

L'éducation physique au cycle 3

AGIR	Classes d'activités	Actions spécifiques	Activités physiques
<i>AGIR POUR SE DEPLACER OU POUR DEPLACER DES OBJETS</i>	Activités athlétiques	Courir vite, longtemps et régulièrement Sauter avec élan, loin, haut en rebondissant... Lancer, propulser des engins, viser (haut, loin, précis)	Athlétisme : courses (vitesse, endurance, haies) sauts (hauteur, longueur, triple-saut...) et lancers (différents engins)
	Activités de type gymnique, de déplacement et d'équilibre	Enchaîner les différentes actions gymniques Aider, parer...	Activités gymniques aux agrès et au sol Acrosport
		Monter, descendre en moulinette, en tête... S'équiper et assurer	Escalade maxi 3 m. ; si plus, avec matériel d'assurance
		Piloter, rouler, glisser en réalisant des prouesses...	Vélo Patinage sur roulettes, glace, ski
	Activités de natation	S'équilibrer, se propulser efficacement... S'immerger longtemps Réaliser des prouesses : équilibres, figures, plongeon	Natation : différentes nages (vitesse, durée) Natation synchronisée, sauvetage, jeux collectifs
	Activités de pleine nature	S'orienter, se repérer, se déplacer, se situer... (avec carte, boussole)	Orientation
S'adapter au milieu : terrestre, alpin, aquatique, marin		Randonnée, cross, escalade, VTT , ski Canoë, voile	
<i>AGIR EN FONCTION DES AUTRES SELON UNE STRATEGIE</i>	Activités d'opposition à deux	S'opposer en enchaînant des actions:contrôler, immobiliser/feinter, parer, riposter	Lutte, judo, escrime
		Se déplacer, se placer pour défendre, attaquer , envoyer, renvoyer	Tennis, tennis de table, badminton
	Activités collectives avec balles et ballons	S'organiser pour jouer collectivement : Coopérer pour attaquer, défendre	Jeux de tradition Jeux collectifs (Basket, Hand, Foot, Hockey...)
<i>AGIR POUR EXPRIMER DES SENTIMENTS ET COMMUNIQUER</i>	Activités d'expression	Complexifier les déplacements ensemble, en rythme, dans l' espace Imaginer, créer, donner du sens, créer de l'émotion Produire un spectacle, une chorégraphie collective	Danses collectives traditionnelles Expression : mime, théâtre, ombre, cirque, gymnastique rythmique sportive, patinage artistique, natation synchronisée... Danse

