

Les activités athlétiques cycle 1

Les compétences à construire

• Psycho-socio affectif :

- Prendre plaisir à s'investir / à s'investir plus longuement
- Oser s'engager dans l'action
- Prendre des risques mesurés
- S'investir dans différents rôles

• Cognitif :

- Construire des repères simples dans le temps et l'espace
- Reproduire un effet obtenu en tâtonnant
- Expérimenter les propriétés des objets à lancer, découvrir des utilisations possibles
- Identifier le but à atteindre

• Moteur :

- Enchaîner des comportements moteurs pour assurer une continuité d'action
- Fournir des efforts dans la durée
- Courir + vite, + longtemps ; Sauter + loin, + haut ; Lancer + loin, + haut, de manière précise

Courir

- **Mobiliser son énergie en courant + vite, + longtemps** et en franchissant des obstacles ou non, pour atteindre un repère d'espace, parcourir + de distance dans un tps donné, parvenir à rattraper quelqu'un ou lui échapper
- Affiner, enchaîner des actions pour **enjamber, franchir des obstacles variés**
 - Le relais déménageur (PS/MS/GS)
 - La queue du diable PS/MS/GS

Lancer

- **Donner des trajectoires** à des projectiles de tailles/formes/poids différents afin **d'atteindre un but précis**
- **S'organiser corporellement** pour lancer **équilibré** à l'arrêt
- Enchaîner ses actions pour **lancer après un élan**
- Trouver le juste **équilibre entre puissance et précision**
 - La cible (PS/MS/GS)
 - Les balles brûlantes (GS)

Sauter

- Sauter à **un ou deux pieds** pour aller + haut ou loin
- **Enchaîner plusieurs sauts** pour aller loin
- Lier une **course et un saut** puis se réceptionner
 - Sauter en contre-bas (PS/MS/GS)
 - Sauter dans le sable (MS/GS°)
 - Les pinces à linges (MS/GS)

Attentes fin du cycle 1

- **Courir, sauter, lancer de ≠ façons**, dans des **espaces** et avec des **matériels variés**, dans un **but précis**
- D'**ajuster** et d'**enchaîner** ses **actions** et **déplacements** en fonction d'**obstacles** à franchir ou de la trajectoire d'objets sur lesquels agir.