

Cycle 3

	RENTREE	VACANCES D'AUTOMNE	VACANCES DE NOEL	VACANCES D'HIVER	VACANCES DE PRINTEMPS	VACANCES D'ETE
COMPETENCES	7 semaines	7 semaines	5 semaines	6 semaines	11 semaines	
1 Réaliser une performance mesurée - courses de vitesse, en durée, de haies, de relais - saut s en longueur, en hauteur - Lancer - nager sur une trentaine de mètres sans aide et sans appui (25m, virage, coulée, reprise de nage)	1 <u>Course en durée</u> (fixer et maintenir une allure)	1 <u>Course en durée</u> (doser son effort, améliorer sa performance)			<u>Activités Athlétiques</u> course de vitesse saut en longueur lancer	<u>Activités Athlétiques</u> courses de haies courses de relais saut en hauteur
2 Adapter ses déplacements à différents types d'environnements - entrer dans l'eau, se déplacer, s'immerger, se laisser flotter ; - grimper jusqu'à moins de 3 mètres sur un mur équipé , se déplacer et redescendre ; - réaliser un parcours simple en roller ou en vélo ; - se déplacer, retrouver quelques repères dans un milieu connu.	2 <u>Orientation</u> Espace semi-naturel			<u>Natation ou Activité nautique</u>		<u>Vélo</u> pilotage sur circuit sortie sur la voie publique en lien avec l'APER
3 Coopérer et s'opposer individuellement ou collectivement - agir sur son adversaire pour l'immobiliser ; - faire quelques échanges (jeux de raquettes) - coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires, en respectant des règles, en assurant des rôles différents (attaquant, défenseur, arbitre).	3 <u>Jeux traditionnels sans ballon</u> l'épervier, les sorciers, la prise de foulard, ...	<u>Jeux de lutte</u>	<u>Jeux de raquettes</u>	<u>Jeux sportifs collectifs</u> basket-ball, handball, volley-ball	<u>Jeux sportifs collectifs</u> balle ovale, football	
4 Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique ou expressive - exprimer corporellement des personnages, des images, des sentiments pour communiquer des émotions en réalisant une petite chorégraphie (3 à 5 éléments, sur des supports sonores divers). - réaliser un enchaînement de 2 ou 3 actions « acrobatiques » sur des engins variés (barres, plinths, poutres, gros tapis).		<u>Danses du patrimoine</u> (Programme EPS1 85)	<u>Danse de création et expression</u> (Programme EPS1 85)		<u>Activités gymniques</u>	