

TABLEAUX SYNOPTIQUES

VUE PANORAMIQUE DES ATTENDUS DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ

CHAMP 1 : HABILITÉS MOTRICES ET EXPRESSION

HME1 Maitriser et enchaîner des grands mouvements fondamentaux					
ATTENDUS DES COMPÉTENCES					
P1/P2	P3/P4	P5/P6	S1	S2	S3 Profils de sortie
Schéma corporel et latéralisation					
Effectuer globalement des grands mouvements fondamentaux : courir, grimper, glisser, sauter, se suspendre, s'arrêter, s'appuyer, tourner.	Exploiter la connaissance de son corps pour choisir les mouvements adéquats (pied d'impulsion, choix du type de battues, ajustement postural...), dans des situations variées.	Utiliser la connaissance de son corps pour produire un geste efficace.	Mobiliser la connaissance du corps pour choisir les mouvements adéquats, dans des situations variées.		
Motricité globale : les grands mouvements de déplacements, les positions et le gainage					
Effectuer et enchaîner des grands mouvements fondamentaux de déplacements : courir, grimper, glisser, sauter, se suspendre, s'arrêter, tourner, se réceptionner... dans des situations variées.	Se déplacer avec efficacité sur différents supports (stable, instable, régulier, irrégulier...).	Affiner les grands mouvements fondamentaux dans le but de découvrir l'efficacité de certains gestes techniques :		Enchaîner avec fluidité des habiletés motrices codifiées, dans le but d'une action efficace.	
	Ajuster les grands mouvements fondamentaux de déplacements en fonction de consignes.	Enchaîner des grands mouvements fondamentaux de déplacements en fonction de consignes.	Adapter les habiletés motrices aux contraintes du milieu, dans des situations variées.		
		Adapter son tonus musculaire en fonction des caractéristiques de l'action (durée, vitesse, amplitude...).			

CHAMP 1 : HABILITÉS MOTRICES ET EXPRESSION

ATTENDUS DES SAVOIRS					
P1/P2	P3/P4	P5/P6	S1	S2	S3 Profils de sortie
Schéma corporel et latéralisation					
Nommer les parties du corps (jambe, bras, genou, coude, poignet...).	Nommer le vocabulaire du corps. Décrire une position ou un mouvement (il fléchit les jambes, il lève les mains...).	Nommer le vocabulaire du corps. Décrire une position ou un mouvement.			
Se représenter ou représenter un objet en position ou en mouvement.	Affirmer sa latéralité.				
Reconnaitre sa latéralité.					
Motricité globale : les grands mouvements de déplacements, les positions et le gainage					
Nommer le vocabulaire des actions motrices et des positions (debout, assis, couché, accroupi...).	Nommer le vocabulaire des mouvements et des positions lié à l'activité (flexion, extension, en appui, en suspension...).	Nommer le vocabulaire des mouvements et des positions lié à l'activité (ATR, sprint...).	Nommer le vocabulaire des habiletés motrices, des positions et du gainage.		

2

ATTENDUS DES SAVOIR-FAIRE					
P1/P2	P3/P4	P5/P6	S1	S2	S3 Profils de sortie
Schéma corporel et latéralisation					
Montrer les parties du corps.	Localiser et percevoir le corps et les parties du corps dans l'espace (Intériorisation de l'image corporelle).	Appliquer la notion de gauche et droite à celle des autres et lors de déplacements.			
Localiser le corps et les parties du corps dans l'espace (gauche, droite, avant, arrière, à coté...).	Exercer la notion de gauche et droite à celle des autres et lors de déplacements (je passe à gauche de Pierre, je contourne les cônes par la gauche puis par la droite...).				
Employer son côté préférentiel et non préférentiel (construire une adresse gestuelle et corporelle bilatérale).					

