

SEANCE N°1 : PARCOURS AU GYMNASSE

MS/GS

Domaine : **Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique**

Compétences :

- Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variés

Objectifs de la séance :

ADAPTER SES EQUILIBRES ET SES DEPLACEMENTS A DES ENVIRONNEMENTS OU DES CONTRAINTES VARIES			
	2-4 ANS	4-6 ANS	
Attendus spécifiques de fin de cycle	Se déplacer avec aisance dans des environnements variés, naturels, ou aménagés		
Repères de progressivité	<ul style="list-style-type: none"> Explorer différents parcours (gymniques ou d'escalade) Se familiariser avec des engins de roue et de glisse Se repérer dans un espace proche et connu (salle et cour de l'école) 	<ul style="list-style-type: none"> Enchaîner des actions gymniques plus complexes : rouler, sauter, s'équilibrer, franchir, grimper... Piloter un engin roulant sur un itinéraire simple Se repérer dans un espace connu plus élargi 	<ul style="list-style-type: none"> Enchaîner des actions plus complexes sur un parcours gymnique en recherchant l'exploit Maîtriser un engin sur un itinéraire complexe Coder et réaliser un parcours d'orientation à partir d'un plan dans un environnement inconnu sécurisé et délimité Se laisser flotter et se déplacer sur quelques mètres dans l'eau
Voir aussi les repères d'apprentissages pour « adapter ses déplacements à des environnements et des contraintes variés » (groupe des CP EPS 68)			
Situations de référence	<ul style="list-style-type: none"> L'enfant réalise un parcours gymnique (s'équilibrer, sauter, grimper, ramper, rouler...) Il évolue librement sur un engin roulant Il retrouve un objet caché dans la cour 	<ul style="list-style-type: none"> L'élève réalise, en ateliers, toutes les actions gymniques de base. Il réalise un parcours complet sur un engin roulant et s'arrête à un repère. Il réalise un parcours d'orientation en étoile (parcours photos) 	<ul style="list-style-type: none"> L'élève réalise un petit enchaînement avec les actions de base : rouler, s'équilibrer, sauter, franchir, grimper... Il réalise un parcours complexe et nouveau (sans essai préalable) sur un engin roulant. Il réalise un parcours d'orientation à l'aide de plans
Postures professionnelles	<ul style="list-style-type: none"> Etre le garant de la sécurité (ex : roulade sur plan incliné et avec parade systématique) 	<ul style="list-style-type: none"> Etre le garant de la sécurité Encourager les enfants à essayer de nouvelles actions 	<ul style="list-style-type: none"> Etre le garant de la sécurité Encourager les enfants à essayer de nouvelles actions et à se dépasser
		Dossier pédagogique : l'orientation en maternelle	

Phase 1 : L'échauffement

- Course
- Déplacement en pas chassé
- Echauffement des articulations



Les élèves suivent la maîtresse dans ses déplacements et dans ses rythmes.

Déplacements en pas chassés d'un côté puis l'autre côté



Phase 2 : La découverte du parcours, les consignes :

- Atelier «Poutre »



Départ de l'atelier à partir du cerceau



Traverser la poutre en marchant un pied derrière l'autre

- Atelier « Plinthe + saut »



