



WISEES 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 11 – CONDITION PHYSIQUE ET SANTE

EXPERIMENTER DIFFERENTES FONCTIONS ET REACTIONS DU CORPS

1. en percevant les différentes réactions physiologiques de son corps dans le mouvement et l'effort
2. en percevant les divers fonctionnements de son corps (force, vitesse, endurance et adresse)
3. en exerçant diverses postures
4. en distinguant et en nommant les différentes parties de son corps
5. en intégrant le mouvement dans une pratique quotidienne
6. en adaptant son comportement aux règles fondamentales de sécurité

Progression des apprentissages		Attentes fondamentales	Indications pédagogiques
1ère – 2^{ème} années	3^{ème} – 4^{ème} années	Au cours, mais au plus tard à la fin du cycle, l'élève...	Ressources, indices, obstacles, situations caractéristiques,...
Perception des diverses réactions du corps (fatigue, transpiration, bien-être, respiration, battements du cœur,...) dans le mouvement et l'effort		...identifie différentes réactions de son corps lors de pratiques sportives	Liens <i>MSN 17 – Corps humain</i>

<p><i>Au travers de différentes activités physiques, favoriser la découverte des diverses réactions du corps</i></p>	<p><i>Au travers de différentes activités physiques, consolider la perception des diverses réactions du corps</i></p>		<p><i>Fiches didactiques EPS : 1ère et 2ème année</i> <i>Respirer (F6)</i> <i>S'étirer et se relâcher (F7)</i></p> <p><i>Fiches didactiques EPS : 3ème-4ème année</i> <i>S'échauffer et s'orienter (F2)</i> <i>Observer et imiter (F3)</i> <i>Apprendre à se décontracter (F5)</i> <i>S'agripper à divers engins (F29)</i></p>
<p>Découverte et expérimentation d'un effort prolongé</p>		<p>...adapte sa course à la durée de l'effort demandé (court vite, court longtemps)</p> <p>...court sans interruption le nombre de minutes équivalant à son âge</p>	<p><i>Tenir compte des capacités individuelles</i> <i>5 ans = 5minutes</i> <i>Manuels fédéraux 2 et 3, brochure 4</i></p>
<p><i>Expérimentation progressive d'un effort prolongé sous formes de déplacements (dans des situations ludiques)</i></p> <p><i>Favoriser le bien-être et la découverte plutôt que la performance</i></p>	<p><i>Idem en augmentant progressivement le temps et la distance.</i></p> <p><i>Découverte de nouveaux espaces (préau, terrain, forêt,...)</i></p>		<p><i>Fiches didactiques EPS : 1ère et 2ème année</i> <i>Courir longtemps (F33)</i></p> <p><i>Fiches didactiques EPS : 3ème-4ème année</i> <i>Acquérir de l'endurance (F46)</i></p>
<p>Sensibilisation à la tenue du corps dans différentes positions en mobilisant son tonus musculaire</p>			<p><i>Pratiquer ce type d'exercices le plus régulièrement possible</i> <i>Manuels fédéraux 2 et 3, brochure 7</i> <i>Ressources : « Ecole saine – école en mouvement »</i></p>
<p><i>Sensibilisation aux pauses actives afin d'éviter une trop</i></p>	<p><i>Idem en variant les positions assises sur différents supports</i></p>		<p><i>Fiches didactiques EPS : 1ère et 2ème année Dans la cour de récréation (F64)</i></p>

<i>longue position assise</i>			<i>Fiches didactiques EPS : 3ème-4ème année</i> <i>Pauses actives (F82)</i>
<i>Application des principes d'«apprendre en mouvement» en salle de classe, à l'extérieur,...</i>	<i>Idem</i> <i>Mise en pratique de récréations actives à l'intérieur d'un espace adéquat</i>		<i>Site internet : www.schulebewegt.ch</i> <i>Dossier « je bouge, tu bouges,... » CADEV, VD</i> <i>Mise à disposition de matériel durant la récréation</i>
Mobilisation et renforcement musculaire des différentes parties du corps (dos, abdominaux, tronc,...) Identification des différentes parties du corps		...nomme les différentes parties du corps utilisées	<i>Manuels fédéraux 2 et 3, brochure 2</i>
<i>Au travers de différentes activités physiques</i> <i>identification des différentes parties du corps.</i>	<i>Mobilisation et renforcement musculaire des différentes parties du corps (dos, abdominaux, tronc,...)</i>		<i>Fiches didactiques EPS : 1ère et 2ème année</i> <i>Percevoir son corps (F3)</i> <i>Jouer avec les pieds (F5)</i> <i>Fiches didactiques EPS : 3ème-4ème année</i> <i>Apprendre à se décontracter (F5)</i> <i>S'appuyer (F20)</i> <i>A quatre pattes (F22)</i>
Découverte des mesures de sécurité et d'assurance liées aux activités pratiquées Sensibilisation à un comportement adapté à une situation donnée		...respecte les consignes de sécurité	<i>Manuels fédéraux 2 et 3, brochure 3</i> <i>Liens FG 12 – Santé et bien-être</i>
<i>Sensibilisation des élèves aux dangers inhérents aux diverses activités physiques</i>	<i>Idem et mise en application (début d'autonomie) des consignes de sécurité</i>		<i>Fiches didactiques EPS : 1ère et 2ème année</i> <i>Sauter en profondeur (F22)</i> <i>Fiches didactiques EPS : 3ème-4ème année</i> <i>Installer et ranger des engins (F15)</i> <i>Se balancer en toute sécurité (F35)</i>
			<i>Ressources : www.qeps.ch</i>