

Programmation et progressions Agir et s'exprimer avec son corps - 3^{ème} période

	Lundi /réaliser une action que l'on peut mesurer	Mardi / Réaliser une action à visée esthétique/ Adapter ses déplacements,	Jeudi / s'opposer individuellement	Vendredi / coopérer et s'opposer collectivement
Semaine 1	<p style="text-align: center;">Les Lancers</p> <p>Objectif principal : Lancer précis, lancer loin Ech : Par deux face à face, ligne au milieu. Se lancer la balle. Ateliers de lancers. Présenter les ateliers. Faire 4 groupes et chaque groupe fait 1 ou 2 ateliers. Voir fiche.</p>	<p style="text-align: center;">Adapter ses déplacements</p> <p>Objectif principal : Rouler de différentes façons. Ech. : Découverte du parcours librement (cf fiche)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire comme son copain (2 par 2) et Inverse - Essayer de rouler dès que je le peux, différentes façons de rouler : en boule sur le coté genoux poitrine, raide comme un pic sur le coté. Pas encore de roulades 	<p style="text-align: center;">Lutte</p> <p>Ech : les différentes parties du corps et promenade en forêt : Filles au sol allongées font tronc d'arbre, garçons se promènent en marchant et trotinant! Objectif principal : S'investir dans une activité corps à corps : utiliser ses appuis pour se mobiliser</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dos à dos : pousser son copain hors du tapis - Sortir l'ours de sa grotte : ours allongé se laisse faire. Comment le sortir sans lui faire mal. Essais et verbalisation. - Libre puis par les poignets. 	<p style="text-align: center;">Le relais des déménageurs</p> <p>Objectif principal : Courir vite et sauter loin</p> <p>Echauffement : Les souris et le chat. Chat dors et souris courent autour de lui avec queue en tissu. Qd le chat crie MIOU les souris vont dans une maison.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relais avec parcours de sauts : sauter loin : rivières et caisses <p>Attention : 2 équipes PS et MS et 2 équipes GS, pas de mélange.</p>
Semaine 2	<p style="text-align: center;">Les Lancers</p> <p>Objectif principal : Lancer précis, lancer loin Ech : Au commandement : les bras, épaules, poignets. Ateliers de lancers. Poursuivre la rotation des ateliers. Voir fiche.</p>	<p style="text-align: center;">Faire une ronde</p> <p>Objectif principal : faire une ronde, se déplacer en ronde, suivre un tempo, enchaîner des actions. Echauffement : - En ronde un meneur au centre : appelle 2 élèves qui font 1 tour dans le même sens et retourne à leur place, idem à 3 et varier déplacements.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Savez vous planter les choux avec musique relation à l'espace : ENTRE, qui est entre x et x, va entre x et x <p>- Ronde chantée de la galette : choisir sa reine, son roi.</p>	<p style="text-align: center;">Lutte</p> <p>Echauffement : les différentes parties du corps et les ponts : ramper en dessous ventre à terre</p> <p>Objectif principal : S'investir dans une activité corps à corps : accepter le contact</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sortir l'ours de sa grotte : Rappel par les poignets - Idem par les chevilles - Idem sous les bras 	<p style="text-align: center;">Le relais des déménageurs</p> <p>Objectif principal : courir vite et sauter haut</p> <p>Echauffement : Vis à vis.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relais avec parcours de sauts : sauter haut, à adapter avec le groupe (PS ou GS) : ligne de cerceau serrés pour sauts à pieds joints à l'aller. - Puis petites haies à franchir au retour. Lattes et caissettes (PS) et cônes et lattes surélevées. (GS)
