

Livret d'activités EPS CYCLE 2

SOMMAIRE

Page 1	Présentation
Page 2	Sommaire
Page 3	Compétence 1
Page 4	Activités athlétiques
Page 5	natation
Page 6	Compétence 2
Page 7	Activités gymniques
Page 8	Natation
Page 9	Compétence 3
Page 10	Vers le football
Page 11	Balle ovale
Page 12	Vers le basket
Page 13	Vers le handball
Page 14	Volley
Page 15	Tennis de table
Page 16	Badminton
Page 17	Pétanque
Page 18	Tchouk-Ball
Page 19	Compétence 4
Page 20	Danse et Expression Gymnique
Page 21	Liens

Compétence 1

Réaliser une performance mesurée (en distance, en temps)

Activités athlétiques

Classe : Enseignant :

Compétences	Capacité : Est capable de	Activités possibles
<ul style="list-style-type: none"> - Réaliser une performance mesurée - S'engager lucidement dans l'action - Construire un projet d'action - Mesurer et apprécier les effets de l'activité 	<p>Vitesse : prendre un départ rapide, et maintenir sa vitesse pendant 8 secondes en choisissant la distance en fonction de ses capacités.</p>	<p>adresse web</p>
	<p>Relais : s'élancer et recevoir ou passer un témoin, dans une zone déterminée</p>	
	<p>Haies : courir et franchir trois haies basses en ralentissant le moins possible.</p>	
	<p>En durée : courir à allure régulière sans s'essouffler pendant 6 à 8 minutes (selon les capacités de chacun)</p>	
	<p>sauts</p>	
	<p>Hauteur : prendre quelques pas d'élan, sauter le plus haut possible par-dessus un fil ou une barre, avec une impulsion d'un seul pied.</p>	
	<p>Longueur : après une dizaine de pas d'élan rapide, sauter (en un ou plusieurs bonds) le plus loin possible.</p>	
	<p>Lancers</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Appliquer et construire des principes de vie collective 	<p>Courir pour lancer le plus loin possible, sans sortir de la zone d'élan.</p>	
	<p>Ajuster son action à celle des partenaires : courir au même rythme que les autres enfants du groupe (course de durée). Être capable de le faire régulièrement et à une échéance donnée (rencontre avec une autre classe, «Olympiade» etc).</p>	

Natation

Classe : Enseignant :

Compétences	Capacité : Est capable de	Activités possibles
- Réaliser une performance mesurée.	Évoluer en eau peu profonde	lien1 lien2 adresse web
	Trouver des modes de propulsion avec les bras et les jambes	
	Coordonner les actions bras - jambes	
	Commencer à gérer sa respiration	
	Approcher les nages codifiées	
	Commencer à apprendre à nager longtemps (15m sans support)	
	Approche du « nager autrement » (water-polo, sauvetage, natation synchronisée)	

Compétence 2

Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

Activités gymniques

Classe : Enseignant :

Compétences	Capacité : Est capable de	Activités possibles
<p>- Adapter ses déplacements à différents types d'environnements dans des formes d'actions inhabituelles mettant en cause l'équilibre</p> <p>- Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique ou expressive.</p>	Mémoriser un enchaînement de quelques actions avec des éléments de liaison.	<p>Situation1</p> <p>Situation2</p> <p>Situation3</p> <p>Situation4</p> <p>adresse web url</p>
	Respecter les critères de réussite pour chaque action présentée.	
	Proposer un ou plusieurs éléments de liaisons.	
	Utiliser l'espace dans différentes directions	
	Enchaîner les actions de manière rythmée.	
	Effectuer une roulade avant, sur un tapis, j'essaye de me relever sans poser les mains au sol	
	Effectuer une roulade avant jambes écartées .	
	Effectuer une roulade arrière sur un tapis	
	Équilibre : Je tente un appui tendu renversé contre un mur.	
Équilibre : Je tente un appui tendu renversé sur un tapis.		

