

**Education physique**

**Apprentissages à favoriser au troisième 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.
* Soulever des charges adaptées.
 | Être capable de soutenir son effort à travers une activité comme la course à pied, la marche active, le vélo. Programmer un plan d’entrainement avec des objectifs à court et moyen terme. Privilégier la santé à la performance en ayant pour but de devenir autonome.Localiser et étirer 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.
 | Préparer une routine pertinente et adaptée de renforcement musculaire en fonction de sa morphologie et des objectifs fixés.Adopter une posture correcte pour un travail de force et justifier les positions utilisées.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. | Produire une présentation pour communiquer ses réalisations. Se prendre en photos et démontrer des apprentissages antérieurs avec corrections et justifications.Se filmer et communiquer une série d’attitudes expressives à travers une présentation soignée et originale. Faire preuve de créativité dans un contexte peu habituel et s’adapter aux circonstances. (Enregistrement vidéo, capsule, tuto, plateau de jeu, jeu interactif…) |

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.
 | Lancer ou se lancer des défis de coordination, des jeux d’équilibres, des ateliers de jongleriesSuivre une chorégraphie, produire une capsule de danse, préparer un Flash mob |

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 ».*