

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.

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 11 – Expérimenter différentes fonctions et réactions du corps...

1 ... en percevant les différentes réactions physiologiques de son corps dans le mouvement et l'effort

2 ... en percevant les divers fonctionnements de son corps (force, vitesse, endurance et adresse)

3 ... en exerçant diverses postures

Progression des apprentissages

1^{re} – 2^e années

3^e – 4^e années

Perception des diverses réactions du corps (*fatigue, transpiration, bien-être, respiration, battements du cœur,...*) dans le mouvement et l'effort

Découverte et expérimentation d'un effort prolongé

Sensibilisation à la tenue du corps dans différentes positions en mobilisant son tonus musculaire

Mobilisation et renforcement musculaire des différentes parties du corps (*dos, abdominaux, tronc,...*)

Identification des différentes parties du corps

Découverte des mesures de sécurité et d'assurage liées aux activités pratiquées

Sensibilisation à un comportement adapté à une situation donnée

4 ... en distinguant et en nommant les différentes parties de son corps

5 ... en intégrant le mouvement dans une pratique quotidienne

6 ... en adaptant son comportement aux règles fondamentales de sécurité

Attentes fondamentales

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

...identifie différentes réactions de son corps lors de pratiques sportives

...adapte sa course à la durée de l'effort demandé (court vite, court longtemps)

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

...nomme les différentes parties du corps utilisées

...respecte les consignes de sécurité

Indications pédagogiques

Ressources, indices, obstacles. Notes personnelles

Liens *MSN 17 – Corps humain*

Tenir compte des capacités individuelles

5 ans = 5 minutes

Manuels fédéraux 2 et 3, brochure 4

Pratiquer ce type d'exercices le plus régulièrement possible

Manuels fédéraux 2 et 3, brochure 7

Ressources : « École saine – école en mouvement »

Manuels fédéraux 2 et 3, brochure 2

Manuels fédéraux 2 et 3, brochure 3

Liens *FG 12 – Santé et bien-être*

Ressources : www.qeps.ch