Sauter à genoux sur la caisse



Tirer sur les bras pour se laisser glisser



Si hisser sur le tapis, marcher



Sauter à pieds joints en se stabilisant

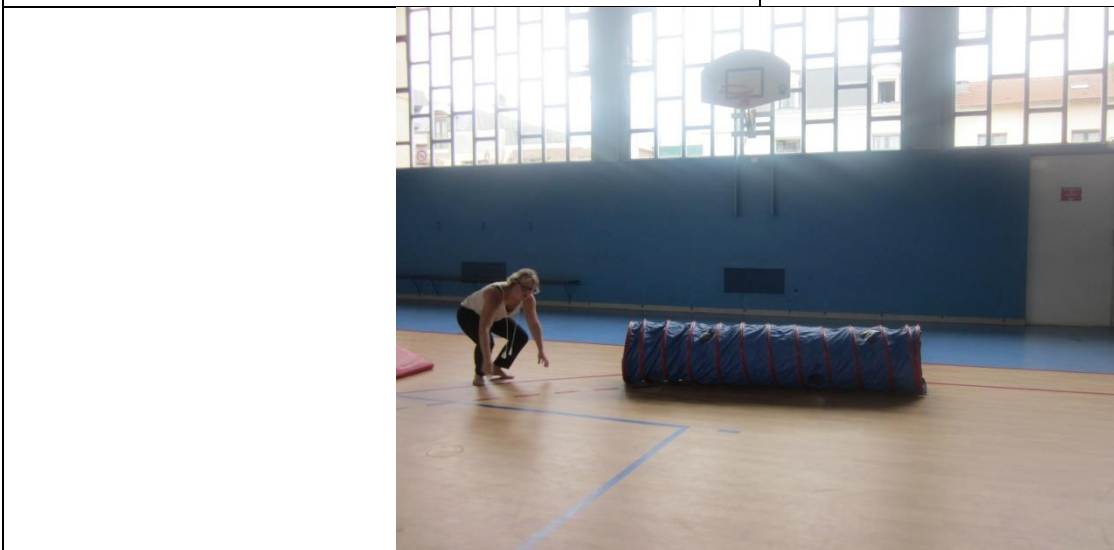
- **Atelier « Plan incliné et tunnel »**



Faire la marche de l'éléphant pour gagner l'autre atelier

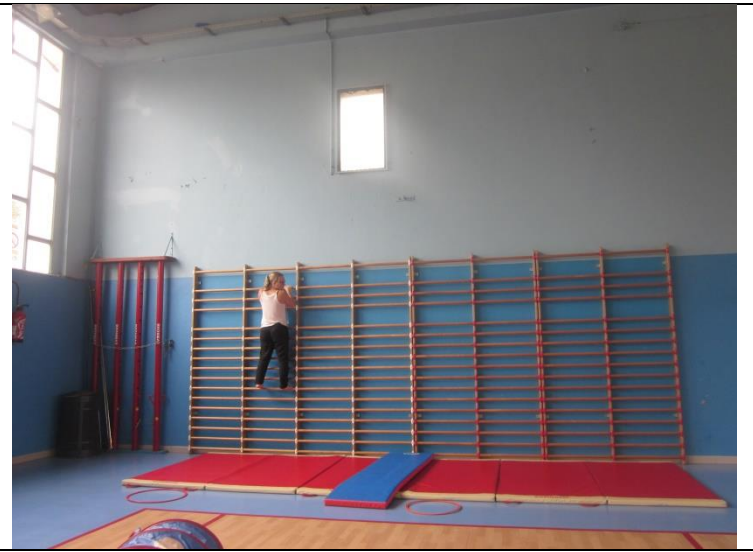
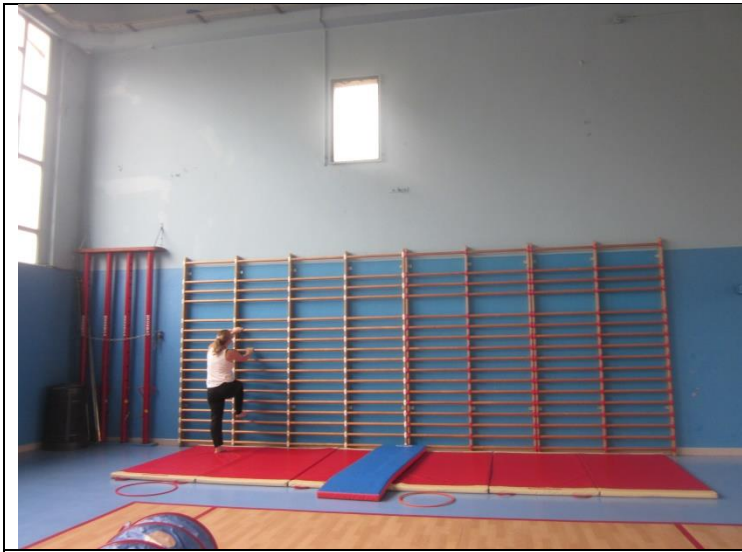


S'allonger sur le plan incliné, tendre ses bras le long de ses oreilles et se laisser rouler



Ramper dans le tunnel pour le traverser

- **Atelier « Espalier »**



Monter tout en haut, se déplacer sur le côté et redescendre

Phase n°3 : Retour au calme + étirements

