

# EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Document réalisé à partir des programmes 2002

70 h annuel – 3h/sem en 2 séances – 5 modules/an

Modules de 10 à 15 séances

## 1- Réaliser une performance mesurée

Athlétisme :

Course de vitesse

Course de durée

Lancer

Saut en longueur

Saut en hauteur

Natation

## 2 - Adapter ses déplacements à différents types d'environnements

Orientation

Escalade

Bicyclette

Roller

Ski

Voile – Canoë

## 3 - S'affronter individuellement ou collectivement

Jeux collectifs traditionnels ou sportifs

Jeux de coopération

Jeux de lutte

Jeux de raquette : badminton, ping pong...

Jeux de ballon : basket ball, Handball, Rugby, Football...

Fresbee

Jeux de boules

Escrime

## 4 - Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique ou expressive

Gymnastique artistique : Acro gym

Gymnastique rythmique

Activités de cirque

Natation synchronisée

Danse