



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 21 – CONDITION PHYSIQUE ET SANTE

MOBILISER SES CAPACITES PHYSIQUES POUR AMELIORER SA CONDITION PHYSIQUE ET SE MAINTENIR EN SANTE

1. en découvrant les principales fonctions physiologiques
2. en renforçant les acquis d'une bonne tenue corporelle
3. en acquérant un comportement responsable à l'égard de sa santé et de celle des autres
4. en entraînant sa condition physique de manière équilibrée (force, vitesse, endurance et adresse)
5. en identifiant et en appliquant les règles de sécurité spécifiques aux diverses pratiques sportives
6. en découvrant les principes d'une éthique sportive
7. en exerçant des activités dans divers environnements (camps, journées de sport,...)

Progression des apprentissages		Attentes fondamentales	Indications pédagogiques
5 ^{ème} – 6 ^{ème} années	7 ^{ème} – 8 ^{ème} années	Au cours, mais au plus tard à la fin du cycle, l'élève...	Ressources, indices, obstacles, situations caractéristiques,...
Sensibilisation à l'importance de l'échauffement et du retour au calme Connaissance et entraînement des exercices spécifiques à un échauffement		...effectue seul un échauffement adapté à l'activité prévue	<i>Augmenter progressive ment les fonctions cardiaques et pulmonaires ainsi que l'intensité des mouvements d'étirements musculaires et articulaires</i> Liens <i>MSN 27 – Corps humain</i>

Sensibilisation à l'importance de l'échauffement et du retour au calme	Connaissance et entraînement des exercices spécifiques à l'échauffement et au retour au calme		<p><i>Fiches didactiques EPS : 5^{ème} – 6ème : Réussir à se détendre (F4)</i></p> <p><i>Fiches didactiques EPS : 7^{ème} – 8^{ème} : Echauffement avec agrès (F2) Entraînement par ateliers (F9)</i></p>
Connaissance et contrôle de la tenue corporelle (position assise, déplacement d'une charge, réception de sauts,...) Mobilisation et renforcement musculaire (gainage,...) des différentes parties du corps (dos, abdominaux, tronc)			<p><i>Sensibiliser régulièrement l'élève à sa tenue corporelle</i></p> <p><i>Renforcer sa musculature avec le poids de son corps, sans charge additionnelle et en mobilisant les muscles antagonistes (biceps-triceps, abdominaux-dorsaux,...)</i></p> <p><i>Manuel fédéral 3, brochure 7)</i></p>
<p><i>Sensibilisation à la posture du dos dans différentes situations</i></p> <p><i>Mise en application équilibrée d'exercices de force et de souplesse</i></p>	<p><i>Idem en identifiant et verbalisant les conduites à risques</i></p> <p><i>Idem en prenant conscience des différents fonctionnements musculaires antagonistes</i></p>		<p><i>Fiches didactiques EPS : 5^{ème} – 6ème Avec un ballon (F1) Avec un sautoir (F2) Attitudes corporelles (F5) S'entraider (F19)</i></p> <p><i>Fiches didactiques EPS : 7^{ème} – 8^{ème} : Porter des charges (F3) Se maintenir en isométrie (F7) Se tonifier aux agrès (F29) Top tonus (F30) Coopérer aux agrès (F31)</i></p>
Expérimentation et entraînement des quatre facteurs de la condition physique : force, vitesse, endurance, adresse		... court sans interruption le nombre de minutes équivalent à son âge	<p><i>Tenir compte des capacités individuelles</i></p> <p><i>10 ans = 10 minutes</i></p> <p><i>Manuel fédéral 1, brochure 1</i></p> <p><i>Manuel fédéral 3, brochure 4</i></p>
Expérimentation dans des situations ludiques et ouvertes (préau, terrain, stade, forêt,...)	Idem en augmentant progressivement le temps et la distance		<p><i>Fiches didactiques EPS : 5^{ème} – 6ème Avec des éléments de caisson (F23) Courir vite (F42) Franchir des obstacles (F43) Acquérir de l'endurance (F44) Courir longtemps (F45) Combiner courir, sauter, lancer (F54)</i></p> <p><i>Fiches didactiques EPS : 7^{ème} – 8^{ème} : L'endurance autrement (F37) Courir en endurance (F38)</i></p>

			<i>Lancer avec force et précision (F44)</i>
Sensibilisation : -à l'hygiène corporelle (douche après l'effort,...) -aux bienfaits du mouvement sur la santé (détente, sommeil,...) -aux risques liés à la pratique sportive (blessures,...)			Organiser des journées thématiques sur la promotion de la santé Manuel fédéral 3, brochure 7 Liens CM 25 – Sens et besoins physiologiques ; FG 22 – Santé et bien-être
<i>Application de pauses actives et utilisation de supports variés pour la position assise</i> <i>Application des principes d'«apprendre en mouvement» en interdisciplinarité</i>	<i>Idem en allant vers une pratique responsable et autonome</i> <i>Idem</i>		<i>Fiches didactiques EPS : 5^{ème} – 6^{ème} Assis, assis... j'en ai plein l'dos !(F88)</i> <i>Apprendre en mouvement (F89)</i> <i>Fiches didactiques EPS : 7^{ème} – 8^{ème} : Pauses actives (F76)</i> <i>Activités dans la cour de récréation (F77)</i> <i>Projets de classe et/ou d'établissement (F79)</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>
Expérimentation de la vie en groupe (journées sportives, camps,...)			Organiser des journées sportives, des camps Liens FG 24 – Projets collectifs ; FG 25 – Vie de la classe et de l'école ; CT – Collaboration – Prise en compte de l'autre
<i>Expérimentation de la vie en groupe</i>	<i>Idem en incluant les élèves dans l'organisation</i>		<i>Fiches didactiques EPS : 7^{ème} – 8^{ème}</i> <i>Projets de classe et/ou d'établissement (F79)</i> <i>Manifestations et fêtes (F80)</i>
			Ressources : www.qeps.ch