

Les activités athlétiques

cycle 2

Les compétences à construire

- **Psycho-socio affectif :**

- Respecter les règles de sécurité édictées par le PE
- Remplir quelques rôles spécifiques
- Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres

- **Cognitif :**

- Savoir différencier : courir vite/longtemps, lancer loin/précis, sauter haut/loin
- Pendant l'action, prendre des repères extérieurs à son corps pour percevoir : espace, temps, durée et effort

- **Moteur :**

- Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices : courir, sauter, lancer
- Utiliser sa main d'adresse et son pied d'appel et conduire une adresse gestuelle et corporelle bilatérale
- Mobiliser de façon optimale ses ressources pour produire des efforts à des intensités variables.

Courir

- **Courir vite** sur une **vingtaine de mètres**
- Réagir à un **signal de départ**, visuel ou sonore
- Créer de la vitesse
- **Maintenir la vitesse** en ayant une **trajectoire** rectiligne
- **Franchir** la ligne d'arrivée **sans ralentir**
- **Courir de + en + longtemps** sans s'arrêter
- Courir à **allure régulière** de + en + longtemps
- Courir en **aisance respiratoire**
- Gérer sa course sur **6 à 12 mn** : savoir régler son allure
- Commencer à construire conditions d'une **récupération**
- **Enchaîner course** et franchissement d'**obstacles bas**
- Franchir les obstacles **sans s'arrêter puis sans piétiner**
- Franchir les obstacles **sans tomber, équilibré**
- **Adapter** la course en fonction de l'obstacle

Sauter

- Enchaîner **course d'élan** et **impulsion à 2 pieds** ou en utilisant un **pied d'appel**
- Enchaîner **course d'élan** et **impulsion sans temps d'arrêt**, sans **piétinement**
- **Se réceptionner sur 2 pieds**, sans chute arrière
- **Différencier sauter loin/haut**

Lancer

- **Enchaîner une prise d'élan** + ou - réduite à partir d'une zone et un **lancer à 2 puis 1 main**, sans s'arrêter
- **Varier les trajectoires** en longueur et hauteur afin d'**identifier la + performante**
- **Varier les formes de lancers** : bras cassé pour, en poussée par-dessus la tête
- Lancer **avec le pied en avant opposé au bras du lancer**
- Différencier **lancer loin/précis**

Attentes fin du cycle 2

- **Courir, sauter, lancer** à des intensités et durées variables dans des contextes adaptés.
- Savoir **différencier** : courir vite/longtemps, lancer loin/précis, sauter haut/loin
- Accepter de **viser performance mesurée** et de se confronter aux autres
- Remplir quelques **rôles** spécifiques