

**Education physique**

**Apprentissages à favoriser au premier degré, avril 2020**

Dans l’axe de **la santé :**

|  |  |
| --- | --- |
| Compétences à développer | Idées, exemples, conseils… |
| * Fournir des efforts de longue durée à une intensité moyenne.
* Etirer les muscles des grandes articulations.
 | Adopter des habitudes d’hygiène en rapport avec l’effort physique. Être capable de soutenir son effort à intensité modérée à travers une activité comme la course à pied, la marche active, le vélo, la danse. Etirer les muscles des grandes articulations. |

Dans l’axe de **la sécurité :**

|  |  |
| --- | --- |
| Compétences à développer | Idées, exemples, conseils… |
| * Soulever des charges adaptées
* Adapter sa vitesse d’exécution aux nécessités du mouvement et à la durée de l’action
* Maintenir une position
* Exécuter un mouvement en respectant les règles de sécurité.
 | Adopter une posture correcte pour un travail de force et justifier les positions utilisées.Décrire et/ou pratiquer les fondamentaux d’une situation de premiers secours en fonction des recommandations de sécurité. |

Dans l’axe de **l’expression :**

|  |  |
| --- | --- |
| Compétences à développer | Idées, exemples, conseils… |
| * Communiquer ses émotions
* Gérer l’expression corporelle

de ses émotions. | Improviser et communiquer des attitudes expressives simples.Apprendre à gérer les émotions liées à un contexte particulièrement inhabituel.Se prendre en photos et/ou se filmer en pratiquant le sport de son choix. Se documenter et produire une capsule vidéo originale sur un sport olympique, sur un sportif célèbre, sur son club, sur sa ville, sur un pays... |

Dans l’axe de **l’éducation sportive :**

|  |  |
| --- | --- |
| Compétences à développer | Idées, exemples, conseils… |
| * Adapter une technique de base, un mouvement en fonction de sa morphologie et du but poursuivi.
 | Maitriser les grands mouvements fondamentaux en vue de s’intégrer dans un jeu collectif.Lancer ou se lancer des défis de coordination, des jeux d’équilibres, des ateliers de jongleries.Suivre une chorégraphie, chercher et imiter une capsule de danse, créer une série de pas de base. |

NB : *Ces exemples tiennent compte du contexte actuel et des recommandations qui y sont liées. Il s’agit de pistes à adapter en fonction des conditions de chaque élève.* *La planification étant du ressort de l’enseignant et des équipes, tout le monde n’envisage pas les contenus dans le même ordre.  Les propositions reprises dans le tableau suivant sont de l’ordre de conseils, il se peut que les compétences pointées aient déjà fait suffisamment l’objet d’exercices et de certification par certains enseignants. Ces lignes directrices constituent toutefois un minimum à viser et offrent la possibilité de s’y référer en cas de souci d’évaluation.*



*Le* ***site fesec.be*** *propose des ressources à distance pour ces matières sous l’onglet « Education physique ».*