

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

PLANIFICATION

2^E CYCLE PRIMAIRE



Département de la formation, de la jeunesse et de la culture
Direction générale de l'enseignement obligatoire

Département de l'économie et du sport
Service de l'éducation physique et du sport

RÉALISATION DE CE DOCUMENT

Secteur pédagogique du Service
de l'éducation physique et du sport:
Christophe Botfield
Florian Etter
Toni Pacifico
Raoul Vuffray

Groupe de travail du 2^e cycle primaire:
Toni Pacifico, responsable
Viviane Gaiani, maîtresse généraliste
Anouk Nussbaum, animatrice pédagogique en EPS
Stefano Balzarini, maître spécialiste en EPS
Jean-Michel Bohren, animateur pédagogique en EPS
Serge Weber, chargé d'enseignement HEP

Dessins:
Claudine Borlat

Graphisme et mise en page:
Créatique, Alexandre Piccand

Photos:
Yves Claude
Remerciements aux enfants qui ont participé
aux séances photos et à leurs parents

Production:
CADEV

Édition 2014

La planification: une aide au travail	
Informations générales	2
Informations particulières	3
Planification	
– 5 ^e année	4
– 6 ^e année	6
– 7 ^e année	8
– 8 ^e année	10
Exemples de travail selon les objectifs d'apprentissage	12
Mode d'évaluation et information aux parents	13
Recueil des évaluations proposées et des évaluations cantonales obligatoires	
– 5 ^e année	14
– 6 ^e année	16
– 7 ^e année	18
– 8 ^e année	19
Contacts et liens internet	21

LA PLANIFICATION: UNE AIDE AU TRAVAIL

INFORMATIONS GÉNÉRALES

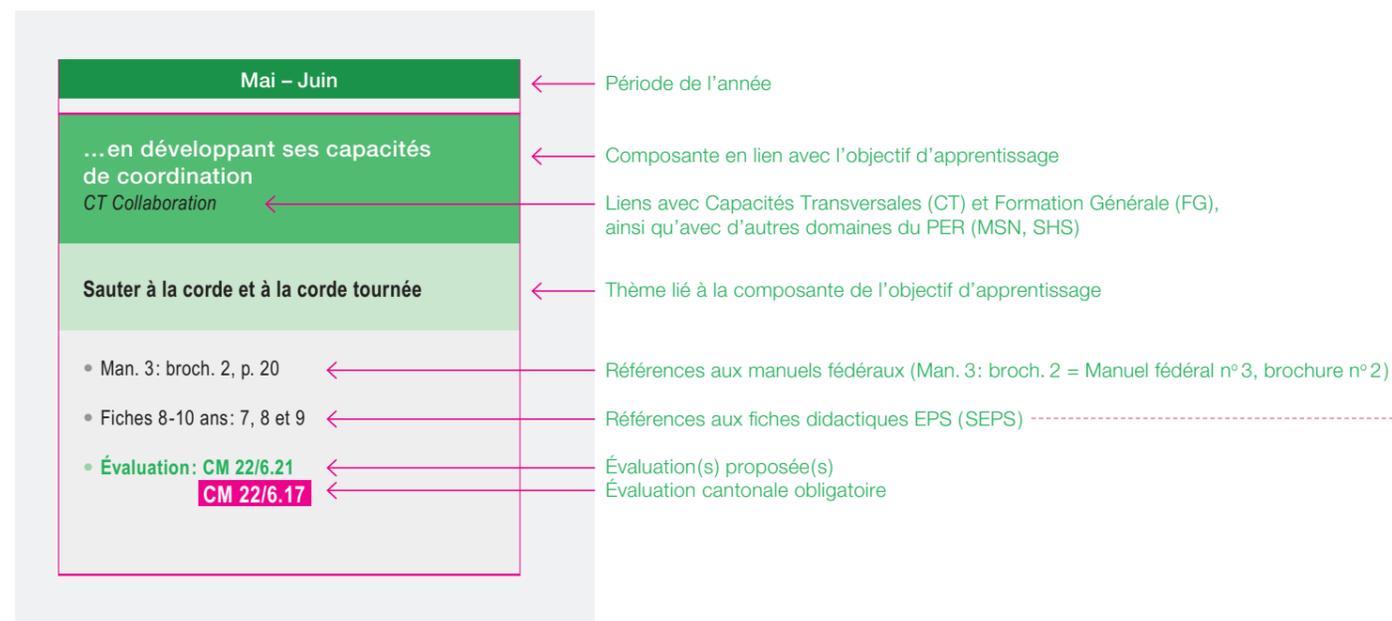
La planification de l'enseignement de l'éducation physique et sportive (EPS) pour les années 5P à 8P de l'école obligatoire présentée dans ce document a été élaborée, sur la base du Plan d'études romand (PER), par un groupe de travail formé de maître-sse-s généralistes et spécialistes engagés par le Service de l'éducation physique et du sport (SEPS) et la Direction générale de l'enseignement obligatoire (DGEO).

Les tableaux de cette planification se présentent sur deux axes:

- L'un se compose de colonnes découpant l'année en 5 périodes de deux mois.
- L'autre se compose de 4 lignes reprenant chacune un axe thématique.

Ainsi, chaque axe thématique est travaillé tout au long de l'année scolaire au travers d'activités différentes en lien avec les composantes de l'objectif d'apprentissage. Ces activités ont été placées à des moments précis de l'année. Toutefois, certaines d'entre elles peuvent être interverties en fonction des spécificités locales (joutes sportives, camps, plein air, etc.).

La construction de chacune des cases de la planification est explicitée ci-dessous:



INFORMATIONS PARTICULIÈRES

La natation fait l'objet d'un document spécifique. Elle est enseignée par des spécialistes de la branche et ne figure pas dans la présente planification.

Toutes les références mentionnées dans la planification se rapportent à des exercices pratiques. Un éclairage théorique utile à la réalisation de l'enseignement figure dans les manuels fédéraux. Cependant, ces pages n'ont pas été référencées dans le présent document.

Par ailleurs, d'autres ressources pédagogiques sont à disposition pour enrichir les leçons, notamment:

- Site «Ressources» du SEPS – ressources pédagogiques réalisées par des enseignants – <http://ressources-eps-vd.ch/>
- QEPS – qualité en éducation physique et sportive – <http://www.qeps.ch/>
- Mobile – plateforme pour l'éducation physique et l'entraînement – <http://www.mobilesport.ch/>

Certains thèmes, placés de manière ponctuelle, sont à travailler tout au long de l'année scolaire (fair-play, tenue du corps, gestion du risque, etc.). Il en va de même pour les contributions à la Formation Générale (FG) et aux Capacités Transversales (CT) qui sont des éléments à travailler sur le long terme.

En suivant cette planification, tous les axes thématiques ainsi que toutes les composantes de l'objectif d'apprentissage seront travaillés au cours du cycle.

Les auteurs espèrent, par le biais de ce document, apporter une aide concrète à la préparation des leçons d'EPS et souhaitent aux enseignant-e-s et à leurs élèves beaucoup de plaisir dans cet enseignement.



