



# Programmation <sup>CM1-CM2</sup> EPS



## *Jeux collectifs : le ballon prisonnier*

- Développer l'esprit d'équipe et le fairplay
- Passer la balle à un partenaire démarqué
- Attraper la balle en mouvement
- Tirer sur l'adversaire
- Se placer judicieusement et occuper le terrain
- Participer activement au jeu et coopérer au sein de son équipe

## *Piscine*

- Varié ses entrées dans l'eau
- Flotter
- S'immerger
- Se déplacer sous l'eau
- Souffler dans l'eau
- Se déplacer sur une trentaine de mètres

## *Sport collectif: le rugby*

- En attaque : Conserver le ballon. Passer le ballon à un partenaire démarqué, se démarquer pour donner une solution de jeu au porteur, recevoir le ballon à l'arrêt ou en mouvement. Progresser vers la cible : utiliser le dribble ou la passe selon la situation de jeu. Marquer.
- En défense - Reprendre le ballon : se placer activement sur les trajectoires - Ralentir la progression de l'adversaire - Empêcher de marquer

## *Crossfit*

- Découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie à des fins de bien-être et de santé
- Découvrir son corps et ses actions à travers des mouvements fonctionnels et variés

## *Athlétisme : course en durée*

- Améliorer sa foulée et contrôler sa respiration pour augmenter sa performance
- Ajuster sa foulée à ses partenaires
- Courir de 8 à 15 minutes

## *Yoga*

- Découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie à des fins de bien-être et de santé
- découvrir son corps et ses actions au travers de la respiration

