**Education physique**

**Compétences à favoriser au troisième degré - Septembre 2020**

Le défi essentiel de l’éducation physique est de permettre aux élèves d'acquérir un ensemble de compétences visant à adopter un mode de vie sain et actif tout au long de leur vie.

Dans le contexte particulier que nous vivons, il est nécessaire d’analyser ses pratiques et de trouver de nouvelles stratégies d’apprentissage. Le travail en différenciation est une piste qui nous permettra d’observer les acquis des élèves et d’accompagner chacun d’eux pour les faire évoluer.

Voici quelques suggestions d’activités ludiques et variées propices au développement de ces compétences.

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. Être capable de fournir un effort de longue durée en course d’orientation sur différents types de parcours (intérieur, extérieur, urbain, rural).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.Rechercher et exécuter un exercice approprié à la demande d’un muscle ou d’un groupe musculaire bien précis. |

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.
 | Parcourir avec compétence un circuit d’audace en sécurité.Faire preuve de fluidité et d’équilibre sur un parcours en coordination.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. | Communiquer un message en utilisant adéquatement une technique d’expression non verbale.Gérer l’expression corporelle de ses émotions.Repérer et remplir un rôle adéquat dans une production expressive collective |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Compétences à développer | Idées, exemples, conseils… |
| * Enchainer les actions successives d’une activité sportive en adaptant les techniques apprises en fonction des différentes situations et de sa morphologie.
* Agir en équipe dans un but fixé en assumant différents rôles
* Agir avec Fair Play dans le respect de chacun
* Accepter la défaite et les faiblesses des autres. Savoir gagner sans arrogance.
 | Maitriser différentes techniques de passes précises, de réceptions et de tirs.Adapter ses efforts aux nécessités de l’action.Se mettre au service de son équipe.Participer activement aux phases de jeu d’attaque et de défense.Connaître les règles du jeu des activités phares de son école. |

*Les propositions reprises dans ces tableaux 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 pour ces matières sous l’onglet « Education physique ».*