PLANIFICATION 2^E CYCLE PRIMAIRE

5 ^E ANNÉE	Septembre – Octobre	Novembre – Décembre
CM21 Mobiliser ses capacités physiques pour améliorer sa condition physique et se maintenir en santé...	...en entraînant sa condition physique de manière équilibrée	...en acquérant un comportement responsable à l'égard de sa santé et de celle des autres
	Courir son âge <ul style="list-style-type: none"> Man. 3: broch. 4, pp. 13 et 14 Fiches 8-10 ans: 44 et 45 Évaluation: CM 21/5.1 	«Assis, assis... J'en ai plein le dos». Combiner tâches scolaires et sportives <ul style="list-style-type: none"> Man. 3: broch. 7, pp. 5 et 6 Fiches 8-10 ans: 88 et 89 Évaluation: CM 21/5.5
CM22 Développer ses capacités de coordination et son sens créatif...	...en consolidant son schéma corporel	...en exprimant sa sensibilité à une musique, à un rythme <i>FG Différenciation et identification de diverses émotions</i>
	Se détendre <ul style="list-style-type: none"> Man. 3: broch. 2, pp. 23 et 24 Fiches 8-10 ans: 4 Évaluation: CM 22/5.25 	Bouger en musique <ul style="list-style-type: none"> Man. 3: broch. 2, p. 28 Fiches 8-10 ans: 3 et 10 Évaluation: CM 22/5.10
CM23 Mobiliser des techniques et des habiletés motrices...	...en exerçant son endurance, sa vitesse, sa force et son adresse	...en consolidant un mouvement dans diverses situations
	Courir vite <ul style="list-style-type: none"> Man. 3: broch. 4, pp. 9 à 12 Fiches 8-10 ans: 40, 41 et 42 	Tourner en avant et en arrière au sol et sur les agrès <ul style="list-style-type: none"> Man. 3: broch. 3, pp. 16 à 21 Fiches 8-10 ans: 17, 18, 30, 31, 32 et 34 Évaluation: CM 23/5.7, CM 23/5.26 CM 23/5.3
CM24 Développer des comportements et mobiliser des habiletés spécifiques au jeu...	...en renforçant ses aptitudes techniques	...en respectant les règles, l'arbitre, ses partenaires et ses adversaires
	Lancer de manière variée <ul style="list-style-type: none"> Man. 3: broch. 4, pp. 22 à 24 ; broch. 5, pp. 13 et 14 Fiches 8-10 ans: 52, 53, 55, 64 et 74 Évaluation: CM 24/5.12, CM 24/5.27 CM 24/5.16 	Respecter les règles d'un jeu <ul style="list-style-type: none"> Man. 3: broch. 5, pp. 9, 26 à 29 Fiches 8-10 ans: 55, 59, 60, 72 à 77 Évaluation: CM 24/5.20

Janvier – Février	Mars – Avril	Mai – Juin
...en renforçant les acquis d'une bonne tenue corporelle	...en identifiant et en appliquant les règles de sécurité spécifiques aux diverses pratiques sportives	...en découvrant les principes d'une éthique sportive <i>CT MSN 27 / FG 22</i>
Mobiliser et renforcer la musculature <ul style="list-style-type: none"> Man. 3: broch. 2, pp. 13 et 14 Fiches 8-10 ans: 1, 2 et 5 Évaluation: CM 21/5.9, CM 21/5.13, CM 21/5.17 CM 21/5.21 	Jouer avec du matériel non conventionnel et adapter les règles et le comportement <ul style="list-style-type: none"> Man. 3: broch. 3, p. 7 ; broch. 5, pp. 6, 7, 21 et 22 Fiches 8-10 ans: 56, 57, 58 et 69 	S'échauffer pour éviter les risques de blessure <ul style="list-style-type: none"> Man. 3: choix d'exercices dans toutes les brochures Fiches 8-10 ans: choix d'exercices sur de nombreuses fiches
...en améliorant la perception de son corps dans l'espace et dans le temps	...en développant ses capacités de coordination	...en développant ses capacités de coordination <i>CT Stratégies d'apprentissage</i>
Sauter et se déplacer <ul style="list-style-type: none"> Man. 3: broch. 4, p. 26 Fiches 8-10 ans: 9 Évaluation: CM 22/5.22 	Développer la coordination avec élastique et cerceaux <ul style="list-style-type: none"> Man. 3: broch. 4, pp. 16 et 17 Fiches 8-10 ans: 46, 47 et 48 Évaluation: CM 22/5.6 CM 22/5.2 	Se maintenir en équilibre sur la poutrelle d'un banc <ul style="list-style-type: none"> Man. 3: broch. 3, pp. 4 et 5 Fiches 8-10 ans: 12 et 13 Évaluation: CM 22/5.14, CM 22/5.18
...en consolidant un mouvement dans diverses situations	...en enchaînant et en coordonnant des mouvements	...en exerçant son sens de l'équilibre, son adresse et son agilité
Se balancer aux anneaux <ul style="list-style-type: none"> Man. 3: broch. 3, p. 23 Fiches 8-10 ans: 35 Évaluation: CM 23/5.11 	S'entraîner sur des parcours d'agilité <ul style="list-style-type: none"> Man. 3: broch. 3, pp. 14, 15 et 31 Fiches 8-10 ans: 23, 24, 25, 26, 29 et 37 Évaluation: CM 23/5.15 	Sauter en longueur et en hauteur <ul style="list-style-type: none"> Man. 3: broch. 4, pp. 18 et 19 Fiches 8-10 ans: 49 et 50 Évaluation: CM 23/5.19, CM 23/5.23
...en renforçant ses aptitudes techniques	...en s'impliquant dans l'organisation d'une action collective, cohérente et solidaire	...en collaborant et en assumant une fonction au sein d'un groupe
Dribbler et passer <ul style="list-style-type: none"> Man. 3: broch. 5, pp. 10, 11, 14, 19 et 20 Fiches 8-10 ans: 61 à 64 et 66 Évaluation: CM 24/5.4, CM 24/5.8, CM 24/5.24 	Jouer avec un partenaire <ul style="list-style-type: none"> Man. 3: broch. 5, pp. 11, 14 et 16 ; broch. 6, p. 3 Fiches 8-10 ans: 16, 36, 67, 80 et 83 	Jouer en équipe <ul style="list-style-type: none"> Man. 3: broch. 5, pp. 25 à 29 Fiches 8-10 ans: 59, 60, 71 à 77, 81 et 82