Semaine 3	<p style="text-align: center;">Les Lancers</p> <p>Objectif principal : Lancer précis et rattraper Ech : La balle au mur par colonnes de 5, lancer, laisser un rebond et rattraper.</p> <p>Le Ballon chrono. Obj. Secondaire : Courir longtemps et courir vite. Course libre, puis relais : Je fais le tour de la ronde, je tape dans la main de mon copain et je m'assois sur le banc qui est à côté. A la fin on compte le nombre de balles passées durant la course en relais de l'équipe numéro 2.</p>	<p style="text-align: center;">Adapter ses déplacements</p> <p>Objectif principal : Rouler de différentes façons. Ech. : Réalisation du parcours librement (cf fiche) avec réinvestissement de la séance n°1 Faire autrement et rouler comme séance 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - avec ATSEM : Verbalisation sur la roulade avant. Que doit-on faire obligatoirement : regarder son nombril, poser ses deux mains à plat de chaque coté de la tête. Poste roulade avec moi. Départ à genoux. - Réaliser le parcours avec une roulade avant sur le plan incliné et roulades 	<p style="text-align: center;">Lutte</p> <p>Echauffement : les différentes parties du corps et tortues : se serrer la main à la fin.</p> <p>Objectif principal : S'investir dans une activité corps à corps : accepter le contact</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 Enfants dos à dos en tailleur : faut se pousser sans se lever. - Sortir l'ours de sa grotte par les poignets. (mais enfant devant lui debout en face) - Sortir l'ours de sa grotte à deux : libre puis verbalisation - Idem chacun un pied, idem chacun une main. 	<p style="text-align: center;">Lions gazelles</p> <p>Objectif principal : Courir vite pour attraper</p> <p>Echauffement : Sorcières-fantômes : filles contre garçons avec queue en tissu.</p> <p>Lions gazelles n°1 : 3 lignes, 2 équipes de 5 élèves (toujours les même): les lions et les gazelles qui ont une queue. Au signal auditif les lions doivent attraper les queues des gazelles. Compte le nombre de points des lions et des gazelles. Note sur feuille. Inverse les rôles les gazelles attrapent les lions. Idem mais en se déplaçant à 4 pattes.</p>

	Echange.	avant sur le plan incliné et roulades longitudinales sur tapis.		
Semaine 4	<p align="center">Les Lancers</p> <p>Objectif principal : Lancer fort et rattraper, vers le rebond. Ech : Par deux, face à face, cerceau au milieu. Faire rebondir sa balle dans le cerceau, le copain la rattrape. Verbalisation : comment faire ? 2 mains, fort...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chacun une balle : en ½ groupe : taper fort sa balle au sol et la rattraper en l'air, elle doit aller le plus haut possible. <p>Derrière une ligne : faire rouler sa balle et la chercher lorsqu'elle franchit la deuxième ligne. (lancer fort)</p>	<p align="center">Faire une ronde</p> <p>Objectif principal : se déplacer en ronde, suivre un tempo, enchaîner des actions. Echauffement : - Vis-à-vis, rythme du tambour au signal vis-à-vis par le mollet, le nez, le petit doigt...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ronde chantée de la galette : choisir sa reine, son roi. - Les pommes avec ronde qui tourne élèves tous de face et tous de dos - Idem mais un élève sur 2 est de face et 1 sur 2 de dos. <p>Retour au calme : jeux relation à l'espace « entre »</p>	<p align="center">Lutte</p> <p>Echauffement : les différentes parties du corps et saute moutons</p> <p>Objectif principal : S'investir dans une activité corps à corps : faire confiance et accepter l'opposition</p> <ul style="list-style-type: none"> - Combat de coqs - les remorqueurs : Un élève tient cerceau par les avant bras, cerceau dans son dos, l'autre accroché par les mains au cerceau et se laisse promener en fermant les yeux. <p>Retour au calme : tenir une statue sans bouger quelques minutes sur une musique douce.</p>	<p align="center">Lions gazelles</p> <p>Objectif principal : Courir vite pour attraper</p> <p>Echauffement : Au commandement, se déplacer de différentes façons : à 4 pattes en avant et en arrière, en kangourous, pas de souris, sauts de lapin, en robot, pas chassés...</p> <p>Lions gazelles n°2 : Au signal visuel ; ballon à terre, les lions doivent attraper les queues des gazelles. Compte le nombre de points des lions et des gazelles. Note sur feuille. Inverse les rôles les gazelles attrapent les lions. -En courant. -Idem mais en se déplaçant comme un robot -Idem mais en se déplaçant en sauts de kangourous avec objets entre les jambes.</p>