CHAMP 1 : HABILITÉS MOTRICES ET EXPRESSION

ATTENDUS DES SAVOIR-FAIRE					
P1/P2	P3/P4	P5/P6	S1	S2	S3 Profils de sortie
Motricité globale: les grands mouvements de déplacements, les positions et le gainage					
<p>Se déplacer de différentes façons et dans des directions variées, en utilisant différentes parties du corps.</p> <p>Se déplacer et s'arrêter avec contrôle, en tenant compte du milieu (obstacles fixes et/ ou mobiles).</p> <p>Se déplacer à des intensités et des durées variables (courir vite, courir longtemps, sauter loin, sauter haut..).</p>	Exercer avec fluidité les grands mouvements fondamentaux.		Enchaîner avec fluidité plusieurs mouvements. Enchaîner avec précision plusieurs mouvements.		Enchaîner avec fluidité et précision plusieurs mouvements.
		Enchaîner les grands mouvements fondamentaux.	Utiliser adéquatement sa latéralité et celle des autres.		
	Combiner deux actions motrices simples (courir et tourner..).	Combiner plusieurs actions motrices.			
	Modifier son tonus musculaire (se relâcher, contracter..).				

CHAMP 1 : HABILITÉS MOTRICES ET EXPRESSION

HME2 Coordonner et enchaîner des mouvements et des gestes avec manipulation d'objets pour finaliser une action globale					
ATTENDUS DES COMPÉTENCES					
P1/P2	P3/P4	P5/P6	S1	S2	S3 Profils de sortie
MOTRICITÉ GLOBALE AVEC MANIPULATION D'OBJETS MOTRICITÉ FINE AVEC MANIPULATION D'OBJETS					
Dans des situations simples :	Dans des situations complexifiées :	Dans des situations progressivement codifiées :		Dans des situations codifiées :	Dans des situations codifiées :
Adapter ses mouvements en vue d'agir sur des objets. Adapter ses mouvements en vue de réaliser des tâches de la vie quotidienne.		Enchaîner mouvements et manipulation d'objets en vue de finaliser en action globale (jonglerie, course et lancers, jeux de lancers...).	Enchaîner mouvements et manipulation d'objets en vue de finaliser en action globale (danse avec engins, gymnastique rythmique, jeux et sports collectifs...).	Enchaîner mouvements et manipulations d'objets en vue de finaliser en action globale (danse avec engins, gymnastique rythmique, jeux et sports collectifs...).	Enchaîner efficacement des mouvements avec manipulation d'objets en vue de finaliser en action globale.

ATTENDUS DES SAVOIRS					
P1/P2	P3/P4	P5/P6	S1	S2	S3 Profils de sortie
Nommer les objets utilisés et les actions sur ceux-ci.					

ATTENDUS DES SAVOIR-FAIRE					
P1/P2	P3/P4	P5/P6	S1	S2	S3 Profils de sortie
Réaliser les actions : manipuler, propulser, déplacer, contrôler, prendre, tirer, transporter, lancer, faire rebondir... Réaliser les actions : enfiler, pincer, nouer...	Réaliser les actions : manipuler, propulser, déplacer, réceptionner, contrôler, prendre, tirer, transporter, tenir, saisir, attraper, lancer, dribbler, jongler...	Réaliser des actions de manipulation progressivement codifiées : réceptionner, contrôler, passer, dribbler...		Exercer des actions de manipulation codifiées : réceptionner, contrôler, passer, dribbler...	Exécuter des actions de manipulation codifiées : réceptionner, contrôler, passer, dribbler...
Enchaîner des mouvements avec manipulation d'objets en fonction de consignes.					

CHAMP 1 : HABILITÉS MOTRICES ET EXPRESSION

HME3					
S'équilibrer : maintenir son équilibre et gérer les déséquilibres programmés ou accidentels					
ATTENDUS DES COMPÉTENCES					
P1/P2	P3/P4	P5/P6	S1	S2	S3 Profils de sortie
ÉQUILIBRE					
Gérer équilibres et déséquilibres dans des situations simples et dans des milieux différents.	Gérer équilibres et déséquilibres dans des situations plus complexes et dans des milieux différents.		Gérer équilibres et déséquilibres dans des situations complexifiées et dans des milieux différents.		À partir de S2 l'équilibre n'est plus travaillé en tant que tel, mais intégré dans le travail des autres compétences.

ATTENDUS DES SAVOIRS					
P1/P2	P3/P4	P5/P6	S1	S2	S3 Profils de sortie
		Expliquer les principes d'équilibration liés aux activités.	Expliquer les principes du maintien postural. Expliquer les notions d'appuis, de base de sustentation, de centre de gravité.		À partir de S2 l'équilibre n'est plus travaillé en tant que tel, mais intégré dans le travail des autres compétences.

