alterner. Rotation du tronc et du bassin		
Les règles de sécurité : ne pas sortir du cercle par l'avant, ne pas éloigner l'engin du cou		Respect d'autrui  Respect des règles  Concentration			
Le matériel nécessaire pour le travail durant la séance (plots, balles lestées, poids, balle de tennis, cercle de lancer , décamètre, lattes pour les intervalles entre les mesures, élastique, fanions sifflet etc.,	-tenir fermement l'engin contre le cou  -varier la trajectoire de l'engin  - utiliser une rotation des hanches pour bien projeter l'engin	Recherche de la puissance et de la force	-travail de la tenue de l'engin : lancer de face à une main puis à 2 main Lancer vers l'arrière à une main puis à 2 mains  -travail de l'angle d'envol : placer un élastique à 1m 50de hauteur, l'élève lancer le poids par-dessus l'élastique Placer un élastique à 2m de hauteur, l'élève lance le poids par-dessus l'élastique		

La stratégie du Lancer	-lancer sans se déplacer et sans utiliser d'élan		- travail de la rotation des hanches : lancer en bloquant sa rotation et en se grandissant à 3m (6 répétitions) puis à 4m (6 répétitions) puis à 5m (6 répétitions)		
La performance à réaliser	-se sert de son élan pour lancer le plus loin possible		- travail du lancer sans élan : atteindre des zones matérialisées de 3m de 4m de 5m sans prendre de l'élan 1-partir de la position debout bien tendue 2- partir de la position debout semi fléchie		
	- a p p l i q u e r une technique appropriée à la projection de l'engin		-travail du lancer avec élan :atteindre des zones matérialisées de 3m de 4m de 5m en faisant 1 pas chassé d'élan en faisant 2 pas chassé d'élan 1- partir de la position debout bien tendue 2- partir de la position debout semi fléchie		
			- travail de la forme globale : se placer de dos à la zone de lancer pieds serrés pour viser des zones matérialisées de 3m, 4m, 5m Se placer de dos à la zone de lancer pieds décalés pour viser des zones matérialisées de 3m, 4m, 5m		
	--résout les problèmes liés à ses lacunes		- Séance d'intégration : l'enseignant ne doit pas inventer les lacunes, il doit les tirer de ses observations faites au fur et à mesure des 6 séances précédentes la séance d'intégration. Proposer 2 ou 3 exercices selon les lacunes des élèves et la situation de référence qui est obligatoire		

**Ressources matérielles :** plots, lattes, cerceaux, sceaux, assiettes, cordes, 1 ou 2 cercles de lancer, 2 décimètres, sifflets, fanions

**6RE /et 7 ANNEE :**  
**ACTIVITE : SPORT COLLECTIF**  
**Bb/hb/foot/vb.**

**COMPETENCE :** Progresser en appui et soutien vers le camp adverse (football, basketball et handball)  
organiser un jeu de coopération en renvoyant le ballon dans le camp adverse ( volleyball)

Savoir (apprendre à connaître)	Savoir-faire- capacités aptitudes (apprendre à faire)	Savoir-être (apprendre à être)	Activites suggérées	Compétences TICE	Compe- tences de vie
<b>Bb/hb/foot</b> 1)Principes organisateurs du jeu :historique 2)REGLEMEN T SUR L APSA : terrain sur l équipe . Sur le jeu : règle simplifiée	Comportement en jeu. Respect de l'arbitre. Marquer le plus de points que l adversaire. Faire des choix pour atteindre la cible. Respecter les règles. Tirer ou passer (en appui en suspension) Se connaître attaquant ou défenseur. Prendre de vitesse la défense adverse. Joueur seul ou à deux. Ne pas perdre la balle. Jouer en mouvement, vers l avant Lever la tête. Jouer avec tout le monde	Apprendre à s'engager lucidement Apprendre à respecter les règles de vie Collectifs. Apprendre à assumer différents rôles Lies à l activité Apprendre à arbitrer et à organiser le déroulement du jeu Apprendre à être autonome et responsable.	Jeu de tire : Jeu de passe et réception Jeu de défense Jeu de manipulation de balle. Jeu d' Occupation de l espace Jeu de placement avec balle et sans balle.		Cooperer Collaborer S entraider. Atteindre un objectif. Respecter Coopérer Collaborer S entraider.
	<b>volleyball</b> Passer d un jeu à comportement individuel à un jeu d équipe nécessitant organisation et coopération. Maitriser La passe haute ou les dix Respecter de l'arbitre	Apprendre à s'engager lucidement Apprendre à respecter les règles de vie Collectifs. Apprendre à assumer différents rôles Lies à l activité	Jeu Au dessus de la ficelle Jeu de manipulation de balle. Jeu d' Occupation de l espace		S entraider.

