

PROGRESSION ANNUELLE EPS : CLASSE 4^e

PERIODE	COMPETENCES	LEÇONS	ACTIVITES	NOMBRE DE SEANCE
DU 09/09/2024 AU 08/11/2024	C1 L'apprenant traite une situation liée au développement des possibilités psychomotrices et organiques en produisant différentes allures en fonction de la durée de l'effort et/ou la distance.	PPG Fournir un effort de longue durée pour développer ses potentialités cardio-respiratoires	COURSE D'ENDURANCE	08
DU 11/11/2024 AU 20/12/2024	C2 L'apprenant traite une situation de coordination motrice, de rythme et d'esthétique en réalisant des enchaînements	Produire des enchaînements à partir des éléments des 6 familles pour renforcer sa coordination motrice et l'amplitude de ses mouvements.	GYMNASTIQUE AU SOL (Enchaînement A)	06
DU 06/01/2025 AU 07/02/2025	C4 l'apprenant exécute des enchaînements d'actions pour renforcer sa coordination motrice, sa détente, sa force de projection et cultiver en soi le goût de l'effort et le sens de la responsabilité.	Exécuter le lancer de profil à pas chassé pour renforcer sa force et sa vitesse de projection (au moins 8 m pour les garçons avec 4 kg et au moins 6 m pour les filles avec 3 kg).	LANCER DE POIDS	05
DU 17/02/2025 AU 28/03/2025	C2 L'apprenant traite une situation de coordination motrice, de rythme et d'esthétique en réalisant des enchaînements	Produire des enchaînements à partir des éléments des 6 familles pour renforcer sa coordination motrice et l'amplitude de ses mouvements.	GYMNASTIQUE AU SOL (Enchaînement B)	06
DU 31/03/2025 AU 16/05/2025	C4 L'apprenant exécute des enchaînements d'actions pour développer sa coordination motrice, sa force de projection et cultiver en soi-même le gout de l'effort de la responsabilité	Réaliser les sauts pour développer ses capacités de détente	SAUT EN LONGUEUR	06