ATTENDUS DES SAVOIR-FAIRE					
P1/P2	P3/P4	P5/P6	S1	S2	S3 Profils de sortie
Maintenir et rétablir son équilibre en positionnant son centre de gravité, ses bras, en fixant son regard, en ajustant globalement son tonus musculaire, ses appuis, sa surface de contact.	Maintenir et rétablir son équilibre en positionnant son centre de gravité, ses bras, en fixant son regard, en ajustant son tonus musculaire, ses appuis, sa surface de contact.		Utiliser les techniques d'équilibration en situations statiques et dynamiques, seul et à plusieurs.		À partir de S2 l'équilibre n'est plus travaillé en tant que tel, mais intégré dans le travail des autres compétences.

CHAMP 1 : HABILITÉS MOTRICES ET EXPRESSION

HME4 Se repérer, se déplacer dans l'espace et le temps, et le représenter Percevoir un rythme et l'exprimer par une action motrice					
ATTENDUS DES COMPÉTENCES					
P1/P2	P3/P4	P5/P6	S1	S2	S3 Profils de sortie
ESPACE, TEMPS ET RYTHME DE L'ACTION					
Ajuster ses actions à différents espaces et repères (objets et personnes). Se situer dans différents espaces. Ajuster ses actions au temps déterminé. Se situer dans le temps. Ajuster ses mouvements à la représentation des actions. Ajuster son mouvement à différents rythmes.	S'orienter dans un espace connu en fonction des caractéristiques de celui-ci. Ajuster le rythme de ses mouvements en fonction de l'action. Traduire par le geste des structures rythmiques, seul ou en partenariat.	S'orienter dans un espace connu et/ou nouveau, en fonction des caractéristiques du milieu.	Ajuster ses actions en tenant compte de contraintes spatiotemporelles. S'orienter dans l'espace en fonction des caractéristiques de celui-ci. Gérer le rythme du mouvement en fonction de l'action.		

6

ATTENDUS DES SAVOIRS					
P1/P2	P3/P4	P5/P6	S1	S2	S3 Profils de sortie
ESPACE, TEMPS ET RYTHME DE L'ACTION					
Nommer et distinguer les repères spatiaux liés à l'activité.			Nommer et distinguer les repères spatiaux et de proportion (échelle) liés à l'activité.		Distinguer les repères spatiaux et de proportion (échelle) liés à l'activité.
Nommer et distinguer les repères temporels liés à l'activité.		Distinguer les rythmes liés à l'activité.			
Nommer et distinguer le vocabulaire spatiotemporel de base lié à l'activité.	Nommer le vocabulaire spatiotemporel lié à l'activité.				

CHAMP 1 : HABILITÉS MOTRICES ET EXPRESSION

ATTENDUS DES SAVOIR-FAIRE					
P1/P2	P3/P4	P5/P6	S1	S2	S3 Profils de sortie
ESPACE, TEMPS ET RYTHME DE L'ACTION					
<p>Se déplacer dans l'espace déterminé en tenant compte de ses limites (murs, objets, lignes...).</p> <p>Se déplacer en tenant compte de points de repère concrets (obstacles, objets et personnes fixes ou mobiles).</p> <p>Placer du matériel en fonction de repères concrets.</p>	<p>Se déplacer en fonction de points de repère concrets fixes ou mobiles (obstacles, objets et personnes fixes ou mobiles).</p> <p>Se repérer dans l'espace connu en fonction de sa représentation (lecture de schémas, plans (circuits)...) et inversement.</p>	<p>Effectuer des déplacements et des actions en fonction des caractéristiques de l'espace.</p> <p>Se repérer dans l'espace en fonction de sa représentation (lecture de schémas, plans (circuits)...) et inversement.</p>	<p>Effectuer des actions en fonction des caractéristiques de l'espace et du but poursuivi.</p> <p>Se repérer à partir d'une représentation de l'espace.</p>		
Représenter le cheminement réalisé.					
<p>Trouver un point de repère de l'espace connu en fonction de sa représentation (photo, dessin, plan très simple...).</p> <p>Agir en fonction d'un temps déterminé (aller d'un point A à un point B en fonction de la durée d'une comptine...).</p> <p>Estimer la durée de différentes actions.</p> <p>Réaliser une séquence d'actions en fonction de la représentation (graphique, verbale...), de leur chronologie.</p> <p>S'adapter à un rythme extérieur simple (rythme extrinsèque : tempo donné...).</p> <p>Découvrir ses rythmes personnels (rythmes de déplacement, battements du cœur, respiration...).</p>	<p>Placer du matériel en fonction d'un plan.</p> <p>S'adapter à un rythme extérieur seul ou à plusieurs.</p> <p>Découvrir ses rythmes personnels (rythmes de déplacement, battements du cœur, respiration...).</p>	Modifier son rythme en fonction de la tâche à accomplir.			

