

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 31 – Reconnaître les pratiques sportives favorables à l'amélioration de sa condition physique et de son capital santé...

1 ... en acquérant de façon durable un comportement responsable à l'égard de sa santé et de celle des autres

2 ... en appliquant les principes d'échauffement et diverses notions liées aux méthodes d'entraînement

3 ... en considérant dans ses pratiques sportives les principes éthiques

Progression des apprentissages

9 ^e année	10 ^e année	11 ^e année
Connaissance des principes de l'échauffement et de la récupération Entraînement des exercices spécifiques à un échauffement		
Travail de la tenue corporelle dans différentes situations (<i>position assise, déplacement d'une charge, réception de sauts,...</i>) Mobilisation et renforcement musculaire (<i>gainage,...</i>) des différentes parties du corps (dos, abdominaux, tronc)		
Entraînement des quatre facteurs de la condition physique : force, vitesse, endurance, adresse		
Mise en application des règles de sécurité spécifiques et des règles d'assurance		
Connaissance des bienfaits d'une pratique sportive régulière et équilibrée sur la santé Identification et analyse des besoins physiologiques (<i>nourriture, hydratation, repos, sommeil, mouvement,...</i>) et des principes d'hygiène corporelle		
Analyse critique du phénomène sportif et mise en évidence de ses aspects positifs (<i>santé, socialisation,...</i>) et négatifs (<i>dopage, mercantilisme, violence, fanatisme,...</i>)		
Expérimentation de la vie en groupe (<i>journées sportives, camps,...</i>)		

4 ... en identifiant et en critiquant les caractéristiques du phénomène sportif (dopage, pratique sportive excessive)

5 ... en intégrant les règles de sécurité

6 ... en participant à des activités extra-muros (camps, journées de sport,...)

Attentes fondamentales

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

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

...adopte la posture adéquate pour soulever une charge

...court une distance minimale sans s'arrêter

...connaît les effets positifs du mouvement sur sa santé

Indications pédagogiques

Ressources, indices, obstacles. Notes personnelles

Augmenter progressivement les fonctions cardiaques et pulmonaires, les mouvements d'étirements musculaires et articulaires, la mobilisation des parties du corps sollicitées

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,...)

Tenir compte des capacités individuelles

Utiliser des tests (Léger et Boucher, Cooper,...) dans une évaluation diagnostique et bilan

Manuel fédéral 5, brochure 2

Sensibiliser les élèves à la gestion du risque

Manuel fédéral 5, brochure 3

Veiller à s'hydrater avant et après l'effort; se nourrir de façon adaptée

Manuel fédéral 5, brochure 7

Liens [CM 35 – Sens et besoins physiologiques](#)

Mettre sur pied des journées thématiques (promotion de la santé, éthique,...)

Liens [FG 32 – Santé et bien-être](#)

Organiser des journées sportives, des camps

Liens [FG 34 – Projets collectifs](#); [FG 35 – Vie de la classe et de l'école](#); [CT – Collaboration – Prise en compte de l'autre](#)

Ressources : www.qeps.ch