PLANIFICATION 2^E CYCLE PRIMAIRE

6 ^E ANNÉE	Septembre – Octobre	Novembre – Décembre
CM21 Mobiliser ses capacités physiques pour améliorer sa condition physique et se maintenir en santé...	...en découvrant les principales fonctions physiologiques <i>CM 25 / FG 22</i>	...en renforçant les acquis d'une bonne tenue corporelle
	Gérer son effort <ul style="list-style-type: none"> Man. 3: broch. 4, pp. 13 et 14 Fiches 8-10 ans: 44 Évaluation: CM 21/6.1 	Réussir l'alternance contraction - relâchement <ul style="list-style-type: none"> Man. 3: broch. 2, pp. 13 et 14 Fiches 8-10 ans: 2 et 4 Évaluation: CM 21/6.12
CM22 Développer ses capacités de coordination et son sens créatif...	...en utilisant son potentiel créatif, son imagination et son sens esthétique	...en prenant confiance et plaisir à se produire devant les autres
	S'exprimer avec son corps <ul style="list-style-type: none"> Man. 3: broch. 2, pp. 28 à 31 Fiches 8-10 ans: 10 Évaluation: CM 22/6.9 	Apprendre et reproduire une danse <ul style="list-style-type: none"> Man. 3: broch. 2, pp. 27 à 30 Fiches 8-10 ans: 11 Évaluation: CM 22/6.5
CM23 Mobiliser des techniques et des habiletés motrices...	...en enchaînant et en coordonnant des mouvements	...en consolidant un mouvement dans diverses situations <i>CT Collaboration</i>
	Enchaîner des sauts et des franchissements <ul style="list-style-type: none"> Man. 3: broch. 4, pp. 11, 16 et 17 Fiches 8-10 ans: 43, 46 et 47 Évaluation: CM 23/6.3, CM 23/6.27 	S'appuyer sur les bras <ul style="list-style-type: none"> Man. 3: broch. 3, pp. 11, 22 et 31 Fiches 8-10 ans: 21, 30, 33 et 34 Évaluation: CM 23/6.6 - CM 23/6.10
CM24 Développer des comportements et mobiliser des habiletés spécifiques au jeu...	...en renforçant ses aptitudes techniques	...en reconnaissant et en appliquant divers comportements tactiques
	Conduire et contrôler une balle (variantes) <ul style="list-style-type: none"> Man. 3: broch. 5, pp. 7, 18 à 22 Fiches 8-10 ans: 63, 66 à 69 Évaluation: CM 24/6.7, CM 24/6.28 CM 24/6.4 	Marquer et se démarquer <ul style="list-style-type: none"> Man. 3: broch. 5, pp. 25 et 30 Fiches 8-10 ans: 59, 70, 71, 78 à 80 Évaluation: CM 24/6.11

Janvier – Février	Mars – Avril	Mai – Juin
...en exerçant des activités dans divers environnements <i>FG 24 et 25</i>	...en identifiant et en appliquant les règles de sécurité spécifiques aux diverses pratiques sportives <i>FG 24</i>	...en acquérant un comportement responsable à l'égard de sa santé et de celle des autres <i>CT Collaboration</i>
Participer à une journée sportive en plein air <ul style="list-style-type: none"> Man. 3: broch. 6, pp. 19 à 23 Fiches 8-10 ans: 85, 86 et 87 	Gérer sa prise de risque (équilibre) <ul style="list-style-type: none"> Man. 3: broch. 3, pp. 7 et 8 Fiches 8-10 ans: 14, 15 et 84 Évaluation: CM 21/6.8, CM 21/6.16, CM 21/6.24 	Acrobaties avec partenaire(s) <ul style="list-style-type: none"> Man. 3: broch. 3, pp. 27 à 29 Fiches 8-10 ans: 38 et 39 Évaluation: CM 21/6.20
...en développant ses perceptions sensorielles <i>CM 25</i>	...en améliorant la perception de son corps dans l'espace et dans le temps	...en développant ses capacités de coordination <i>CT Collaboration</i>
Jouer avec son corps <ul style="list-style-type: none"> Man. 3: broch. 2, pp. 9 et 13 Fiches 8-10 ans: 4, 5, 27 et 28 Évaluation: CM 22/6.13 	Courir, sauter <ul style="list-style-type: none"> Man. 3: broch. 2, p. 12 ; broch. 4, pp. 16 et 17 Fiches 8-10 ans: 6, 46 à 48 et 54 Évaluation: CM 22/6.2 	Sauter à la corde et à la corde tournée <ul style="list-style-type: none"> Man. 3: broch. 2, p. 20 Fiches 8-10 ans: 7, 8 et 9 Évaluation: CM 22/6.21 CM 22/6.17
...en exerçant son sens de l'équilibre, son adresse et son agilité	...en exerçant son sens de l'orientation <i>SHS 21 / MSN 21 et 24</i>	...en exerçant son endurance, sa vitesse, sa force et son adresse
Franchir des obstacles en appui <ul style="list-style-type: none"> Man. 3: broch. 3, pp. 9, 12 et 13 Fiches 8-10 ans: 17, 19, 20 et 22 Évaluation: CM 23/6.14 CM 23/6.18 	Lire un plan, une carte dans un environnement connu <ul style="list-style-type: none"> Man. 3: broch. 6, pp. 3, 4 et 10 Fiches 8-10 ans: 83 et 85 Évaluation: CM 23/6.22 	Lancer de manière variée <ul style="list-style-type: none"> Man. 3: broch. 4, pp. 22 à 24 Fiches 8-10 ans: 51, 52 et 53 Évaluation: CM23/6.25
...en s'impliquant dans l'organisation d'une action collective, cohérente et solidaire <i>CT Collaboration</i>	...en collaborant et en assumant une fonction au sein d'un groupe	...en respectant les règles, l'arbitre, ses partenaires et ses adversaires
Réceptionner et passer <ul style="list-style-type: none"> Man. 3: broch. 5, pp. 15, 17, 26 à 29 Fiches 8-10 ans: 70, 73, 74, 78 à 80 Évaluation: CM 24/6.15, CM 24/6.19 	Jouer en équipe <ul style="list-style-type: none"> Man. 3: broch. 5, pp. 22 et 30 Fiches 8-10 ans: 69, 78 à 80 Évaluation: CM 24/6.23 - CM 24/6.26 	«S'auto-arbitrer» <ul style="list-style-type: none"> Man. 3: broch. 5, pp. 16, 17, 28 et 29 Fiches 8-10 ans: 65 et 77

PLANIFICATION 2^E CYCLE PRIMAIRE

7 ^E ANNÉE	Septembre – Octobre	Novembre – Décembre
CM21 Mobiliser ses capacités physiques pour améliorer sa condition physique et se maintenir en santé...	...en découvrant les principales fonctions physiologiques <i>MSN 27</i>	...en renforçant les acquis d'une bonne tenue corporelle <i>CT Collaboration</i>
	Prendre ses pulsations <ul style="list-style-type: none"> Man. 4: broch. 4, pp. 13 et 15; broch. 6, pp. 10 et 11 Fiches 10-12 ans: 36, 37, 38 et 73 	Connaître certains muscles agonistes et antagonistes <ul style="list-style-type: none"> Man. 4: broch. 2, pp. 4 et 5; broch. 3, p. 26 Fiches 10-12 ans: 7, 29 et 30 Évaluation: CM 21/7.4
CM22 Développer ses capacités de coordination et son sens créatif...	...en développant ses perceptions sensorielles	...en améliorant la perception de son corps dans l'espace et dans le temps
	Percevoir son corps <ul style="list-style-type: none"> Man. 4: broch. 2, pp. 4 à 7 et 9 Fiches 10-12 ans: 1, 3 et 4 Évaluation: CM 22/7.1 	Entraîner les sauts <ul style="list-style-type: none"> Man. 4: broch. 2, pp. 17 et 26; broch. 4, pp. 22 et 23 Fiches 10-12 ans: 4, 10 et 40 Évaluation: CM 22/7.5
CM23 Mobiliser des techniques et des habiletés motrices...	...en exerçant son endurance, sa vitesse, sa force et son adresse	...en consolidant un mouvement dans diverses situations
	Sauter en longueur <ul style="list-style-type: none"> Man. 4: broch. 4, pp. 21, 22 et 23 Fiches 10-12 ans: 39, 40 et 41 Évaluation: CM 23/7.9 	Tourner en avant et en arrière au sol et sur les agrès <ul style="list-style-type: none"> Man. 4: broch. 3, pp. 13 à 16 Fiches 10-12 ans: 22, 23, 24 et 27 Évaluation: CM 23/7.15
CM24 Développer des comportements et mobiliser des habiletés spécifiques au jeu...	...en renforçant ses aptitudes techniques	...en s'impliquant dans l'organisation d'une action collective, cohérente et solidaire
	Entraîner les gestes fondamentaux du handball <ul style="list-style-type: none"> Man. 4: broch. 5, pp. 30 à 35 et 65 Fiches 10-12 ans: 54 et 59 Évaluation: CM 24/7.3 	Jouer en groupe <ul style="list-style-type: none"> Man. 4: broch. 5, pp. 10, 12 et 27 Fiches 10-12 ans: 49, 53, 56 et 57