CHAMP 1 : HABILITÉS MOTRICES ET EXPRESSION

HME5 S'exprimer à l'aide de son corps					
ATTENDUS DES COMPÉTENCES					
P1/P2	P3/P4	P5/P6	S1	S2	S3 Profils de sortie
Identifier et expliquer les attitudes expressives simples.	Présenter des séquences expressives simples.	Élaborer et présenter une séquence expressive.	Élaborer et présenter des séquences expressives.	Construire et interpréter une présentation élaborée.	

ATTENDUS DES SAVOIRS					
P1/P2	P3/P4	P5/P6	S1	S2	S3 Profils de sortie
Citer des attitudes expressives simples.			Nommer les fondamentaux liés à l'activité d'expression. Nommer des éléments des codes attendus d'un spectateur.		

ATTENDUS DES SAVOIR-FAIRE					
P1/P2	P3/P4	P5/P6	S1	S2	S3 Profils de sortie
Imiter, mimer une attitude expressive simple	Créer une situation d'expression corporelle, une chorégraphie sur une idée, un thème...		Apprécier la production de pairs et la sienne.		
Improviser sur un thème, une idée, une musique... Imiter, mimer une attitude expressive simple...	Improviser seul ou en partenariat sur un thème, une idée, une musique... Exécuter une chorégraphie simple sur une idée, un thème... Apprécier la production de pairs.				

CHAMP 2 : HABILITÉS SOCIOMOTRICES ET CITOYENNETÉ

HSC1					
Respecter des règles convenues dans l'intérêt du groupe et de chacun en fonction du but à atteindre					
ATTENDUS DES COMPÉTENCES					
P1/P2	P3/P4	P5/P6	S1	S2	S3 Profils de sortie
RESPECT DES RÈGLES, RÔLES ET BUTS					
Se comporter en respectant des règles de base.	Se comporter en respectant des règles.		Se comporter en respectant des règles, dans des situations progressivement codifiées.		Se comporter en respectant des règles, dans des situations codifiées institutionnalisées ou non.
	Ajuster son action en fonction du but à atteindre.		Ajuster son action en fonction du but à atteindre et des rôles à tenir.		

ATTENDUS DES SAVOIRS					
P1/P2	P3/P4	P5/P6	S1	S2	S3 Profils de sortie
Énoncer les consignes liées à l'activité.		Énoncer les règles liées à l'activité.			
Indiquer le but à atteindre.	Identifier le but à atteindre.		Préciser le but à atteindre.		
Identifier les différents rôles à assumer.	Distinguer les rôles à assumer (porteur du ballon, attaquant, défenseur, gardien, voltigeur, garant, relayeur...).	Distinguer les rôles à assumer (attaquant, défenseur, gardien, arbitre, voltigeur, garant, relayeur...).			

ATTENDUS DES SAVOIR-FAIRE					
P1/P2	P3/P4	P5/P6	S1	S2	S3 Profils de sortie
Accepter les consignes. Exécuter les consignes.	Accepter les règles. Participer à l'élaboration de règles communes. Respecter les règles.	Respecter les règles attendues. Participer au respect des règles (compter les points, observer des critères de réalisation, arbitrer des situations simples...).			
Assumer différents rôles et responsabilités.			Assumer tous les rôles.		
		Changer de rôles en cours de jeu : se reconnaître attaquant ou défenseur, voltigeur, garant...	Utiliser les apprentissages acquis (HME, CP...) pour participer à une action collective.		

