

**Horaires** : 108 H soit 3 heures hebdomadaires en moyenne.

**Propositions de mise en œuvre par l'équipe EPS 49 :**

- Rechercher la pratique quotidienne. Exemples : 4 séances de ¼h ou 2 séances de 1h + 2 séances de ½h.
- Aborder les 4 compétences spécifiques dans chacune des années du cycle.
- Pour chaque activité, prévoir un module d'apprentissage de 6 à 8 séances minimum.
- Pour une période de 6 à 8 semaines, conduire en parallèle 2 modules visant des compétences différentes, y compris si un des modules concerne une activité partenariale (natation, judo, patinage,...).
- Partout où cela est possible, programmer les activités de natation (un module chaque année) en priorité pour les élèves de ce cycle.
- Dans la compétence « s'opposer individuellement et/ou collectivement », proposer un module « jeux collectifs » chaque année.
- Varier les lieux de pratique (intérieur, extérieur).

| Compétences<br>Programmes 2008                                                | Activités                                                                                                                                                                                                                                     | Septembre<br>Octobre | Novembre<br>Décembre | Janvier<br>Février | Mars<br>Avril | Mai<br>Juin |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|--------------------|---------------|-------------|
| Réaliser une performance                                                      | - <b>Activités athlétiques</b> : courir vite, longtemps, en franchissant des obstacles, sauter loin et haut, lancer loin.                                                                                                                     |                      |                      |                    |               |             |
|                                                                               | - <b>Natation</b> : se déplacer sur une quinzaine de mètres.                                                                                                                                                                                  |                      |                      |                    |               |             |
| Adapter ses déplacements à différents types d'environnement                   | - <b>Activités d'escalade</b> : grimper jusqu'à 3 m et redescendre (mur équipé).                                                                                                                                                              |                      |                      |                    |               |             |
|                                                                               | - <b>Activités aquatiques et nautiques</b> : s'immerger, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter.                                                                                                                                          |                      |                      |                    |               |             |
|                                                                               | - <b>Activités de roule et glisse</b> : réaliser un parcours simple en roller ou en vélo.                                                                                                                                                     |                      |                      |                    |               |             |
|                                                                               | - <b>Activités d'orientation</b> : retrouver quelques balises dans un milieu connu.                                                                                                                                                           |                      |                      |                    |               |             |
| Coopérer et s'opposer individuellement et collectivement                      | - <b>Jeux de lutte</b> : agir sur son adversaire pour l'immobiliser.                                                                                                                                                                          |                      |                      |                    |               |             |
|                                                                               | - <b>Jeux de raquettes</b> : faire quelques échanges.                                                                                                                                                                                         |                      |                      |                    |               |             |
|                                                                               | - <b>Jeux traditionnels et jeux collectifs avec ou sans ballon</b> : coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires, en respectant des règles, en assurant des rôles différents (attaquant, défenseur, arbitre). |                      |                      |                    |               |             |
| Concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique, esthétique | - <b>Danse</b> : 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.                                    |                      |                      |                    |               |             |
|                                                                               | - <b>Activités gymniques</b> : réaliser un enchaînement de 2 ou 3 actions "acrobatiques" sur des engins variés (barres, plinths, poutres, gros tapis).                                                                                        |                      |                      |                    |               |             |

Le texte en **italique** est directement issu des programmes du 19 juin 2008