



	RENTREE	VACANCES D'AUTOMNE	VACANCES DE NOEL	VACANCES D'HIVER	VACANCES DE PRINTEMPS	VACANCES D'ETE
COMPETENCES	7 semaines	6 semaines	6 semaines	7 semaines	10 semaines	
Réaliser une performance mesurée - courses de vitesse, en durée, de haies, de relais - sauts en longueur, en hauteur - Lancer - nager sur une trentaine de mètres sans aide et sans appui (25m, virage, coulée, reprise de nage)	1 Course en durée (fixer et maintenir une allure)	Course en durée (doser son effort, améliorer sa performance)			Activités Athlétiques course de vitesse saut en longueur lancer	Activités Athlétiques courses de haies courses de relais saut en hauteur
Adapter ses déplacements à différents types d'environnements - entrer dans l'eau, se déplacer, s'immerger, se laisser flotter ; - grimper jusqu'à moins de 3 mètres sur un mur équipé , se déplacer et redescendre ; - réaliser un parcours simple en roller ou en vélo ; - se déplacer, retrouver quelques repères dans un milieu connu.	2 Orientation Espace semi-naturel			Natation (Vers l'ASNS) ou Activité nautique		Vélo Bloc 3 du SRAV Sorties en milieu ouvert
Coopérer et s'opposer individuellement ou collectivement - agir sur son adversaire pour l'immobiliser ; - faire quelques échanges (jeux de raquettes) - coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires, en respectant des règles, en assurant des rôles différents (attaquant, défenseur, arbitre).	3 Jeux traditionnels sans ballon l'épervier, les sorciers, la prise de foulard, ...	Jeux de lutte	Jeux de raquettes	Jeux sportifs collectifs basket-ball, handball, volley-ball	Jeux sportifs collectifs balle ovale, football	
Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique ou expressive - exprimer corporellement des personnages, des images, des sentiments pour communiquer des émotions en réalisant une petite chorégraphie (3 à 5 éléments, sur des supports sonores divers). - réaliser un enchaînement de 2 ou 3 actions « acrobatiques » sur des engins variés (barres, plinths, poutres, gros tapis).	4	Danses du patrimoine (Programme EPS1 85)	Danse de création et expression (Programme EPS1 85)		Activités gymniques	