

Sport

Moyens d'enseignement

Manuel Education Physique 1-6

Année - Domaine	4ème MSPE
Dotation annuelle	3h /semaine
Examen final	- <input type="checkbox"/> écrit et/ou <input type="checkbox"/> oral

Organisation

Le cours d'Education Physique et de Sport est découpé en 6 phases. Ces phases durent 6-7 semaines et représente un cycle. Un thème spécifique va être abordé durant chaque cycle. En quatrième année, les 3 heures de sport ont lieu à la suite pour pouvoir pratiquer des d'activités à l'extérieur de l'école. Les disciplines suivantes sont travaillées de manière spécifique : l'athlétisme (stade). Un tournoi est organisé avant les vacances de Noël entre toutes les classes. Durant la première semaine du 2^{ème} semestre, les 2 journées sportives d'hiver ont lieu pour les élèves de 1^{ère}, 3^{ème} et 4^{ème} année. Les élèves de 4^{ème} année ont la possibilité de participer à ces 2 journées d'hiver en tant que moniteurs.

Objectifs généraux / compétences

Se sentir bien et être en forme :

- Etre capable de sentir son corps et prendre du plaisir au mouvement
- Savoir comment améliorer son bien-être
- Trouver un équilibre entre la vie active et les loisirs

Expérimenter, découvrir, apprendre :

- Etre capable d'apprendre de nouveaux mouvements et les améliorer
- Acquérir de nouvelles connaissances et les appliquer
- Connaître différentes méthodes d'entraînement et les mettre en pratique

Créer et s'exprimer :

- Utiliser le mouvement comme moyen d'expression et de communication
- Développer sa créativité et collaborer
- Se mettre en scène avec confiance et présenter une réalisation

S'entraîner et accomplir des performances :

- Répéter un mouvement spécifique pour s'améliorer
- Etre capable de gérer le stress
- Connaître, tester et respecter ses limites physiques
- Réaliser des objectifs et des performances

Rechercher le défi et rivaliser :

- Se confronter à soi-même, aux autres et à l'environnement
- Accepter et relever des défis
- Gagner, mais savoir aussi perdre
- Jouer de manière Fair-Play

Participer et appartenir :

- Coopérer et être capable de jouer ensemble
- Développer un sentiment d'appartenance au groupe
- Faire passer les intérêts de groupe avant les siens
- Réussir à intégrer les élèves qui ont des difficultés

Objectifs spécifiques

Thèmes / Chapitres	Objectifs
1. COURIR, SAUTER, LANCER - Mise en train - Athlétisme (stade) - Endurance (marche, VTT)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Préparer le corps à accomplir diverses activités physiques sous forme de différents programmes avec ou sans engins, avec ou sans musique ▪ Comprendre l'importance de l'endurance (intensive, extensive) et l'entraîner ▪ Connaître les différentes formes d'entraînement de l'endurance (par ex. intensive, extensive) et les entraîner
2. SE MOUVOIR AUX AGRES - Sol - Barres parallèles - Anneaux - Mini-trampoline - Parkour 2. SE MOUVOIR AUX AGRES (SUITE)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Réaliser une suite d'éléments : roulade avant/ arrière, appui renversé, roue, arabesque, bougie ▪ Réaliser une suite d'éléments : élaner à l'appui, sorties, appui renversé sur les épaules, roulade avant/ arrière ▪ Réaliser une suite d'éléments : balancer en avant/ arrière, position mi-renversée, ½ tour, tour complet, sorties ▪ Réaliser les sauts de base : position I, ½ tour, tour complet, saut écart, saut groupé, saut roulé, salto ▪ Franchir des obstacles de manière fluide ▪ Prendre la responsabilité d'un poste au niveau de la sécurité et de l'apprentissage
3. S'EXPRIMER ET DANSER - Danse - Aérobie - Step	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apprendre les formes de danses suivantes (salsa, zumba, afro) ▪ Mémoriser une suite de pas et être capable de les démontrer ▪ Être capable de créer une suite de pas sur un rythme défini
4. JOUER - Sport d'équipes 4. JOUER (SUITE)	<p><i>Connaître et appliquer les éléments techniques des sports suivants :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Basket : passe, dribble, tir, lay-up, formes de jeux ▪ Volleyball : passe, manchette, service, formes de jeux ▪ Football : conduite de balle, passe, formes de jeux ▪ Badminton : frappes de base, service, formes de jeux ▪ Uni-hoc : passe, dribble, tir, formes de jeux ▪ Base-ball : frapper, lancer, recevoir, formes de jeux (balle brûlée) ▪ Tchoukball : passe, tir, réception, formes de jeux ▪ Handball : passe, dribble, tir, formes de jeux <p><i>Connaître et appliquer les éléments tactiques des sports suivants :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Formes de défense (individuelle, zone)

<p>- Sport d'équipes</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Placement sur le terrain (marquage, démarquage) ▪ Lecture de jeu, prise de décision <p><i>Connaître les règles des différents sports scolaires</i></p>
<p>5. GLISSER, ROULER, CONDUIRE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ski - Snowboard - Ski de fond - Luge 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Connaître les éléments clés des différents engins et les mettre en pratique ▪ Avoir le courage d'apprendre des éléments nouveaux
<p>6. AUTRES ACTIVITES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escalade - Musculation - Natation 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Connaître le matériel, les nœuds, ▪ Etre capable d'assurer quelqu'un ▪ Respecter les aspects de la sécurité ▪ Découvrir la technique de base ▪ S'entraîner de manière individuelle et progresser ▪ Connaître les différentes formes d'entraînement ▪ Respecter les limites de son corps et les accepter ▪ Améliorer les compétences de nage ▪ Sensibiliser à la sécurité dans et en dehors de l'eau
<p>7. EXPERIENCE D'ENSEIGNEMENT</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Planifier une leçon d'EPS en se basant sur les objectifs donnés ▪ Réaliser la leçon par 2 avec sa classe ▪ Autoévaluer la leçon