



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.



	<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>
	21	22	23	24	25	26

Deuxième cycle



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 21 – Mobiliser ses capacités physiques pour améliorer sa condition physique et se maintenir en santé...

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

Progression des apprentissages

5^e – 6^e années

7^e – 8^e années

Sensibilisation à l'importance de l'échauffement et du retour au calme
Connaissance et entraînement des exercices spécifiques à un échauffement

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)

Expérimentation et entraînement des quatre facteurs de la condition physique: force, vitesse, endurance, adresse

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,...*)

Expérimentation de la vie en groupe (*journées sportives, camps,...*)

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,...)

Attentes fondamentales

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

...effectue seul un échauffement adapté à l'activité prévue

...court sans interruption le nombre de minutes équivalant à son âge

Indications pédagogiques

Ressources, indices, obstacles. Notes personnelles

Augmenter progressivement les fonctions cardiaques et pulmonaires ainsi que l'intensité des mouvements d'étirements musculaires et articulaires

Liens [MSN 27 – Corps humain](#)

Sensibiliser régulièrement l'élève à sa tenue corporelle

Renforcer la musculature avec le poids de son corps, sans charge additionnelle et en mobilisant les muscles antagonistes (biceps-triceps, abdominaux-dorsaux,...)

Manuel fédéral 3, brochure 7

Tenir compte des capacités individuelles

10 ans = 10 minutes

Manuel fédéral 1, brochure 1

Manuel fédéral 3, brochure 4

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](#)

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](#)

Ressources : www.qeps.ch