

# Corps et mouvement

## **VISÉES PRIORITAIRES**

Connaître son corps, en prendre soin et reconnaître ses besoins physiologiques et nutritionnels.

Développer ses ressources physiques et motrices, ainsi que des modes d'activités et d'expression corporelles.

Préserver son capital santé par le choix responsable d'activités sportives et de pratiques alimentaires.



# Éducation physique

## **VISÉES PRIORITAIRES**

Connaître son corps, en prendre soin et reconnaître ses besoins physiologiques et nutritionnels.

Développer ses ressources physiques et motrices, ainsi que des modes d'activités et d'expression corporelles.

Préserver son capital santé par le choix responsable d'activités sportives et de pratiques alimentaires.

## Progression des apprentissages

### 1<sup>re</sup> – 2<sup>e</sup> années

Découverte de mouvements (*courir, grimper, sauter, tourner, lancer, glisser,...*) dans des situations variées (*postes, circuits, parcours, jardins d'agrès,...*)

Perception du tonus musculaire (tension et relâchement)

### 3<sup>e</sup> – 4<sup>e</sup> années

Expérimentation et renforcement de l'équilibre statique et dynamique au travers d'activités variées (se maintenir et se déplacer en équilibre)

Expérimentation de diverses formes de :

- courses (courir vite, courir longtemps)
- sauts (sauter haut, sauter loin)
- lancers (lancer avec précision, lancer loin)

Expérimentation et apprentissage de l'immersion-respiration, de la flottaison et de la glisse

### Attentes fondamentales

#### Au cours, mais au plus tard à la fin du cycle, l'élève...

...effectue une rotation à différents engins et/ou au sol  
...grimpe à différents engins de diverses manières

...se maintient et/ou se déplace en équilibre en avant,  
en arrière, de côté

...court, saute et lance de différentes manières

...s'immerge plusieurs fois de suite en expirant sous  
l'eau

...flotte et glisse sur le ventre et sur le dos

### Indications pédagogiques

#### Ressources, indices, obstacles. Notes personnelles

*Privilégier les formes d'organisation intensives et l'utilisation  
de matériel varié (bancs suédois, agrès, espaliers,...)*

*Appliquer les mesures de sécurité (réception avec  
flexion,...)*

*Manuels fédéraux 2 et 3, brochures 3 et 4*

*Utiliser divers supports (patins, vélo,...)*

*Manuels fédéraux 2 et 3, brochure 6*

*Privilégier les activités à l'extérieur*

*Favoriser l'utilisation d'une grande diversité d'objets pour  
le lancer*

*Manuels fédéraux 2 et 3, brochure 4*

*Se référer au manuel fédéral de natation, au livre  
«Le monde de la natation» et au «Test de l'Écrevisse»  
([www.swimsports.ch](http://www.swimsports.ch))*

*Ressources : [www.qeps.ch](http://www.qeps.ch)*