Janvier – Février	Mars – Avril	Mai – Juin
...en exerçant des activités dans divers environnements	...en acquérant un comportement responsable à l'égard de sa santé et de celle des autres	...en entraînant sa condition physique de manière équilibrée
Participer à un camp sportif <ul style="list-style-type: none"> Man. 4: broch. 6, en entier Fiches 10-12 ans: 69 à 75 et 80 	Porter des engins, coopérer <ul style="list-style-type: none"> Man. 4: broch. 2, pp. 8 et 9 Fiches 10-12 ans: 3, 31 et 32 Évaluation: CM 21/7.11 	Courir vite <ul style="list-style-type: none"> Man. 4: broch. 4, pp. 9 à 12 Fiches 10-12 ans: 33, 34 et 35 Évaluation: CM 21/7.8
...en utilisant son potentiel créatif, son imagination et son sens esthétique	...en prenant confiance et plaisir à se produire devant les autres	...en développant ses capacités de coordination
S'exprimer à travers les jeux de mime <ul style="list-style-type: none"> Man. 4: broch. 2, pp. 30, 31, 36 et 38 Fiches 10-12 ans: 11 	Apprendre une danse <ul style="list-style-type: none"> Man. 4: broch. 2, pp. 32 à 35 Fiches 10-12 ans: 11 et 12 Évaluation: CM 22/7.12 	Améliorer son sens de l'équilibre <ul style="list-style-type: none"> Man. 4: broch. 2, pp. 12, 13, 14 et 16; broch. 3, pp. 5, 6 et 7; broch. 6, pp. 13, 14 et 15 Fiches 10-12 ans: 3, 7, 13, 14, 15, 74 et 75 Évaluation: CM 22/7.14
...en consolidant un mouvement dans diverses situations	...en exerçant son sens de l'équilibre, son adresse et son agilité	...en exerçant son endurance, sa vitesse, sa force et son adresse
Se balancer à plusieurs engins (anneaux, barres, perches...) <ul style="list-style-type: none"> Man. 4: broch. 3, pp. 17, 18 et 19 Fiches 10-12 ans: 25 et 26 Évaluation: CM 23/7.13 	Grimper sur différents agrès en respectant une technique <ul style="list-style-type: none"> Man. 4: broch. 3, pp. 8 et 9; broch. 6, p. 9 Fiches 10-12 ans: 16, 17 et 18 Évaluation: CM 23/7.2 	Expérimenter différents lancers <ul style="list-style-type: none"> Man. 4: broch. 4, pp. 27 à 33; broch. 5, p. 13; broch. 6, p. 6 Fiches 10-12 ans: 44, 45, 46 et 72 Évaluation: CM 23/7.6
...en renforçant ses aptitudes techniques	...en respectant les règles, l'arbitre, ses partenaires et ses adversaires	...en renforçant ses aptitudes techniques
Entraîner les gestes fondamentaux du volleyball <ul style="list-style-type: none"> Man. 4: broch. 5, pp. 48 à 53 et 67 Fiches 10-12 ans: 55 et 62 Évaluation: CM 24/7.7 	Se comporter avec fair-play <ul style="list-style-type: none"> Man. 4: broch. 5, pp. 12, 21, 62 et 63 Fiches 10-12 ans: 50, 51, 67, 68 et 71 	Entraîner les gestes fondamentaux du football <ul style="list-style-type: none"> Man. 4: broch. 5, pp. 36 à 42 et 66 Fiches 10-12 ans: 60 Évaluation: CM 24/7.10

PLANIFICATION 2^E CYCLE PRIMAIRE

8 ^E ANNÉE	Septembre – Octobre	Novembre – Décembre
CM21 Mobiliser ses capacités physiques pour améliorer sa condition physique et se maintenir en santé...	...en entraînant sa condition physique de manière équilibrée	...en identifiant et en appliquant les règles de sécurité spécifiques aux diverses pratiques sportives
	Développer ses capacités d'endurance <ul style="list-style-type: none"> Man. 4: broch. 4, pp. 14 à 17 Fiches 10-12 ans: 37 et 38 Évaluation: CM 21/8.1 	Aider et assurer <ul style="list-style-type: none"> Man. 4: broch. 3, pp. 27 et 29 Fiches 10-12 ans: 31 et 32 Évaluation: CM 21/8.5
CM22 Développer ses capacités de coordination et son sens créatif...	...en consolidant son schéma corporel	...en développant ses capacités de coordination
	Étirer et renforcer <ul style="list-style-type: none"> Man. 4: broch. 2, pp. 12, 13, 15, 17 et 19 Fiches 10-12 ans: 1, 7, 29, 30, 76 et 79 	Sauter à la corde <ul style="list-style-type: none"> Man. 4: broch. 2, pp. 18 et 19; broch. 4, p. 20 Fiches 10-12 ans: 8 Évaluation: CM 22/8.2
CM23 Mobiliser des techniques et des habiletés motrices...	...en exerçant son sens de l'orientation <i>SHS 21 / MSN 21 et 24</i>	...en consolidant un mouvement dans diverses situations
	S'orienter à l'aide d'un plan, d'une carte dans un environnement inconnu <ul style="list-style-type: none"> Man. 4: broch. 6, pp. 10 et 11 Fiches 10-12 ans: 71 et 73 Évaluation: CM 23/8.3 	Franchir des obstacles avec et sans appui <ul style="list-style-type: none"> Man. 4: broch. 3, p. 12; broch. 4, p. 18; broch. 6, p. 9 Fiches 10-12 ans: 20, 21, 31 et 39 Évaluation: CM 23/8.7
CM24 Développer des comportements et mobiliser des habiletés spécifiques au jeu...	...en renforçant ses aptitudes techniques	...en reconnaissant et en appliquant divers comportements tactiques
	Entraîner les gestes fondamentaux du tchoukball <ul style="list-style-type: none"> Man. 4: broch. 5, p. 61 Fiches 10-12 ans: 66 Évaluation: CM 24/8.18 	Atteindre des buts et jeux de renvois <ul style="list-style-type: none"> Man. 4: broch. 5, pp. 17 à 19 Fiches 10-12 ans: 49, 52, 53, 57, 63 et 64