<p><b>APSA :</b> terrain sur l'équipe . Sur le jeu : règle simplifiée Les ennemis en volleyball.</p>	<p>Faire des choix pour atteindre la cible</p> <p>Jouer avec tout le monde</p> <p>B i e n s e Comportement en jeu .</p>	<p>Apprendre à arbitrer et à organiser le déroulement du jeu</p> <p>Apprendre à être autonome et responsable</p>	<p>Jeu de renvois par 3 / par quatre</p> <p>Jeu de dix doigts contre un mur .</p>		<p>Atteindre un objectif.</p> <p>Respecter</p>
--	---	--	---	--	--

**Matériels :** balles élastiques poteaux espace de jeu ,terrain plots sifflet jasuples etc.....

**6RE ANNEE :  
GYMNASTIQUE .**

**COMPETENCE :** exécuter un enchaînement simple de quatre éléments techniques au minimum (roulade avant et arrière, l'équilibre et la roue.

Savoir (apprendre à connaître)	Savoir-faire- capacités aptitudes (apprendre à faire)	Savoir-être (apprendre à être)	Activites suggérées	Compétences TICE	Compe- tences de vie
S'approprier les principes organisateurs de l'activité gymnique : Historique Reglement evolutiuon	Connaître les elements gymniques Connaître les risques Maitriser ses emotions  Decouvrir des habilités simples	Apprendre à se connaître .  Apprendre à se preparer.  Apprendre à gerer ses ressources .	Jeu de monter sur  Jeu de roulade en avant  Jeu de roulade en arriere  Jeu de tourner autour de.		
renghlemn- taire : le praticable . les elements gymniques . definition d un enchainement gymniques	produire une continuité des actions : deux elements enchainés.  Se renverser corps tendu .	Apprendre à prendre du risque.  Apprendre à assumer différents rôles	Jeu de franchissement et saut .  Jeu de se renverser, se réceptionner		
en tant que activite corporelle : les dangers, la sécurité	Tourner en avant corps groupé, avec appui des mains .  Tourner en arriere corps groupé , avec appui des mains . Etablir une continuité de réalisation entre plusieurs elements simples . Parer un caramarade	Apprendre à agir dans le respect des regles .  Apprendre à s'investrir et à participer à la vie de la classe. Sortir et rangements du mate- riels			

**Matériels :** tapis, espaces, plots, sifflets, etc.

**7RE ANNEE :  
ACTIVITE GYMNASTIQUE .**

**COMPETENCE :** exécuter un enchaînement simple de cinq éléments techniques au minimum (roulade avant et arrière, l'équilibre, la roue, trépid)