CHAMP 2 : HABILITÉS SOCIOMOTRICES ET CITOYENNETÉ

HSC2					
Contribuer activement à la construction d'une réalisation commune					
ATTENDUS DES COMPÉTENCES					
P1/P2	P3/P4	P5/P6	S1	S2	S3 Profils de sortie
Adapter son action, en fonction des autres et du but poursuivi.	Adapter son action à celle des partenaires, en fonction du but poursuivi.	Adapter son action à celle des partenaires, en fonction du but poursuivi.	Adapter son action à celle des partenaires, en fonction du but poursuivi, dans une action commune progressivement codifiée.		Participer à l'élaboration de stratégies collectives, en fonction du but à atteindre.
		Décider et agir dans une action commune pour se mettre au service de l'action collective, apporter des solutions à ses coéquipiers, poser des problèmes aux adversaires en situations d'opposition, de coopération ou de duel.			

ATTENDUS DES SAVOIRS					
P1/P2	P3/P4	P5/P6	S1	S2	S3 Profils de sortie
Se faire comprendre, comprendre les messages des autres.					
	Repérer les signaux pertinents à observer (environnement, partenaires de jeu).	Repérer les signaux pertinents à observer (environnement, partenaires...).			
Expliquer les stratégies de jeu et ses choix d'action.					

ATTENDUS DES SAVOIR-FAIRE					
P1/P2	P3/P4	P5/P6	S1	S2	S3 Profils de sortie
Exercer des actions avec des partenaires.	Agir en fonction des signaux perçus dans l'environnement ou émis par son ou ses partenaires, repérer des espaces libres et s'y positionner, aider son ou ses partenaires, se signaler...	Agir en fonction des signaux perçus dans l'environnement ou émis par son ou ses partenaires.			
		Utiliser les moyens acquis pour participer à l'action collective : - les habiletés motrices ; - les stratégies de jeu : exploiter l'espace, aider ses partenaires, se démarquer, se signaler, feinter, faire circuler, protéger le territoire/le but, immobiliser, contre-attaquer...	Utiliser les moyens acquis pour participer à l'action collective : - les habiletés motrices ; - les stratégies de jeu : attaquer au moment opportun, récupérer l'objet rapidement dans le but de poursuivre l'échange...	Utiliser les moyens acquis pour participer à l'action collective : - les habiletés motrices ; - les stratégies de jeu : diriger l'adversaire vers les zones moins favorables, marquer l'adversaire, relancer rapidement l'attaque, attaquer au moment opportun, récupérer l'objet rapidement dans le but de poursuivre l'échange...	
Analyser ses actions et celles des autres.					

CHAMP 2 : HABILITÉS SOCIOMOTRICES ET CITOYENNETÉ

HSC3 Interagir positivement avec ses partenaires S'affirmer en respectant les autres (assertivité, vigilance aux stéréotypes...)					
ATTENDUS DES COMPÉTENCES					
P1/P2	P3/P4	P5/P6	S1	S2	S3 Profils de sortie
Adopter un comportement fair-play : maîtrise de soi, bienveillance, respect, tolérance...		Adopter un comportement fair-play : maîtrise de soi, bienveillance, respect, tolérance, empathie...			
ATTENDUS DES SAVOIRS					
P1/P2	P3/P4	P5/P6	S1	S2	S3 Profils de sortie
Nommer les attitudes fair-play.			Construire le concept de fair-play.		
ATTENDUS DES SAVOIR-ÊTRE					
P1/P2	P3/P4	P5/P6	S1	S2	S3 Profils de sortie
Respecter les autres : écouter, attendre son tour, encourager, aider, s'exprimer en utilisant un langage verbal et non verbal correct...	Respecter les autres : écouter, attendre son tour, encourager, s'exprimer en utilisant un langage verbal et non verbal correct, aider, accepter de perdre et savoir gagner, faire preuve d'honnêteté, accepter les différences et les erreurs...	Respecter les autres : s'exprimer en utilisant un langage verbal et non verbal correct, aider, accepter de perdre et savoir gagner, faire preuve d'honnêteté, accepter les différences et les erreurs, reconnaître la qualité des réalisations des autres...	Respecter les autres : s'exprimer en utilisant un langage verbal et non verbal correct, aider, accepter de perdre et savoir gagner, faire preuve d'honnêteté, accepter les différences et les erreurs, reconnaître la qualité des réalisations des autres, participer à l'élaboration des règles de vie...		
Respecter le matériel et l'infrastructure.					
S'investir dans l'activité.					

