



# 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 23 – Mobiliser des techniques et des habiletés motrices...

1 ... en exerçant son sens de l'équilibre, son adresse et son agilité

2 ... en consolidant un mouvement dans diverses situations

3 ... en exerçant son endurance, sa vitesse, sa force et son adresse

### Progression des apprentissages

5<sup>e</sup> – 6<sup>e</sup> années

7<sup>e</sup> – 8<sup>e</sup> années

Perfectionnement des familles de mouvements (*en équilibre, grimper, tourner,...*) dans des situations différentes (*ateliers, pistes d'agrès, combinaisons, parcours,...*)

Entraînement de l'équilibre statique et dynamique au travers d'activités variées (se maintenir et se déplacer en équilibre sur divers supports)

Entraînement à la technique de diverses formes de :

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

Découverte de jeux et de parcours d'orientation

Initiation à la lecture d'un plan, d'une carte

Entraînement de l'immersion, de la flottaison, de la glisse

Expérimentation de diverses entrées dans l'eau (*saut, plongeon,...*)

Expérimentation et entraînement de la propulsion avec coordination bras-jambes-respiration

Sensibilisation aux principes de sécurité en milieu aquatique



4 ... en enchaînant et en coordonnant des mouvements

5 ... en exerçant son sens de l'orientation

6 ... en découvrant différentes formes de propulsion en milieu aquatique

### Attentes fondamentales

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

...effectue une suite de mouvements comportant un appui, une rotation au sol et/ou sur un engin  
...grimpe à différents engins en respectant une technique

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

...sprinte sur une courte distance  
...saute haut selon la technique de son choix  
...saute loin après un appel sur un pied  
...lance une balle, avec élan, le plus loin possible

...effectue une traversée de bassin en eau profonde

### Indications pédagogiques

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

*Tenir compte des capacités individuelles*  
*Varié les types de rotations (avant, arrière, longitudinale)*  
*Appliquer les mesures de sécurité (réception avec flexion,...)*  
*Manuel fédéral 4, brochures 3 et 4*

*Utiliser divers supports (patins à glace, patins inline, skis, vélo,...)*  
*À réaliser notamment lors de journées sportives, de camps de ski, à la patinoire, lors de sorties à vélo*  
*Manuel fédéral 4, brochure 6*

*Privilégier les activités à l'extérieur*  
*Se référer aux techniques spécifiques*  
*Tester les différentes techniques de sauts*  
*Manuel fédéral 4, brochure 4*

*Exploiter différents environnements : cour d'école, préau, stade, espace non bâti,...*  
*Manuel fédéral 4, brochure 6*

*Liens SHS 21 – Relation Homme-espace; MSN 21 – Espace; MSN 24 – Grandeurs et mesures*

*Aborder différents styles de nage*  
*Se référer au manuel fédéral de natation, au livre « Le monde de la natation » et au « Test du Pingouin » (www.swimsports.ch)*

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