Savoir (apprendre à connaître)	Savoir-faire-capacités aptitudes (apprendre à faire)	Savoir-être (apprendre à être)	Activites suggérées	Compé- tences TICE	Compe- tences de vie
<p>S approprier les principes organisateurs de l'activité gymnique : Historique Reglement evolutiou</p> <p>renghlemn- taire : le praticable . les elements gymniques . definition d un enchaîne- ment gyniques</p> <p>en tant que activite cor- porelle : les dangers, la sécurité</p>	<p>Connaitre les éléments gymniques</p> <p>Connaitre les principes d'un échauffement et le mettre en œuvre.</p> <p>Maitriser ses émotions</p> <p>Passer de façon dynamique d'une position à l'autre.</p> <p>Savoir enchaîner des éléments gymniques dans un espace donnée. : une continuité des actions : deux construire des reperes dans des conditions inhabituelles.</p> <p>Assumer sa silhouette devanrt et dans un groupe</p> <p>Coordonner ses actions pour produire une forme technique. :tourner , sauter , se renverser , s impulser.</p> <p>Tourner en avant corps groupé, avec appui des mains .</p> <p>Tourner en arriere corps groupé , avec appui des mains .</p> <p>Etablir une continuité de realisation entre plusieurs elements simples .</p> <p>Parer un caramarade</p>	<p>Apprendre à se connaitre.</p> <p>Apprendre à se prépa- rer.</p> <p>Apprendre à gérer ses ressources .</p> <p>Apprendre à prendre du risque.</p> <p>Apprendre à assumer différents rôles</p> <p>Apprendre à agir dans le respect des regles .</p> <p>Apprendre à s'investrir et à partici- per à la vie de la classe.</p> <p>Sortir et rangements du mate- riels</p>	<p>Jeu de prise d élan</p> <p>Jeu de roulade en avant</p> <p>Jeu de roulade en arrière</p> <p>Jeu de tourner autour de.</p> <p>Jeu de franchissement et saut.</p> <p>Demi-sauts</p> <p>Jeu de se renverser, se réceptionner</p> <p>Jeu de roulade avt ,arriere , jambes ecarts</p> <p>Jeu permettant de travailler la Planche faciale , le poiirt , la roue la ronde ,les sautde main</p>		

**Matériels :** tapis, espaces, plots, sifflets, etc.

**8eme ANNEE :**  
**Handball ;Basket ;volley-ball et Football**

**COMPETENCE :** s'organiser en appui et en soutien en valorisant un jeu structuré en attaque et en défense (football, basketball et handball)

Savoir (apprendre à connaître)	Savoir-faire-capacités aptitudes (apprendre à faire)	Savoir-être (apprendre à être)	Activites suggérées	Compé- tences TICE	Compe- tences de vie
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les règles de chaque activité Les taches et la</li> <li>- définition de chaque poste</li> <li>- détecter forces et faiblesses de la défense</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- faire progresser collectivement le ballon vers le but adverse pour placer l'attaque</li> <li>- revenir très vite après perte de la balle pour placer sa défense ou pour s'approprier l'également le ballon et ainsi amorcer une contre attaque</li> <li>- développer un jeu d'appui et connaître la fonction des différents postes (en défense et en attaque)</li> <li>- s'identifier comme attaquant ou défenseur -protéger son ballon en utilisant la notion du corps obstacles</li> <li>- maitriser la conduite de la balle avec décentration du regard</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respect des règles</li> <li>-Respect de l'adversaire</li> <li>-Solidarité</li> <li>-Entre-aide</li> <li>-Communica- tion</li> <li>-Participation</li> <li>-Collaboration</li> <li>-Coopération</li> <li>Améliorer chez l'élève des capacités psychomo- trices</li> <li>Adresse, combativité, vitesse de réaction et d'exécution, vision du jeu</li> <li>Amélio- rer chez l'élève un jeu d'appui et de soutien sys- tématique au porteur de balle</li> <li>Res- pecter l'équipe adverse</li> <li>Sensibiliser l'élève à la notion d'entre aide, solidarité, communication, prise de respon- sabilité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Organiser des exercices de progression rapide vers le camp adverse en délimitant le champ d'action des joueurs 4 contre 3, travail en surnombre 5 contre 4 4 contre4(BB) ,6 contre6(HB) et 7 contre7(FB) terrain entier</li> <li>Proposer des situations d'améliorations des actions individuelles (marquage, démarrage 1 contre1 (feinte de corps + fixation) 1 contre 0(dribble, tirs, réception+tirs)</li> <li>Organiser des situations de constructions et d'apprentissage des règles d'action d'aide tant en défense et en attaque</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-bien échanger et bien com- muni- quer à l'aide des tice avec l'ensei- gnant et avec ses camarades</li> <li>-bien entre- tenir son mini pc</li> <li>-téléchar- ger sur son mini pc les docu- ments tice appropriés à l'activité (vidéos, textes, articles,il- lustration )</li> <li>-exposer et présenter à toute la classe son document tice (video,texte ,articles , illustrations</li> </ul>	

