

Lexique du sport : agir et s'exprimer avec son corps.

1. Réaliser une performance mesurée (en distance, en temps) :

Activités athlétiques : courir vite, courir longtemps, courir en franchissant des obstacles, courir en relais, sauter loin, sauter haut, lancer loin

	Cycle 2	Cycle 3
Matériel et participants	couloir ; chemin suivi ; parcours ; cerceaux ; tapis ; sacs de graines ; sable	piste ; mur ; lattes ; témoins ; balles lestées ; haies ; caissettes
Actions	<p>courir : partir au coup de sifflet ; courir droit ; doubler ; se servir de ses bras</p> <p>lancer : pousser sur l'objet ; ne pas dépasser la ligne ; bien tenir l'engin ; le lâcher au bon moment</p> <p>sauter : prendre de l'élan ; pousser</p>	<p>agrandir ses foulées/ ses pas</p> <p>aller vite dans l'élan</p> <p>prendre appel ; grouper ; se réceptionner ; franchir</p>
Repères espace / temps	plus vite ; plus loin ; plus haut ; plus fort ; entre ; vers ; longtemps ; signal ; jusqu'à ; départ ; arrivée	plus ample ; plus relâché ; distance ; direction zone/espace
Parties du corps	tête ; yeux ; épaules ; bras ; mains ; coudes ; jambes ; genoux ; pieds	bassin
Mots de la réussite de l'activité	moins ; plus ; gagner ; perdre ; égal ; en retard ; en avance ; compter	Réussir ; échouer ; comparer ; mesurer

2. Adapter ses déplacements à différents types d'environnement :

Activités d'escalade : grimper et redescendre sur un trajet annoncé (mur équipé)

	Cycle 2	Cycle 3
Matériel et participants	mur ; prise ; barreaux ; tapis ; cordes	Espalier ; baudrier, mousqueton
Actions	grimper ; escalader ; monter ; descendre ; tirer sur les bras ; plier les jambes ; pousser sur les jambes ; s'agripper ; tomber	choisir sa voie ; se déplacer ; se suspendre ; crocheter ; s'élever
Repères espace / temps	plus haut ; plus bas ; plus près ; plus loin ; à droite ; à gauche ; en haut ; en bas ; devant ; derrière ; dessus ; sur ; dessous ; sous ; vers ; jusqu'à ; départ/arrivée	
Parties du corps	ped ; main ; genou ; coude ; jambe ; bras ; tête	
Mots de la réussite de l'activité	Arriver en haut ; gagner ; perdre ; nombre de prises utilisées	Réussir ; échouer ; respecter l'itinéraire

Activités de roule et glisse : réaliser un parcours d'actions diverses en roller, en vélo, en ski (+ tricycle, trottinette, porteur)

	Cycle 2	Cycle 3
Matériel et participants	vélo ; porteur ; trottinette ; tricycle : vocabulaire spécifique (selle, guidon, pédale...) balise ; cône ; ruban ; pente ; cerceau ;	
Actions	appuyer ; freiner ; tourner ; pousser ; s'équilibrer ; rouler ; diriger ; éviter ; ralentir ; accélérer ; s'arrêter	
Repères espace / temps	plus vite ; plus loin ; plus près ; devant ; derrière ; à droite ; à gauche ; vers ; autour ; tout droit ; jusqu'à ; départ ; arrivée	
Parties du corps	tête ; bras ; jambe ; main ; fesses ; pieds ; cuisse	
Mots de la réussite de l'activité	éviter ; contourner ; s'arrêter, arriver	

Activités d'orientation : retrouver plusieurs balises dans un espace semi-naturel en s'aidant d'une carte

	Cycle 2	Cycle 3
Matériel et participants	Balise, ruban, objets (à aller chercher), sifflet, photo, gommette, fiche, croix, dessin , chemin	Plan, code
Actions	Courir, regarder le dessin, chercher, choisir, reconnaître, se perdre	Accélérer, mémoriser, lire un plan, connaître le codage
Repères espace / temps	Plus, moins, loin, près, à côté, à droite, à gauche, au milieu, derrière, en haut, en bas, sur, dessus, dessous, dans vite, jusqu'à	
Parties du corps		
Mots de la réussite de l'activité	Gagner, perdre, trouver, écrire, dessiner, coller	coder

3. Coopérer ou s'opposer individuellement et collectivement

Jeux de lutte : amener son adversaire au sol pour l'immobiliser

	Cycle 2	Cycle 3
Matériel et participants	tapis ; ballon ; foulard/queue ; plots ; pinces à linge ; ligne, limite	cônes, adversaire
Actions	pousser ; tirer ; retourner ; immobiliser ; attraper	déséquilibrer ; saisir ; contrôler ; retenir
Repères espace / temps	dans ; sur ; en dehors ; devant ; à côté ; derrière ; jusqu'à, intérieur/ extérieur, dedans	zone ou espace de jeu
Parties du corps	Tête ; cou ; bras ; main ; jambes ; pied ;	épaule ; poignet ; genou ;
Mots de la réussite de l'activité	gagner ; perdre ; gagnant ; perdant	Vainqueur ; victoire

