

CM 11 – CONDITION PHYSIQUE ET SANTE

EXPERIMENTER DIFFERENTES FONCTIONS ET REACTIONS DU CORPS

Progression des apprentissages		Indications pédagogiques
1ère – 2 ^{ème} années	3 ^{ème} – 4 ^{ème} années	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		
<i>Au travers de différentes activités physiques, ressentir la découverte des diverses réactions du corps</i>	<i>Au travers de différentes activités physiques, consolider la perception des diverses réactions du corps</i>	<p><i>Fiches didactiques EPS : 1ère et 2ème années</i></p> <p><i>Respirer (F6)</i> <i>S'étirer et se relâcher (F7)</i></p> <p><i>Fiches didactiques EPS : 3ème-4ème années</i></p> <p><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>
Découverte et expérimentation d'un effort prolongé		
<i>Expérimentation progressive d'un effort prolongé (parcours, course d'endurance,...) sous formes de déplacements (dans des situations ludiques)</i>	<i>Idem en augmentant progressivement le temps et la distance</i>	<p><i>Fiches didactiques EPS : 1ère et 2ème années</i></p> <p><i>Courir longtemps (F33)</i></p> <p><i>Fiches didactiques EPS : 3ème-4ème années</i></p> <p><i>Acquérir de l'endurance (F46)</i></p> <p><i>Favoriser le bien-être et la découverte plutôt que la performance (intensité moyenne)</i></p> <p><i>Découverte de nouveaux espaces (préau, terrain, forêt,...)</i></p>
Sensibilisation à la tenue du corps dans différentes positions en mobilisant son tonus musculaire		
<i>Expérimentation des pauses actives afin d'éviter une trop longue position assise</i>	<i>Idem en variant les positions assises sur différents supports</i>	<p><i>Fiches didactiques EPS : 1ère et 2ème années</i></p> <p><i>Dans la cour de récréation (F64)</i></p>

CM 11 – CONDITION PHYSIQUE ET SANTE
EXPERIMENTER DIFFERENTES FONCTIONS ET REACTIONS DU CORPS

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