**Ressources matérielles :** divers balles etc...

**9emeANNEE :**  
**ACTIVITE : gymnastique**

**COMPETENCE :** Proposer par groupe de niveaux un enchaînement structuré regroupant tous les éléments gymniques acquis en contrôlant le rythme dans des espaces variés, et face à un jury.

Savoir (apprendre à connaître)	Savoir-faire-capacités aptitudes (apprendre à faire)	Savoir-être (apprendre à être)	Activites suggérées	Compé- tences TICE	Compe- tences de vie
<p>Le matériel nécessaire</p> <p>le rythme de l'enchaînement</p> <p>les règles de sécurité (parer son camarade, bien utiliser le matériel d'impulsion etc...)</p> <p>le trajet de l'enchaînement</p> <p>les parties du corps sollicités</p> <p>l'espace aménagée...</p>	<p>maîtriser au moins 4 éléments des 6 verbes gymniques : se déplacer tourner sauter se maintenir rouler se renverser</p> <p>Lier les éléments gymniques de manière progressive</p> <p>Créer des éléments de liaison</p> <p>Rythmer les gestes techniques Rédiger un enchaînement</p> <p>Déterminer le trajet de son enchainement..</p>	<p>Développer chez l'élève ses capacités biomécaniques et techniques : force et puissance souplesse dynamisme</p> <p>solliciter de l'élève un certain nombre de conduites : respect calme logique motivation adaptation coordination créativité</p>	<p>Travail par groupe et par atelier de 2, 3 éléments gymniques</p> <p>Mise en place des situations d'amélioration.</p> <p>Travaux dirigés travaux libres. travaux à thème.</p> <p>Travail sous forme de parcours</p> <p>Travail du rythme</p> <p>Timing avec chronométrage sur le temps de passage</p> <p>Appui musical : décomposition de la musique en faisant correspondre les éléments gymniques appropriés.</p>	<p>-bien échanger et bien communiquer à l'aide des tice avec l'enseignant et avec ses camarades</p> <p>-bien entretenir son mini pc</p> <p>-télécharger sur son mini pc les documents tice appropriés à l'activité (vidéos, textes, articles,illustration)</p> <p>-exposer et présenter à toute la classe son document tice (video,texte ,articles , illustrations</p>	

**Ressources matérielles :** cerceaux, assiettes, plots etc ...

MATERIELLES DIDACTIQUES			
ENSEIGNEMENT DE BASE		ENSEIGNEMENT MOYEN	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Locomotion</li> <li>• Préhension</li> <li>• Expression</li> </ul>	Plots Lattes Cerceaux Assiettes Cordes Chronomètre Décamètre Sifflet Sauts Cartons Bouteilles Anneaux Sacs de graines Bancs Cordes Quilles Cartons Cônes Craies pour ligne Elastique Caisses tapis chasubles rubans chaux témoins haies	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AOC</li> <li>• AA</li> <li>• AGA</li> </ul>	Ballons et terrains (basket ball, hand ball, volley ball, football) Cage Paniers Filet Plots Cerceaux Assiettes Chronomètre Sifflet chasubles rubans chaux Plots Cerceaux Assiettes Chronomètre Décamètre Sifflet chasubles rubans chaux Cordes Elastique Quilles Poids des différents kilos témoins haies médecine Ball tapis tremplin poteaux Plots Cerceaux Assiettes Chronomètre Sifflet chasubles rubans chaux Cordes Elastique Tapis Chaval d'arçon Poutre Barres parallèle Barres asymétrique Barre fixe Anneaux