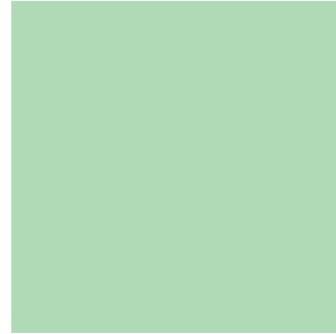
Janvier – Février	Mars – Avril	Mai – Juin
...en découvrant les principales fonctions physiologiques	...en entraînant sa condition physique de manière équilibrée <i>CM 23</i>	...en exerçant des activités dans divers environnements <i>CT Collaboration</i>
Effectuer un échauffement individuellement adapté à l'activité prévue <ul style="list-style-type: none"> Man. 4: broch. 2, pp. 4 à 11 Fiches 10-12 ans: 1, 2, 4, 5, 8, 47 et 48 Évaluation: CM 21/8.15 	Développer sa force <ul style="list-style-type: none"> Man. 4: broch. 2, pp. 20 et 21; broch. 3, pp. 8, 9, 17 à 19; broch. 4, p. 33 Fiches 10-12 ans: 9, 16 à 18, 21, 24, 29 et 39 Évaluation: CM 21/8.13 	Courir par équipe <ul style="list-style-type: none"> Man. 4: broch. 4, pp. 12 et 13 Fiches 10-12 ans: 36 Évaluation: CM 21/8.12
...en exprimant sa sensibilité à une musique, à un rythme <i>FG Différenciation et identification de diverses émotions</i>	...en développant ses capacités de coordination	...en développant ses capacités de coordination
S'exprimer en dansant <ul style="list-style-type: none"> Man. 4: broch. 2, pp. 32 à 35 Fiches 10-12 ans: 10 et 11 Évaluation: CM 22/8.16 	Jongler <ul style="list-style-type: none"> Man. 4: broch. 5, pp. 5 et 60 Fiches 10-12 ans: 47, 65, 77, 78 et 79 Évaluation: CM 22/8.9 	Dribbler en rythme ou avec une tâche annexe <ul style="list-style-type: none"> Man. 4: broch. 2, pp. 14 et 37; broch. 5, pp. 5 et 6 Fiches 10-12 ans: 6 Évaluation: CM 22/8.6
...en exerçant son sens de l'équilibre, son adresse et son agilité	...en exerçant son sens de l'équilibre, son adresse et son agilité	...en enchaînant et en coordonnant des mouvements
Sauter au mini-trampoline <ul style="list-style-type: none"> Man. 4: broch. 3, pp. 10 à 12 Fiches 10-12 ans: 19 Évaluation: CM 23/8.10 	Effectuer des acrobaties et lutter <ul style="list-style-type: none"> Man. 4: broch. 3, pp. 22 et 23; broch. 5, p. 63 Fiches 10-12 ans: 28 et 32 Évaluation: CM 23/8.17, CM 23/8.19, CM 23/8.21, CM 23/8.22 	Sauter en hauteur <ul style="list-style-type: none"> Man. 4: broch. 4, pp. 24 et 25 Fiches 10-12 ans: 42 et 43 Évaluation: CM 23/8.14
...en renforçant ses aptitudes techniques	...en collaborant et en assumant une fonction au sein d'un groupe	...en renforçant ses aptitudes techniques ...en respectant les règles, l'arbitre, ses partenaires et ses adversaires
Entraîner les gestes fondamentaux de l'unihockey <ul style="list-style-type: none"> Man. 4: broch. 5, pp. 43 à 47 et 66 Fiches 10-12 ans: 61 Évaluation: CM 24/8.8, CM 24/8.20 	Attaquer et défendre <ul style="list-style-type: none"> Man. 4: broch. 5, pp. 8, 9, 12, 13, 17, 27, 34 et 46 Fiches 10-12 ans: 49 et 69 Évaluation: CM 24/8.4 	Entraîner les gestes fondamentaux du basketball <ul style="list-style-type: none"> Man. 4: broch. 5, pp. 24 à 29 et 65 Fiches 10-12 ans: 58 Évaluation: CM 24/8.11

EXEMPLES DE TRAVAIL SELON LES OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE 2^E CYCLE PRIMAIRE

CM21

Condition physique et santé

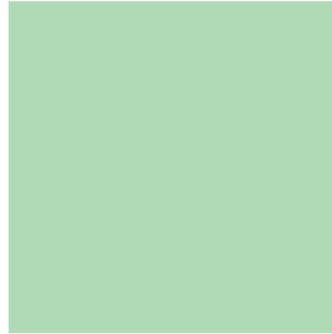
Mobiliser ses capacités physiques pour améliorer sa condition physique et se maintenir en santé...



CM22

Activités motrices et/ou d'expression

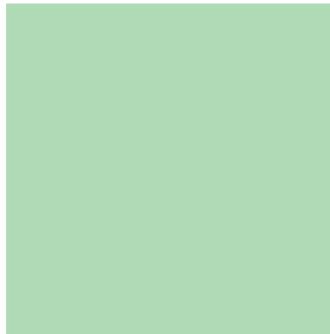
Développer ses capacités de coordination et son sens créatif...



CM23

Pratiques sportives

Mobiliser des techniques et des habiletés motrices...



CM24

Jeux individuels et collectifs

Développer des comportements et mobiliser des habiletés spécifiques au jeu...



MODE D'ÉVALUATION ET INFORMATION AUX PARENTS

Les pages suivantes présentent les évaluations qui correspondent aux différentes années du 2^e cycle primaire. Les activités proposées sont en lien notamment avec les attentes fondamentales du Plan d'études romand (PER).

Ces évaluations sont représentées sur la planification par des codes (p. ex. : **CM 22/5.18**). Parmi toutes les évaluations proposées, l'enseignant-e doit en effectuer au moins huit sur l'année, dont les quatre cantonales obligatoires (p. ex. : **CM 23/5.3**).

Les informations spécifiques à cette évaluation seront formulées dans un document ad hoc.

Nous espérons que cette information permettra aux parents de mieux comprendre les aspects importants de l'éducation physique et sportive dans le cadre scolaire.

CM21/5.1

Courir son âge en minutes sans marcher ni s'arrêter.



Réussi
Entraîné

CM22/5.2

Enchaîner des sauts de manière rythmée...

E
R: en respectant la correspondance pied-cerceau
BR: en respectant la correspondance pied-cerceau sans s'arrêter
TBR: en respectant la correspondance pied-cerceau-bras (même côté) sans s'arrêter



CM23/5.3

Effectuer une rotation en avant ou en arrière sur un ou deux engins différents (anneaux, perches, barre fixe, etc.)...

E
R: sur un engin en avant ou en arrière
BR: sur deux engins en avant ou en arrière
TBR: sur deux engins en avant et en arrière



CM24/5.4

Effectuer un slalom autour de six piquets en dribblant le ballon...

E
R: avec une main en marchant
BR: avec changement de main en marchant
TBR: avec changement de main en courant



CM21/5.5

En appui facial sur les avant-bras, rester droit comme une planche pendant...

E
R: 6 secondes
BR: 8 secondes
TBR: 10 secondes ou plus



CM22/5.6

Effectuer une suite imposée de sauts avec l'élastique.

E
R: 4 sauts consécutifs et réguliers
BR: 6 sauts consécutifs et réguliers
TBR: 8 sauts consécutifs et réguliers



CM23/5.7

Effectuer une rotation en avant, en partant les pieds au sol...

E
R: sur un tapis
BR: sur 1 élément de caisson
TBR: sur 2 éléments de caisson



CM24/5.8

Effectuer un parcours et terminer en lançant le ballon à une main contre une cible sur un mur distant de 3 mètres...

E
R: en dribblant avec une main, en marchant
BR: en dribblant avec changement de main, en marchant
TBR: en dribblant avec changement de main, en courant



CM21/5.9

En appui facial, corps tendu, effectuer un cercle sur les mains...

E
R: pieds sur un tapis
BR: pieds sur un couvercle de caisson
TBR: pieds dans les anneaux, autour d'un tapis



CM22/5.10

Se déplacer sur une séquence musicale de 8 temps (T)...

