

Compétence 1 : Réaliser une performance mesurée

- de différentes façons (en forme, en force, en vitesse...), par exemple : sauter haut, courir vite... ;
- dans des espaces et avec des matériels variés ;
- dans différents types d'efforts (relation vitesse, distance, durée), par exemple : nager longtemps ;
- régulièrement et à une échéance donnée (battre son record).

Activités athlétiques	G1	G2	G3	
Activités de natation	G1	G2	G3	

Compétence 2 : Adapter ses déplacements à différents environnements

- dans des formes d'actions inhabituelles mettant en cause l'équilibre (grimper, rouler, glisser, slalomer, chevaucher) ;
- dans des milieux ou sur des engins instables de plus en plus diversifiés (terrain plat, vallonné, boisé, eau calme, neige, bicyclette, roller, ski, kayak ...) ;
- dans des environnements de plus en plus éloignés et chargés d'incertitude (bois, forêt, montagne, rivière, mer...). ;
- en fournissant des efforts de types variés (par exemple : marcher longtemps, rouler vite...).

Activités de roule et de glisse (bicyclette, roller, ski, patins à glace)	G1	G2	G3	G4
Activités d'escalade	G1	G2	G3	G4
Activités d'orientation	G1	G2	G3	G4
Activités nautiques (voile, canoë, kayak)	G1	G2	G3	G4
Equitation	G1	G2	G3	G4

Compétence 3 : S'affronter individuellement ou collectivement

- affronter un adversaire dans des jeux d'opposition duelle ;
- coopérer avec des partenaires pour s'opposer collectivement à un ou plusieurs adversaires dans un jeu collectif.

Jeux collectifs (traditionnels ou sportifs)	G1	G2	G3	G4
Jeux de raquettes	G1		G3	
Jeux de lutte	G1		G3	

Compétence 4 : Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique ou expressive

- exprimer corporellement, seul ou en groupe, des images, des états, des sentiments... ;
- communiquer aux autres des sentiments ou des émotions ;
- réaliser des actions « acrobatiques » mettant en jeu l'équilibre (recherche d'exploits) ;
- s'exprimer librement ou en suivant différents types de rythmes, sur des supports variés.

Natation synchronisée	G1	G2	G3	G4
Danse (dans toutes ses formes)	G1	G2	G3	G4
Gymnastique artistique	G1	G2	G3	G4
Gymnastique rythmique	G1	G2	G3	G4
Activités de cirque	G1	G2	G3	

COMPETENCES GENERALES : ces compétences ne sont pas construites pour elles-mêmes. Il s'agit pour l'enseignant d'aider l'élève à acquérir des attitudes, des méthodes, des démarches favorables aux apprentissages, dans la pratique de l'activité mais aussi dans la vie sociale.

- G1** S'engager lucidement dans l'action ;
G2 Construire un projet d'action ;
G3 Mesurer et apprécier les effets de l'activité ;
G4 Appliquer et construire des principes de vie collective.