Jeux de raquettes : marquer des points dans un match à deux

Jeux sportifs collectifs (handball, basket-ball, football, rugby, volley-ball...) : coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires, en respectant des règles, en assurant des rôles différents (attaquant, défenseur, arbitre)

	Cycle 2	Cycle 3
Matériel et participants	Joueur, balle, ballon ; volant ; camp ; espace de jeu ; cerceau ; caisse ; panier et cages ; but ; poteau ; filet ; raquettes ; ligne ; plot ; dossard, équipe, sifflet, point, score	cercle ; couloir ; réserve ; limite ; cône, zone, capitaine, attaquant, défenseur, arbitre, règles
Actions	lancer ; frapper ; attraper ; faire rouler ; ramasser ; courir ; passer ; compter	protéger ; aider ; éviter ; empêcher
Repères espace / temps	camp, dans ; derrière ; minute ; bord ; à côté ; devant ; sur ; jusqu'à	espace de jeu, durée
Parties du corps	bras ; main ; jambe ; pied ; tête	
Mots de la réussite de l'activité	gagné ; perdu ; touché ; attrapé ; plus ; moins ; autant, égalité, faute, règle du jeu	stratégie

4. Concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique, esthétique

Danse : construire à plusieurs une phrase dansée (chorégraphie de cinq éléments au moins) pour exprimer corporellement des personnages, des images, des sentiments, et pour communiquer des émotions sur des supports sonores divers.

	Cycle 2	Cycle 3
Matériel et participants	chaise ; banc ; objet ; lexique du spectacle vivant	
Actions	traverser ; entrer ; sortir ; regarder ; suivre ; tomber ; sauter ; courir ; marcher ; rouler ; tourner ; reculer ; glisser	s'immobiliser ; se grandir ; chuter ; sautiller ; ramper ; tourner au sol ; amortir
Repères espace / temps	devant ; derrière ; en même temps ; jusqu'à ; avant/ après ; pendant ; à côté ; lent ; rapide ; au fond ; en face ; autour,	
Parties du corps	bras ; main ; jambe ; cou ; cuisse ; pied ; doigt ; coude ; genoux ;	buste ; épaule
Mots de la réussite de l'activité	danseur : montrer ; spectateur : regarder ; applaudir ; ne pas se moquer	se produire devant les autres apprécier ; respecter

Activités gymniques : construire et réaliser un enchaînement de 4 ou 5 éléments « acrobatiques » sur divers engins (barres, moutons, poutres, tapis)

	Cycle 2	Cycle 3
Matériel et participants	banc ; tapis ; tunnel ; cerceau ; poutre ; table ; barre ; échelle ; corde ;	plan incliné ; tour ; trampoline ; caissette ; latte ; espalier ; tremplin ; anneau, mouton
Actions	se déplacer ; tourner ; se balancer ; s'enrouler ; rouler ; grouper ; s'arrêter ; sauter	s'équilibrer ; se renverser ; se suspendre ; franchir ; enchaîner ; s'accroupir
Repères espace / temps	plus loin ; plus haut ; jusqu'à ; plus droit	plus ample ; plus groupé ; plus renversé
Parties du corps	tête ; cou ; bras ; mains ; coude ; ventre ; jambes ; cuisses ; pieds	Epaule ; bassin
Mots de la réussite de l'activité	réussir ; pieds joints ; difficile ; beau ; risqué ; regarder, respecter ; montrer ; debout ; assis ; allongé/couché	maîtriser ; s'équilibrer ; stabiliser ; accroupi

Gymnastique rythmique

	Cycle 2	Cycle 3
Matériel et participants	balle ; ruban ; ballon ; bâton ; foulard ; cerceau ; corde	
Actions	<u>engin sur le corps</u> : rouler ; enrouler <u>engin manipulé</u> : le faire tourner ; le balancer ; le faire rebondir ; passer dedans (cerceaux) <u>engin loin de soi</u> : au sol (tourner, rouler) ; en l'air (échapper ; lancer ; rattraper)	franchir (corde/ruban) ; tenir en équilibre
Repères espace / temps	devant ; derrière ; loin ; près ; haut ; bas ; à côté ; sur ; entre ; par-dessus ; par-dessous ; en même temps ; après ; pendant ; jusqu'à	
Parties du corps	bras ; main ; tête ; jambe ; cou ; genou ; cuisse ; pied ; fesses ; dos ; yeux	buste
Mots de la réussite de l'activité	beau ; difficile ; risqué ; regarder , respecter ; montrer	maîtrisé ; enchaîné ; apprécier