Semaine 5	<p align="center">Les Lancers</p> <p>Objectif principal : Lancer précis et rattraper Ech : Par deux à 2 mètres l'un de l'autre, un élève tient un cerceau bras tendus, l'autre doit lancer sa balle DANS le cerceau.</p> <p>Le Ballon chrono. Obj. Secondaire : Courir vite, pratiquer le relais.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relais : Je fais le tour de la ronde, je tape dans la main de mon copain et je m'assois sur le banc qui est à côté. A la fin on compte le nombre de balles passées durant la course en relais de l'équipe numéro 2. <p align="center">Echange.</p>	<p align="center">Adapter ses déplacements</p> <p>Objectif principal : Rouler de différentes façons. Ech. : Réalisation du parcours librement sans roulade (cf fiche) Idem mais en arrière.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rappel : Verbalisation sur la roulade avant. Que doit-on faire obligatoirement : regarder son nombril, poser ses deux mains à plat de chaque côté de la tête. Poste roulade avec moi. Départ à genoux. - Réaliser le parcours avec une roulade avant sur le plan incliné et roulades longitudinales sur tapis. - Verbalisation sur la roulade arrière. Essais sur le plan incliné. 	<p align="center">Lutte</p> <p>Echauffement : les remorqueurs : Un élève tient cerceau par les avant bras, dans son dos, l'autre accroché par les mains au cerceau et se laisse promener en trotinant</p> <p>Objectif principal : S'investir dans une activité corps à corps : immobiliser un adversaire</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les fourmis : Elles se déplacent à 4 pattes, toutes en avant puis en arrière - Idem : Les chasseurs, debout, doivent les immobiliser au signal du tambour. <ul style="list-style-type: none"> - Verbalisation. Comment faire sans faire mal. (seul ou à 2) 	<p align="center">Lions gazelles</p> <p>Objectif principal : Courir vite pour attraper</p> <p>Echauffement : Les souris et le chat. Chat dors et souris courent autour de lui avec queue en tissu</p> <p>Lions gazelles n°3 : Au signal visuel ; ballon à terre puis auditif ; le mot lion dans une histoire, les lions doivent attraper les queues des gazelles. Compte le nombre de points des lions et des gazelles. Note sur feuille. -En se déplaçant en sauts de kangourous avec objets entre les jambes. - en sauts de grenouille - en pas de souris</p>

<p>Semaine 6</p>	<p style="text-align: center;">Les Lancers</p> <p>Objectif principal : Lancer loin et précis</p> <p>Ech : Les balles brûlantes (éloignées), Il faut lancer les balles le plus loin possible pour qu'elles atteignent le château adverse, au milieu rivière : les balles sont perdues.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Derrière une ligne : 1 enfant, 1 ballon. - Courir avec le ballon sur la tête A et R - Lancer loin et le rattraper en saut de kangourous qd il dépasse la ligne. <p>Lancer loin de dos mains au dessus de la tête – Faire rouler (main puis pieds) pour aller dans le carton couché ouvert.</p>	<p style="text-align: center;">Faire une ronde</p> <p>Objectif principal : se déplacer en ronde, suivre un tempo, enchaîner des actions.</p> <p>Echauffement : Se déplacer librement sur Tournons la ronde</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les pommes avec ronde qui tourne un élève sur 2 est de face et 1 sur 2 de dos. - Savez-vous planter les choux seuls - Tourner en ronde sur tournons la ronde. 	<p style="text-align: center;">Lutte</p> <p>Echauffement : les différentes parties du corps et se déplacer à 2 : à 4 pattes un derrière l'autre, je tiens les chevilles de celui qui est devant moi et je me déplace avec lui.</p> <p>Objectif principal : S'investir dans une activité corps à corps: immobiliser un adversaire et le renverser.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les fourmis : essayer de les immobiliser de différentes façons. Par 2 et seul. - Les chats et les souris : Souris à 4 pattes immobiles. Chats essayent de les renverser. Comme tortues mais 4 pattes 	<p style="text-align: center;">Lions gazelles</p> <p>Objectif principal : Courir vite pour attraper</p> <p>Echauffement : En ronde un meneur au centre : appelle 2 élèves qui font 1 tour dans le même sens et retourne à leur place, idem à 3 et varier déplacements.</p> <p>Lions gazelles n°4 : Au signal auditif ; le mot lion dans une histoire, les lions doivent attraper les queues des gazelles. Compte le nombre de points des lions et des gazelles. Note sur feuille.</p> <p>-En se déplaçant à 4 pattes - sur une jambe saut - en courant avec obstacles.</p>
------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------