E
R: en respectant le tempo
BR: en alternant 2 déplacements différents sur 2x 8T
TBR: en alternant 2 déplacements différents sur 2x 8T, avec mouvement des bras



CM23/5.11

Se balancer aux anneaux en respectant le rythme des 2 pas.

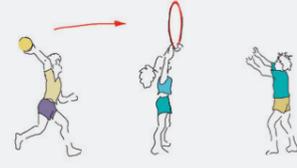
Réussi
Entraîné



CM24/5.12

Réussir au moins 3 lancers sur 5 à travers un cerceau à hauteur de tête, à 5 mètres de distance.

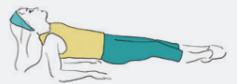
E
R: 3 lancers
BR: 4 lancers
TBR: 5 lancers



CM21/5.13

En appui dorsal sur les avant-bras, rester droit comme une planche pendant...

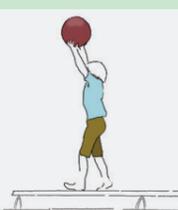
E
R: 6 secondes
BR: 8 secondes
TBR: 10 secondes ou plus



CM22/5.14

Traverser la poutrelle du banc avec un ballon lourd tenu bras tendus au-dessus de la tête...

E
R: en avant
BR: en avant et en arrière
TBR: en avant, demi-tour au milieu, en arrière



CM23/5.15

Effectuer un parcours d'agilité sans poser les pieds au sol.

Réussi
Entraîné



CM24/5.16

Lancer et rattraper une balle contre un couvercle de caisson incliné, 3x main droite et 3x main gauche...

E
R: à une distance de 1 mètre
BR: à une distance de 2 mètres
TBR: à une distance de 3 mètres



CM21/5.17

S'accroupir sur les talons, pieds largeur des hanches, bras tendus vers l'avant.

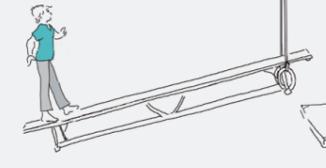
E
R: tenir 5 secondes
BR: tenir 10 secondes
TBR: tenir 10 secondes mains sur les tibias



CM22/5.18

Maintenir son équilibre sur des installations mobiles.

Réussi
Entraîné



CM23/5.19

Sauter en longueur avec un appel sur un pied.

Réussi
Entraîné



CM24/5.20

Connaître les règles d'au minimum un jeu et les expliquer.

Réussi
Entraîné



CM21/5.21

Se tenir ou grimper à une perche verticale.

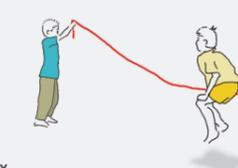
E
R: se tenir bras fléchis 5 secondes
BR: grimper jusqu'à la moitié
TBR: grimper jusqu'au sommet



CM22/5.22

Sauter à la corde à tourner...

E
R: au moins 5x
BR: au moins 10x
TBR: entrer, sauter 10x, sortir



CM23/5.23

Sauter en hauteur en technique «ciseaux» avec un appel...

E
R: sur un pied
BR: sur le pied gauche et le pied droit
TBR: enchaîner 3x sur chaque pied



CM24/5.24

Enchaîner 2 actions consécutives avec le ballon (passe et va, réception de passe et tir, etc.).

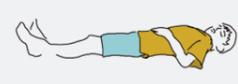
Réussi
Entraîné



CM22/5.25

Réussir à se détendre, sur le dos, les yeux fermés en respirant calmement pendant au moins 1 minute.

Réussi
Entraîné



CM23/5.26

Tourner en avant à la barre fixe...

E
R: avec aide
BR: seul
TBR: seul en se réceptionnant en douceur sur les pieds



CM24/5.27

Jongler à 2 balles en cascade en croisant les trajectoires sur le rythme: lancer-lancer, attraper-attraper (= 1 cycle).

E
R: 3 cycles
BR: 6 cycles
TBR: 10 cycles



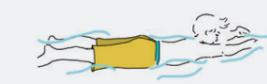
CM.../...

Choix de l'établissement ou de l'enseignant-e.

CM23/...

J'ai suivi des cours de natation.

Choix du maître/de la maîtresse spécialiste.



6^E ANNÉE

CM21/6.1
Courir 6 minutes autour du terrain de volleyball.



E
R: 15 tours (810m)
BR: 18 tours (972m)
TBR: 21 tours (1134m)

CM22/6.2
Franchir 4 bancs avec des écarts différents en variant le nombre de foulées entre chaque banc.



Réussi
Entraîné

CM23/6.3
Effectuer 5 sauts de suite sur le même pied et se réceptionner à pieds joints. Idem avec l'autre pied et additionner les deux résultats.



F: 13 mètres
G: 14 mètres

Réussi
Entraîné

CM24/6.4
Effectuer un slalom autour de six piquets en conduisant le ballon avec les pieds...



E
R: sans toucher les piquets
BR: sans toucher les piquets et en utilisant les deux pieds
TBR: sans toucher les piquets, avec fluidité et en utilisant les deux pieds

CM22/6.5
Exécuter une danse de 4 x 8 temps avec au moins 2 mouvements différents.



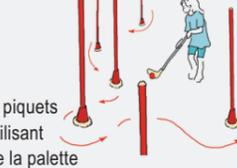
E
R: 4 x 8 temps et 2 mouvements différents
BR: 4 x 8 temps et 4 mouvements différents
TBR: 4 x 8 temps et 4 mouvements différents en se déplaçant

CM23/6.6
Monter à l'appui renversé et tenir 3 secondes...



E
R: en s'aidant des espaliers
BR: avec l'aide de 2 camarades
TBR: seul contre un mur

CM24/6.7
Effectuer un parcours autour de 6 piquets en conduisant la balle avec la canne...



E
R: sans toucher les piquets
BR: niveau R et en utilisant les deux côtés de la palette
TBR: niveau BR et avec fluidité

CM21/6.8
Tenir 30 secondes sur une jambe sans décoller le pied du sol, les yeux fermés.



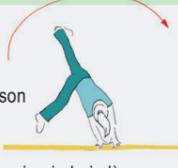
E
R: pose le pied 2x
BR: pose le pied 1x
TBR: ne pose pas le pied

CM22/6.9
Exprimer des sentiments par des attitudes corporelles et par des gestes (mime).



Réussi
Entraîné

CM23/6.10
Tourner comme une roue...



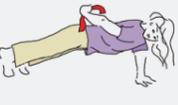
E
R: avec appui des mains sur un couvercle de caisson
BR: avec 2 appuis sur une ligne (main-main)
TBR: avec les 4 appuis (main-main-pied-pied) sur une ligne

CM24/6.11
Participer à des jeux simples intégrant le marquage-démarquage (ex.: balle aux cerceaux, balle au capitaine, etc.).



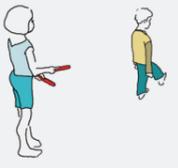
Réussi
Entraîné

CM21/6.12
En position d'appui facial, placer un sautoir sur son dos et le reprendre avec l'autre main, en gardant le corps droit comme une planche.



E
R: 4x
BR: 6x
TBR: 8x

CM22/6.13
Se laisser diriger par un camarade grâce à un code convenu...



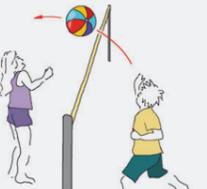
E
R: en respectant le code
BR: avec les yeux fermés
TBR: avec les yeux fermés, sans aide verbale

CM23/6.14
Enjamber une barre fixe à hauteur de poitrine en appui...



