

PROGRAMMATION DES ACTIVITES MOTRICES EN MATERNELLE
 ⇔ **VERS LES ACTIVITES ATHLETIQUES ET GYMNIQUES**

- **Se déplacer dans des formes d'actions inhabituelles, remettant en cause l'équilibre, telles sauter, grimper, rouler, se renverser, se déplacer à quatre pattes, se balancer, ...**

Actions	TPS	PS	MS	GS
<p>1.Franchir :</p> <p>enjamber, escalader, « désescalader », sauter, ...</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Passer d'un objet bas à un autre. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Enjamber un obstacle plus ou moins haut. ➤ Sauter par-dessus un obstacle (cerceau, ...). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Enjamber un obstacle haut. ➤ Grimper et passer par-dessus (plinthe bas, ...). ➤ Grimper à l'horizontale (espaliers). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Passer par-dessus des plinthes élevés. ➤ Grimper à l'horizontal, la verticale. ➤ Adapter ses franchissements à l'autre (se croiser, s'éviter, ...).
<p>2.Sauter :</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sauter par-dessus un petit obstacle. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sauter en contrebas (faible hauteur). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sauter en contre bas (hauteur plus forte et légers contre-haut. ➤ Sauter et toucher un objet. ➤ Sauter et frapper dans les mains. 	
<p>3.Ramper :</p> <p>se déplacer à quatre pattes, en avant, en arrière, ... :</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ramper avec propulsion des jambes. ➤ Avancer en rampant / « quatre pattes ». 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ramper ventre contre sol (sous des bancs avec 1 sac de graines, ...). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ramper sur le dos, le côté, ... ➤ Ramper avec membres supérieurs, inférieurs. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ramper en coordonnant membres inférieurs et supérieurs. ➤ Ramper de plus en plus efficacement (rapidement, respect de trajectoire, ...).
<p>4.Rouler :</p> <p>tourner</p>		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Effectuer des tonneaux (trajectoires «libres»). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Effectuer des tonneaux (trajectoire imposée). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Rouler en avant ➤ Rouler en arrière sur plan incliné et tête sur le côté.

5. Glisser :	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Glisser sur plan incliné. ➤ Glisser avec inclinaison légère. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Glisser sur plan incliné (inclinaison plus forte). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Glisser sur plan incliné (inclinaison plus forte, longueur plus importante, ...) et varier les postures. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ajouter un toboggan et entrées dans l'eau. ➤ postures très variées (tête en avant, sur le dos, le ventre, le côté, ...).
6. Se renverser : faire des sauts de lapin, s'équilibrer la tête en bas, ...			<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se déplacer latéralement (buste en contre - bas). ➤ Effectuer des sauts de lapin. ➤ Avancer latéralement (appuis sur les mains). 	
7. Se balancer :		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se balancer sans lâcher. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se balancer sur une corde, lâcher à l'autre bout. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se balancer avec appuis manuels et avancer. ➤ Se balancer d'un point à l'autre en position surélevée.
8. Enchaîner :	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Combiner des actions. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Combiner des actions. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Combiner des actions. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Combiner des actions.