

**COMPETENCES GENERALES  
CONNAISSANCES**

**CYCLE 1**

**COURIR**

**SAUTER**

**LANCER**

**ATTITUDES**

- Eprouver, ressentir, accepter des sensations, des émotions
- Oser s'engager dans des activités
- Se conduire dans le groupe en fonction de règles
- Mieux apprécier ses possibilités

**METHODES**

- Reconnaître et nommer des sensations, moduler son énergie
- Choisir son niveau de difficulté
- Prendre des repères, des indices simples dans l'espace et le temps, constater ses progrès
- Observer les autres et savoir apprécier leur action

**NOTIONS**

- Découvrir connaître nommer des éléments caractéristiques de l'activité

- Favoriser la construction des actions motrices fondamentales : locomotions, projections

- Permettre une première prise de contact avec les diverses activités physiques (pratiques sociales de référence)

- Faire acquérir les compétences et connaissances utiles pour mieux connaître son corps, le respecter et le garder en bonne santé.