E
R: en partant d'un couvercle de caisson
BR: avec aide
TBR: seul

CM24/6.15
Lancer le ballon par-dessus le filet de façon à mettre l'adversaire en difficulté (1 contre 1).



Réussi
Entraîné

6^E ANNÉE

CM21/6.16
Traverser la poutrelle du banc en dribblant un ballon au sol.



Réussi
Entraîné

CM22/6.17
Sauter à la corde en se déplaçant sur une longueur de salle...



E
R: librement
BR: avec 2 pas par tour de corde
TBR: avec 1 pas par tour de corde

CM23/6.18
Franchir 3 éléments de caisson en saut facial (en appui) avec un appel sur un tremplin en bois (Reuther)...



E
R: avec arrêt sur le caisson
BR: sans arrêt sur le caisson
TBR: sans arrêt, avec un caisson à 4 éléments

CM24/6.19
Faire la passe à un coéquipier et se déplacer dans le terrain, recevoir la balle sans la laisser tomber.



Réussi
Entraîné

CM21/6.20
Réussir une acrobatie avec un partenaire.



Réussi
Entraîné

CM22/6.21
Sauter à la corde à pieds joints 10x sur place...



E
R: avec un saut intermédiaire
BR: sans saut intermédiaire
TBR: en ajoutant 1 difficulté

CM23/6.22
Retrouver des postes à l'aide d'un plan.



Réussi
Entraîné

CM24/6.23
Respecter une défense individuelle.



Réussi
Entraîné

CM21/6.24
Composer avec des camarades un enchaînement d'équilibre...



E
R: sans déplacement
BR: avec déplacement
TBR: avec déplacement, en manipulant un objet

CM23/6.25
Lancer une petite balle avec la main opposée au pied d'appui...



E
R: sans élan
BR: avec 3 pas d'élan
TBR: avec 3 pas d'élan, à plus de 20 mètres

CM24/6.26
Se déplacer sur le terrain pour toucher un membre de l'équipe adverse, la balle tenue dans les mains. (par ex.: balle au chasseur touché).



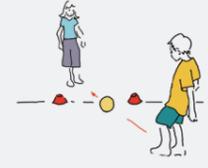
Réussi
Entraîné

CM23/6.27
Effectuer des sauts latéraux par-dessus une ligne pendant 2 x 15 secondes avec une pause de 1 minute entre les 2 séries.



E
R: 70
BR: 80
TBR: 90

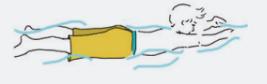
CM24/6.28
Effectuer une passe avec les pieds à une distance de 6 mètres entre 2 cônes espacés de 2 mètres.



E
R: 5-6x sur 10
BR: 7-8x sur 10
TBR: 9-10x sur 10

CM.../...
Choix de l'établissement ou de l'enseignant-e.

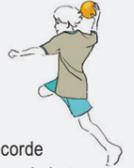
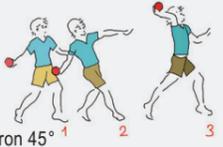
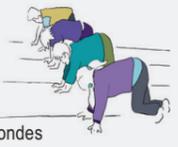
CM23/...
J'ai suivi des cours de natation.



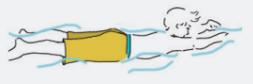
Choix du maître/de la maîtresse spécialiste.

ÉVALUATIONS 2^E CYCLE PRIMAIRE

7^E ANNÉE

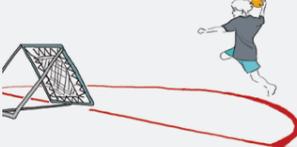
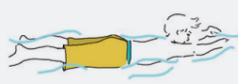
<p>CM22/7.1</p> <p>Créer un enchaînement d'au moins 3 positions d'équilibre au sol en gardant chaque position durant 5 secondes.</p>  <p>E R: 3 positions BR: 4 positions TBR: 5 positions</p>	<p>CM23/7.2</p> <p>Grimper à une perche et atteindre une marque avec les mains</p>  <p>E R: marque à 3 mètres BR: marque à 5 mètres TBR: marque à 5 mètres en moins de 10 secondes</p>	<p>CM24/7.3</p> <p>Handball: effectuer des tirs en suspension avec appel sur un pied...</p>  <p>E R: sur un banc BR: en tirant par dessus une corde TBR: avec rebond devant la ligne de but</p>
<p>CM21/7.4</p> <p>De l'appui facial, effectuer 2 demi-tours sur soi-même en maintenant le tonus musculaire (corps aligné/tendu).</p>  <p>E R: en gardant chaque position 2 secondes BR: en gardant chaque position 6 secondes TBR: en gardant chaque position 8 secondes</p>	<p>CM22/7.5</p> <p>Enchaîner des sauts dans des cerceaux de manière rythmée...</p>  <p>E R: en respectant la correspondance pied-cerceau-bras sans s'arrêter BR: idem R et en respectant un tempo imposé TBR: idem BR mais en levant le bras opposé</p>	<p>CM23/7.6</p> <p>Lancer la petite balle (80g) avec la main opposée au pied d'appui avec 3 pas d'élan...</p>  <p>E R: avec une trajectoire initiale de la balle dans un angle d'environ 45°¹ BR: idem et au moins 20 m F / 30 m G TBR: idem et au moins 24 m F / 35 m G</p>
<p>CM24/7.7</p> <p>Volleyball: enchaîner au moins 4 passes hautes au-dessus du front...</p>  <p>E R: contre le mur BR: avec un partenaire et par dessus le filet TBR: en touchant le sol avec les mains après la passe</p>	<p>CM21/7.8</p> <p>Courir 60 mètres (sprint)...</p>  <p>E R: en moins de 12,5 secondes BR: en moins de 10,8 secondes F / 10,5 secondes G TBR: en moins de 10,1 secondes F / 9,8 secondes G</p>	<p>CM23/7.9</p> <p>Saut en longueur: prendre son appel d'un pied et se réceptionner sur les deux pieds en même temps.</p>  <p>E R: appel avec le « bon » pied BR: appel d'un pied et avec engagement du genou opposé TBR: idem avec le torse droit</p>
<p>CM24/7.10</p> <p>Football: effectuer un parcours technique en conduisant le ballon...</p>  <p>E R: en slalomant entre les cônes BR: idem avec « une-deux » contre un banc TBR: idem avec tir au but réussi</p>	<p>CM21/7.11</p> <p>Porter à deux mains au-dessus de la tête avec 4 camarades un tapis de 16 cm avec 3 ballons lourds posés dessus (les ballons ne tombent pas)...</p>  <p>E R: sur la longueur de la salle BR: sur la longueur de la salle en slalomant TBR: en slalomant et en franchissant des obstacles</p>	<p>CM22/7.12</p> <p>Exécuter une suite de quatre pas différents sur 4 x 8 temps en respectant le tempo d'une musique.</p>  <p>E R: 4 x 8 temps BR: 4 x 8 temps en se déplaçant sur un carré TBR: idem avec mouvements des bras</p>
<p>CM23/7.13</p> <p>Balancer aux barres parallèles 3 fois en avant et en arrière...</p>  <p>E R: avec le corps tendu BR: idem avec les pieds à la hauteur des barres TBR: idem avec une sortie ventrale ou dorsale</p>	<p>CM22/7.14</p> <p>Traverser un banc retourné basculant...</p>  <p>E R: en avant BR: en arrière TBR: en avant et en arrière en lançant une balle en l'air</p>	<p>CM23/7.15</p> <p>Effectuer des rotations à des engins différents (anneaux, barre fixe, sol, etc.)</p>  <p>E R: avant ou arrière sur 3 engins (3 rotations) BR: avant et arrière sur 2 engins (4 rotations) TBR: avant et arrière sur 3 engins (6 rotations)</p>