Natation

Classe : Enseignant :

Compétences	Capacité : Est capable de	Activités possibles
- Entrée dans l'eau	Entrer dans l'eau par différents moyens (échelle, bord, marches, tapis, toboggan)	
- Adapter ses déplacements à différents types d'environnements	Découvrir le milieu aquatique	lien3 lien4 lien5 adresse web url
	Supprimer progressivement les appuis plantaires	
	Accepter une immersion brève	
	Accepter les déséquilibres	
	Passer d' un équilibre à un autre	
	Commencer à explorer la profondeur	
	Apprendre progressivement à gérer le compromis : se déplacer - respirer	

Compétence3

Coopérer ou s'opposer individuellement et collectivement

Jeu collectif sportif : vers le football

Classe : Enseignant :

Compétences	Capacité : Est capable de	Activités possibles
- Coopérer ou s'opposer individuellement et collectivement	Commencer à conduire le ballon sur un parcours simple	PDF1 PDF2 PDF football adresse web
	Commencer à maîtriser une passe à un partenaire	
	Tirer vers le but en essayant de maîtriser la trajectoire du ballon	
	Coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires	
	Assurer des rôles différents :	
	- Attaquant	
	- Défenseur	
- Respecter les autres, les règles de la vie collective	Respecter ses partenaires	
	Respecter les adversaires	
	Respecter l'arbitre et ses décisions	
	Respecter les règles du jeu collectif	

Jeu collectif sportif : balle ovale

Classe : Enseignant :

Compétences	Capacité : Est capable de	Activités possibles
- Coopérer ou s'opposer individuellement et collectivement	Manipuler le ballon seul ou à plusieurs : lancer attraper poser ramasser passer à l'arrêt	PDF1 PDF2 PDF rugby adresse web
	Aider le partenaire porteur de ballon. Se positionner pour recevoir le ballon.	
	Avancer vers le but adverse quand on est porteur de ballon Oser m'opposer à l'adversaire ou le contourner	
	Coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires	
	Assurer des rôles différents :	
	- Attaquant	
	- Défenseur	
- Respecter les autres, les règles de la vie collective	Respecter ses partenaires	
	Respecter les adversaires	
	Respecter l'arbitre et ses décisions	
	Respecter les règles du jeu collectif	

Jeu collectif sportif : vers le basket

Classe : Enseignant :

Compétences	Capacité : Est capable de	Activités possibles
- Coopérer ou s'opposer individuellement et collectivement	En dribblant, commencer à conduire le ballon en effectuant un parcours simple avec changements de direction	PDF1 PDF2 adresse web
	Commencer à maîtriser une passe à un partenaire	
	Tirer au panier et commencer à maîtriser la trajectoire du ballon	
	Coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires	
	Assurer des rôles différents :	
	- Attaquant	
	- Défenseur	
	- Arbitre	
- Respecter les autres, les règles de la vie collective	Respecter ses partenaires	
	Respecter les adversaires	
	Respecter l'arbitre et ses décisions	
	Respecter les règles du jeu collectif	

Jeu collectif sportif : vers le handball

Classe : Enseignant :

Compétences	Capacité : Est capable de	Activités possibles
- Coopérer ou s'opposer individuellement et collectivement	En dribblant, commencer à conduire le ballon en effectuant un parcours simple avec changements de direction	PDF1 PDF2 adresse web
	Commencer à maîtriser une passe à un partenaire	
	Tirer vers le but en essayant de maîtriser la trajectoire du ballon	
	Coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires	
	Assurer des rôles différents :	
	- Attaquant	
	- Défenseur	
- Respecter les autres, les règles de la vie collective	Respecter ses partenaires	
	Respecter les adversaires	
	Respecter l'arbitre et ses décisions	
	Respecter les règles du jeu collectif	

Jeu collectif sportif : vers le volley

Classe : Enseignant :

Compétences	Capacité : Est capable de	Activités possibles
- Coopérer ou s'opposer individuellement et collectivement	Envoyer la balle par dessus le filet	PDF1 PDF2 adresse web
	Renvoyer la balle par dessus le filet	
	Commencer à s'organiser pour jouer avec ses partenaires	
	Commencer à s'organiser pour s'opposer à un ou plusieurs adversaires	
	Assurer des rôles différents :	
	- Attaquant	
	- Défenseur	
- Respecter les autres, les règles de la vie collective	Respecter ses partenaires	
	Respecter les adversaires	
	Respecter l'arbitre et ses décisions	
	Respecter les règles du jeu collectif	

Jeu collectif sportif : vers le Tennis de table

Classe : Enseignant :

