|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Adapter ses déplacements à des environnements variés* Roule et glisse** | | **Cycle 2 CP CE1 CE2** |
| **APPRENTISSAGES ATTENDUS :** | **Objectifs moteurs :**  **CP : Réaliser des parcours simples en vélo, en roller, dans l’école ou dans un espace protégé.**   * Prendre de l’élan, se laisser rouler, changer de direction, s’arrêter dans une zone définie. * Maîtriser des équilibres en fonction de l’engin utilisé (en vélo, pédaler assis et debout, en roller, patiner pieds parallèles, un instant sur un pied…). * Prendre des informations en roulant (symbole, couleur, panneau routier …) et agir en conséquence ou en mémoriser le contenu. * Circuler à plusieurs en se suivant, en se croisant selon des déplacements organisés ou libres.   **CE1/CE2 : Réaliser des parcours en roller et en vélo sur des chemins peu fréquentés ou des pistes aménagées.**   * Parcourir des espaces nécessitant des franchissements, des contournements et comprenant des déclivités adaptées aux capacités des élèves et au matériel utilisé.   - Maîtriser la position de sécurité (patins parallèles, écartés à la largeur du bassin, genoux légèrement fléchis) dans des situations de gestion de l’élan, de plan incliné, de franchissement d’obstacles au sol nécessitant de sauter de quelques centimètres.  - Ralentir pour s’arrêter à l’aide du frein.   * Patiner sans s’arrêter pendant 3 à 4 minutes, pédaler en gérant son effort sur un parcours connu. * Circuler à plusieurs dans un espace restreint en adaptant sa vitesse et ses trajectoires. * Suivre, croiser des piétons ou d’autres cyclistes sur un chemin ou une piste aménagée.   → En roller : se déplacer en ligne droite, slalomer entre des plots, monter et descendre une courte pente, s’arrêter dans une zone de 2 mètres.  → En vélo : rouler en ligne droite, faire un slalom de 3 ou 4 virages serrés, accélérer sur une dizaine de mètres, rouler très lentement, monter et descendre une pente, s’arrêter dans une zone de 3 mètres.  **Objectifs affectifs et sociaux :**   * Compétence 6 du socle : respect des règles de sécurité. * Compétence 7 : affiner la connaissance de soi en fonction de ses ressources ; prendre des initiatives au cours de l’activité. * J’ai mes affaires de sport. J’utilise les équipements de sécurité, je m’équipe seul, je vérifie le matériel avant de l’utiliser. Je sais le régler (CE1). * Je respecte les autres. | |
| **MATERIEL**  Vélos, rollers, trottinettes, skate… Equipements de sécurité : casque, gilet, genouillères, protège-poignets… | **CRITERES DE REUSSITE**  **CP** :   * Je prends de l’élan, je me laisse rouler en équilibre. * Je sais changer de direction. * Je sais m’arrêter dans une zone définie. * Je prends des informations et j’en tiens compte. * Je sais circuler à plusieurs.   **CE1 CE2 :**   * Je sais franchir, contourner des obstacles. * Je sais franchir des descentes et des montées. * Je patine sans s’arrêter pendant 3 à 4 minutes. * Je pédale sans effort sur un parcours connu. * Je sais suivre et croiser des piétons ou d’autres cyclistes sur un parcours * Je patine pendant 5 à 8 minutes sans m’arrêter, en gérant mon effort, en changeant d’allure.   → En roller : se déplacer en ligne droite, slalomer entre des plots, monter et descendre une courte pente, s’arrêter dans une zone de 2 mètres.  → En vélo : rouler en ligne droite, faire un slalom de 3 ou 4 virages serrés, accélérer sur une dizaine de mètres, rouler très lentement, monter et descendre une pente, s’arrêter dans une zone de 3 mètres. | **PLUS FACILE**  - Aménagements du parcours plus simples   * Type de matériel utilisé (stabilité) * Avec aide |
| **REGLES DE SECURITE, REGLES D’OR**  **Roller** : En cas de chute, dans près de 70 % des cas, ce sont les membres supérieurs qui sont touchés, en particulier les poignets : utiliser les équipements de sécurité. Pour éviter les collisions, ne pas suivre de trop près un camarade, maîtriser sa vitesse.  **Vélo** : un vélo en bon état, respect du code de la route. | **PLUS DIFFICILE**   * Espace de parcours restreint * Parcours de sécurité routière * Tâches à réaliser : passer sous une barre, attraper un objet, s’arrêter dans une zone définie… * Temps chronométré |

Situation d'apprentissage – Livret EPS