7^E ANNÉE

<p>CM.../...</p> <p>Choix de l'établissement ou de l'enseignant-e.</p>	<p>CM23/...</p> <p>J'ai suivi des cours de natation.</p>  <p>Choix du maître/de la maîtresse spécialiste.</p>	
--	--	--

8^E ANNÉE

<p>CM21/8.1</p> <p>Courir un 3 000 mètres...</p>  <p>E R: en moins de 21 minutes BR: en moins de 18 minutes TBR: en moins de 15 minutes</p>	<p>CM22/8.2</p> <p>Sauter à la corde en avançant et en alternant pied droit et pied gauche (un pas par tour de corde)...</p>  <p>E R: 10 x BR: 10 x buste redressé et de manière régulière TBR: 10 x buste redressé et de manière régulière sur un cercle</p>	<p>CM23/8.3</p> <p>Trouver des postes à l'aide d'une carte dans une situation non connue et dans un temps donné.</p>  <p>E R: 60% des postes trouvés BR: 80% des postes trouvés TBR: 90% des postes trouvés</p>
<p>CM24/8.4</p> <p>Jouer 1 contre 1 en étant attaquant ou défenseur. Interceptor la balle en défendant = 1 pt Tirer et viser la cible en attaquant = 1 pt</p> <p>(8 pts en jeu, 4 rencontres avec partenaires différents)</p>  <p>E R: 3 pts BR: 5 pts TBR: 7 pts</p>	<p>CM21/8.5</p> <p>Appliquer les règles d'aide et d'assurage à divers engins.</p>  <p>Réussi Entraîné</p>	<p>CM22/8.6</p> <p>Dribbler au moins 10 fois avec 2 balles différentes...</p>  <p>E R: les 2 balles en même temps BR: en variant la cadence au moins 3 fois TBR: en alternant main droite et main gauche</p>
<p>CM23/8.7</p> <p>Franchir des obstacles avec appui: saut facial, saut écart et saut entre-bras.</p>  <p>E R: 1 saut réussi BR: 2 sauts réussis TBR: 3 sauts réussis</p>	<p>CM24/8.8</p> <p>Jouer à l'unihockey sur des petits terrains, en respectant au moins trois règles convenues.</p>  <p>Réussi Entraîné</p>	<p>CM22/8.9</p> <p>Jongler avec 3 balles.</p>  <p>E R: 2 cycles BR: 4 cycles TBR: 6 cycles, les pieds dans un cerceau</p>

<p>CM23/8.10</p> <p>Effectuer 3 sauts au mini-trampoline avec une réception amortie dans la première moitié du tapis (saut en extension, saut écart, saut groupé).</p>  <p>E R: 3 sauts identiques réussis BR: 3 sauts réussis, regard horizontal et tronc droit TBR: 3 sauts différents réussis, regard horizontal et tronc droit</p>	<p>CM24/8.11</p> <p>Enchaîner des gestes techniques du basketball: le dribble, la passe à deux mains, l'arrêt 1T ou 2T, le tir en foulée et le tir en suspension.</p>  <p>E R: 2 gestes BR: 3 gestes TBR: 4 gestes</p>	<p>CM21/8.12</p> <p>Donner et recevoir le témoin lors d'une estafette ou d'un relais.</p>  <p>E R: dans une estafette de face BR: dans un relais par l'arrière, receveur à l'arrêt TBR: dans un relais forme finale, en pleine course</p>
<p>CM21/8.13</p> <p>Pousser le ballon lourd (2 kg) à 2 mains devant la poitrine contre un mur à une distance d'un mètre pendant une minute (le ballon touche la poitrine à chaque réception).</p>  <p>E R: F = 30 / G = 40 BR: F = 40 / G = 50 TBR: F = 50 / G = 60</p>	<p>CM23/8.14</p> <p>Maîtriser une forme de base du saut dorsal, avec un élan courbe, l'engagement de la jambe d'élan, franchissement avec dos arqué et réception sur le dos perpendiculaire à la barre.</p>  <p>E R: 2 éléments corrects BR: 3 éléments corrects TBR: 4 éléments corrects</p>	<p>CM21/8.15</p> <p>Effectuer un échauffement seul pour une activité prévue en travaillant la fonction cardio-vasculaire et la mobilité articulaire (jambes, tronc, haut du corps)</p>  <p>Réussi Entraîné</p>
<p>CM22/8.16</p> <p>S'exprimer en dansant sur une musique de 4 x 8 temps deux fois de suite...</p>  <p>E R: en respectant le tempo BR: en respectant la phrase musicale TBR: avec un aspect de création individuel</p>	<p>CM23/8.17</p> <p>Présenter à deux 3 pyramides différentes, tenues chacune au moins 3 secondes.</p>  <p>E R: 3 pyramides BR: 4 pyramides TBR: 5 pyramides</p>	<p>CM24/8.18</p> <p>Effectuer des gestes techniques du tchoukball: la passe, la réception d'une longue passe, le tir sur le cadre, la réception d'un tir.</p>  <p>E R: 2 gestes BR: 3 gestes TBR: 4 gestes</p>
<p>CM23/8.19</p> <p>Présenter en groupe des pyramides tenues chacune au moins 3 secondes.</p>  <p>E R: pyramide à 3 élèves BR: pyramide à 4 élèves TBR: pyramide à 5 élèves</p>	<p>CM24/8.20</p> <p>Effectuer des gestes techniques de l'unihockey: la passe canne au sol, le tir, la conduite de balle.</p>  <p>E R: 1 geste BR: 2 gestes TBR: 3 gestes</p>	<p>CM23/8.21</p> <p>Maintenir un adversaire couché sur le dos (les deux épaules au sol) sur le tapis pendant...</p>  <p>E R: 5 secondes BR: 10 secondes TBR: 15 secondes</p>
<p>CM23/8.22</p> <p>Maintenir la position à plat ventre sans être sorti du tapis ni retourné par un camarade pendant...</p>  <p>E R: 5 secondes BR: 10 secondes TBR: 15 secondes</p>	<p>CM.../...</p> <p>Choix de l'établissement ou de l'enseignant-e.</p>	<p>CM23/...</p> <p>J'ai suivi des cours de natation.</p>  <p>Choix du maître/de la maîtresse spécialiste.</p>

Plan d'études romand (PER)



www.plandetudes.ch/

Service de l'éducation physique et du sport (SEPS)



Site du Service de l'éducation physique et du sport (info.seps@vd.ch) (021 316 39 39)
www.vd.ch/seps



Site «Ressources» du Service de l'éducation physique et du sport
<http://ressources-eps-va.ch/>

Office fédéral du sport (OFSP)



Manuels fédéraux d'éducation physique
www.mobilisport.ch/2012/11/13/manuels-deducation-physique-louvrage-de-reference-des-ecoles/



École bouge
www.ecolebouge.ch



Journal «Mobile»
www.mobilisport.ch/



Qualité de l'éducation physique et sportive (QEPE)
www.qeps.ch