Compétences	Capacité : Est capable de	Activités possibles
- Participer à des activités collectives en y tenant des rôles différents et en respectant les règles - Manifester une plus grande aisance par affinement des habiletés acquises antérieurement	Se placer et se déplacer pour frapper la balle	PDF1 PDF2 adresse web
	Se placer et se déplacer en fonction de la balle qui arrive	
	Commencer à tenir un échange	
	Utiliser une stratégie simple pour marquer le point	
	Attitude Méthode :	
	Différencier jouer avec, jouer contre	
- Respecter les autres, les règles de la vie collective	Intégrer les règles fondamentales	
	Arbitrer, s'organiser en groupe	
	Respecter les adversaires	
	Respecter l'arbitre et ses décisions	
	Respecter les règles du jeu	

Jeu collectif sportif : vers le Badminton

Classe : Enseignant :

Compétences	Capacité : Est capable de	Activités possibles
- Participer à des activités collectives en y tenant des rôles différents et en respectant les règles - Manifester une plus grande aisance par affinement des habiletés acquises antérieurement	Se placer et se déplacer pour frapper la balle	PDF1 PDF2 adresse web
	Se placer et se déplacer en fonction de la balle qui arrive	
	Tenir un échange en produisant des trajectoires hautes.	
	Attitude Méthode :	
	Différencier jouer avec, jouer contre	
- Respecter les autres, les règles de la vie collective	Intégrer les règles fondamentales	
	Arbitrer, s'organiser en groupe	
	Respecter les adversaires	
	Respecter l'arbitre et ses décisions	
	Respecter les règles du jeu	

Jeu collectif sportif : vers le Tchouk-Ball

Classe : Enseignant :

Compétences	Capacité : Est capable de	Activités possibles
- Coopérer ou s'opposer individuellement et collectivement	Commencer à se placer en fonction du circuit et/ou de la trajectoire du ballon	PDF1 PDF2 tchoukball adresse web
	Commencer à maîtriser une passe à un partenaire	
	Tirer vers le but en essayant de maîtriser la trajectoire du ballon	
	Coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires	
	Assurer des rôles différents :	
	- Attaquant	
	- Défenseur	
- Respecter les autres, les règles de la vie collective	Respecter ses partenaires	
	Respecter les adversaires	
	Respecter l'arbitre et ses décisions	

Compétence 4

**Concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique,
esthétique**

DANSE et EXPRESSION GYMNIQUE

Classe : Enseignant :

Compétences	Capacité : Est capable de	Activités possibles
- Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique et/ou expressive	<u>Danse</u>	
	Exprimer corporellement seul ou en groupe, à partir de musiques, des états, des sentiments...	<u>adresse web</u>
	Improviser en exprimant quelques nuances dans le rythme dans l'espace, dans les relations avec les autres...	
	S'ajuster aux éléments de la musique et des mondes sonores (pulsations, rythmes, mélodies, accents, silences, intensités, hauteur)	
	Construire dans une phrase dansée quelques mouvements combinés et liés, pour donner une intention et susciter du sens, personnels ou collectifs.	
	Communiquer aux autres des sentiments ou des émotions	
	Entrer en relation avec d'autres enfants, par les élans, les rythmes, les directions pour développer son mouvement.	
	<u>Expression gymnique</u>	
	S'exprimer de façon libre en suivant divers rythmes sur des supports sonores divers avec ou sans engin	<u>adresse web</u>
	Réaliser un enchaînement de deux ou trois actions acrobatiques sur des engins variés sur des supports sonores divers.	

LIENS AYANT SERVI A LA REALISATION DE CE DOCUMENT :

-Ministère de la Jeunesse, de l'Éducation nationale et de la Recherche (Direction de l'Enseignement scolaire ; bureau du contenu des enseignements).

-education.gouv.fr

-Instructions officielles France

-Inspection académique du Calvados

-Inspection Académique de la Corse du Sud

-Inspection académique de la Loire

-Inspection académique de Paris

-Inspection académique Côtes d'Amor

-Inspection Académique de Maine-et-Loire

-Inspection Académique de la Sarthe

-anthologie des ressources pédagogiques en ligne

-équipe départementale éducation physique et sportive des Ardennes

-eduscol.education.fr

-Stefan.net

-epsidoc.net

-ac-poitiers.fr

-Jean-Pierre Rumin Sports collectifs

-IUFM de la Réunion

-Nicolas Bucher - Conseiller Pédagogique ac-Strasbourg

-ticenclasse.free.fr

-multimania.fr

-eps-premier-degre.scola.ac-paris.fr

-Pédagogie à l'école Bernard Florion, conseiller pédagogique

-ien-lannion-nord-paimpol.ac-rennes.fr