



Collège des Sœurs des Saints-Cœurs.Tripoli

Email : tripoli@sscc.edu.lb

Mobile App : Réseau SSCC

Site : tripoli.sccc.edu.lb

FPA-01-09/14

Année scolaire : 2026- 2027.

Trimestre : 1, 2 et 3

Fiche de Programmation Annuelle

Matière : EPS/ Rondes chantées et dansées.

Classe : PS1

Nom du professeur : Stéphanie Nasta, Hasna Saadé.

Mois	Thème / Domaine / Séquence	Notion	Durée	Signature du professeur
Octobre	Module 1 le jour de la rentrée EPS+ rondes chantées	Objectifs : - Fortifier les muscles des bras, des épaules, du tronc, des jambes. - Développer l'équilibre, la force, la souplesse. - Marcher normalement - Marcher sur une ligne en portant quelque chose (une balle). Objectifs : - Fortifier les muscles des bras, des épaules, du tronc, des jambes. - Développer l'équilibre, la force, la souplesse. - Marcher sur la pointe des pieds	5 Octobre au 6 Novembre	
Novembre/ Décembre	Module 2 : Plic Ploc ! EPS + rondes chantées	Objectifs : - Devenir capable de réagir à des alternances et des simultanités : S'exprimer sur le rythme musical : Donne-moi la main. EPS - marcher lentement et rapidement Marche militaire Objectifs : - Fortifier les muscles des bras, des épaules, du tronc, des jambes. - Devenir capable de marcher selon une consigne : rapide et lent. Objectifs : - Fortifier les muscles des bras, des épaules, du tronc, des jambes. - Développer l'équilibre, la force, la souplesse.	9 Novembre au 4 Décembre	

Trimestre 2

Mois	Thème / Domaine / Séquence	Notion	Durée	Signature du professeur
Janvier	Module 3 : Jour de fête EPS + rondes chantées	Objectifs : - Devenir capable de réagir à des alternances de vitesse : rapide et lent. - S'exprimer sur le rythme musical : <i>J'aime la galette</i> <i>Jean petit qui danse</i> EPS Objectifs : - Maîtriser son saut - Faire correspondre l'ampleur du mouvement à la hauteur de l'obstacle - s'équilibrer à la réception pour enchaîner une autre action. - <i>Sauter et courir</i>	7 Janvier au 5 Février	
Février	Module 4 : La maison de mamie	Rondes Chantées et dansées : Objectifs : - Se situer dans l'espace. - Savoir former une ronde. - Tourner en chantant sans se lâcher les mains. ✚ S'exprimer sur le rythme musical : <i>Sème les graines</i> EPS : Objectifs : - Développer la musculature des bras, des épaules et des jambes. - Coordonner : - traction de bras et poussée des jambes Poussée des jambes et des bras. <i>Ramper sur le ventre.</i>	Du 8 au 26 Février	
		Rondes Chantées et dansées : Objectifs : - Se situer dans l'espace. - Savoir former une ronde.		

		- Tourner en chantant, lâcher les mains, taper dans les mains puis reformer une ronde. S'exprimer sur le rythme musical :  Tourne le moulin  Le voyage de Lola. EPS : Objectifs : - Exercer différentes façons de se déplacer : ramper. - Maintenir son équilibre en suivant un parcours.  Ramper sur le dos (avec bras et jambes).		
--	--	--	--	--

Trimestre 3 :

Mois	Thème / Domaine / Séquence	Notion	Durée	Signature du professeur
Avril	Module 5 : J'ai mal	Rondes Chantées et dansées : - Tourner en chantant, lâcher les mains, taper dans les mains puis reformer une ronde. S'exprimer sur le rythme musical : ✚ Tourne le moulin ✚ Le voyage de Lola. ✚ Danse pour la fête des mères EPS : Objectifs : - Exercer différentes façons de se déplacer : ramper. - Maintenir son équilibre en suivant un parcours. ✚ Ramper sur le dos (avec bras et jambes).	Du 5 au 28 Avril	
Mai	Module 6 : Merci la Terre	Rondes Chantées et dansées : Objectifs : - Se situer dans l'espace. - Savoir former une ronde. - Faire un pont. S'exprimer sur le rythme musical : ✚ Sur le pont d'Avignon EPS : Objectifs : - Exercer la coordination oculo-manuelle. ✚ Lancer et attraper le ballon.	Du 4 au 21 Mai	

Juin	Module 7 : Ça bouge	Rondes Chantées et dansées : Objectifs : - Se situer dans l'espace. - Se déplacer en formes fondamentales : pas sautillé, course, marche et saut. - Se déplacer en formes dérivées : S'accroupir, s'agenouiller, se balancer, s'asseoir, tourner et frapper des mains, des pieds... S'exprimer sur le rythme musical :  Danse. EPS : Objectifs : - Développer la coordination bras/jambes. - Développer l'équilibre.  Glisser sur les fesses.	Du 24 Mai au 4 Juin	
--------------------	-----------------------------------	---	---	--