

# 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.

31	32	33	34	35	36	Troisième cycle
<i>Condition physique et santé</i>	<i>Activités motrices et/ou d'expression</i>	<i>Pratiques sportives</i>	<i>Jeux individuels et collectifs</i>	<i>Sens et besoins physiologiques</i>	<i>Équilibre alimentaire</i>	

# 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.

## CM 33 – Entraîner des techniques et développer des habiletés motrices...

1 ... en exerçant et en enchaînant divers mouvements dans des situations variées

2 ... en enrichissant les mouvements par variation de la forme, de la vitesse, du rythme et de l'amplitude

3 ... en visualisant et en orientant son corps dans l'espace

### Progression des apprentissages

9 <sup>e</sup> année	10 <sup>e</sup> année	11 <sup>e</sup> année
Enchaînement de mouvements dans des situations variées ( <i>barre fixe, anneaux, sol,...</i> )		
Expérimentation et perfectionnement de phases de vol et/ou de rotations aériennes ( <i>tremplin, mini-trampoline,...</i> )		
Entraînement de l'équilibre statique et dynamique au travers d'activités variées (se maintenir et se déplacer en équilibre sur divers supports)		
Entraînement et perfectionnement à la technique de diverses formes de : <ul style="list-style-type: none"> <li>– courses (<i>sprint, endurance, haies, relais,...</i>)</li> <li>– sauts (<i>hauteur, longueur, triple-saut,...</i>)</li> <li>– lancers (<i>javelot, boulet, disque,...</i>)</li> </ul>		
Perfectionnement de techniques de nage ( <i>propulsion, respiration, mouvements coordonnés des bras, des jambes,...</i> ) et de styles de nage ( <i>brasse, crawl,...</i> )		
Entraînement et perfectionnement des formes élémentaires du plongeon		
Connaissance et application des principes de <u>sécurité</u> en milieu aquatique		
Lecture d'un plan, d'une carte		
Entraînement de l'orientation au travers de parcours et de jeux en recourant à la lecture d'un plan, d'une carte et à l'utilisation d'une boussole		

### Attentes fondamentales

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

- ...effectue une suite d'au moins cinq mouvements
- ...enchaîne plusieurs mouvements sur une piste d'agrès comportant au moins trois engins différents
- ...se maintient et/ou se déplace en équilibre en avant, en arrière, de côté
- ...utilise diverses techniques de courses, de sauts et de lancers visant à améliorer ses performances
- ...maîtrise au moins un style de nage
- ...nage à son rythme sur une durée déterminée
- ...exécute un plongeon de départ
- ...se déplace dans un espace en se repérant à l'aide d'une carte et/ou d'une boussole

### Indications pédagogiques

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

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

*Tenir compte des capacités individuelles*

*Manuel fédéral 5, brochure 3*

*Utiliser divers supports (patins à glace, patins inline, planche à roulettes, skis, vélo,...)*

*Réaliser ce type d'activités notamment lors de journées sportives, de camps de ski, à la patinoire, lors de sorties à vélo*

*Manuel fédéral 5, brochure 6*

*Privilégier les activités à l'extérieur*

*Se référer aux techniques spécifiques*

*Manuel fédéral 5, brochure 4*

*Développer la vitesse et l'endurance*

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

Liens *SHS 31 – Relation Homme-espace*

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