CHAMP 3 : GESTION DE SA SANTÉ ET DE LA SÉCURITÉ

GSS1					
Adopter un style de vie sain et actif, être activement responsable de sa condition physique					
ATTENDUS DES COMPÉTENCES					
P1/P2	P3/P4	P5/P6	S1	S2	S3 Profils de sortie
Identifier les possibilités d'activités physiques durant la journée.	S'impliquer dans les activités de développement de la condition physique.	Déterminer dans sa vie quotidienne des points forts et faibles, par rapport à un style de vie sain. P6 : Planifier ses activités hebdomadaires pour atteindre les recommandations de santé.	Reconnaitre ses capacités et continuer à s'engager dans les activités physiques proposées avec l'objectif de maintenir et d'améliorer sa condition physique et son bien-être.		
			Mettre en pratique et ajuster son planning personnel d'activités physiques.	Mettre en pratique les principes de la condition physique de façon à mener une vie saine et active. Mettre en pratique un contrat individuel de progression vers une pratique d'activité physique régulière.	

ATTENDUS DES SAVOIRS					
P1/P2	P3/P4	P5/P6	S1	S2	S3 Profils de sortie
Citer les endroits du corps où l'on peut percevoir l'accélération du cœur.	Identifier de bonnes habitudes de vie en matière d'alimentation, hydratation, sommeil, hygiène... Énoncer des bienfaits liés à la pratique quotidienne d'activités physiques. Situer les endroits du corps pour la prise de la fréquence cardiaque.	Énoncer des changements fonctionnels liés à l'effort (rythme cardiaque et respiratoire, transpiration...) Énoncer des conditions pour que la pratique de l'activité physique soit positive pour la santé et le bien-être. Énoncer des recommandations en termes d'activité physique et de lutte contre la sédentarité correspondant à sa tranche d'âge.	Énoncer les grands principes d'une bonne hygiène de vie. Énoncer des recommandations en termes d'activité physique et de lutter contre la sédentarité correspondant à sa tranche d'âge. Définir activité physique, activité sportive et sédentarité. Percevoir sur soi les changements corporels liés à la puberté.		Énoncer des changements fonctionnels liés à la régularité de la pratique. Énoncer des conditions pour que la pratique de l'activité physique soit positive pour la santé et le bien-être. Situer son niveau d'activité en lien avec les recommandations en termes d'activité physique et de lutte contre la sédentarité correspondant à sa tranche d'âge. Percevoir sur soi les changements corporels liés à la puberté.
			Expliquer les notions d'aérobic, d'anaérobic, d'échauffement, de récupération et de retour au calme, en relation avec les pulsations cardiaques.		

CHAMP 3 : GESTION DE SA SANTÉ ET DE LA SÉCURITÉ

ATTENDUS DES SAVOIR-FAIRE								
P1/P2	P3/P4	P5/P6	S1	S2	S3 Profils de sortie			
<p>Verbaliser des éléments qui contribuent à son plaisir d'être actif, lors de jeux individuels ou collectifs.</p> <p>Percevoir ses sensations corporelles à l'effort et au repos.</p> <p>Être actif (jouer, courir, marcher activement, danser...) 80 % de la séance.</p> <p>Adapter ses efforts à un rythme donné par le professeur.</p>	<p>Comparer ses sensations corporelles à l'effort, dans les étirements et au repos.</p> <p>Adapter ses efforts à un rythme donné par le professeur.</p> <p>Être actif (jouer, courir, marcher activement, danser...) 80 % de la séance.</p> <p>Effectuer des efforts longs : (courir, marcher activement, danser...) de faible intensité de fréquence cardiaque et à un rythme régulier.</p>	<p>Prendre son pouls, compter ses pulsations avec une certaine précision pour situer son effort.</p> <p>Soutenir son effort (courir et/ou nager, et/ou marcher activement, et/ou danser... sans s'arrêter) pendant 15 minutes.</p>	<p>S1</p>	<p>S2</p> <p>Placer et lire un cardiofréquence-mètre pour situer son effort.</p> <p>Soutenir son effort (courir et/ou nager, et/ou marcher activement, et/ou danser... sans s'arrêter) pendant 20 minutes.</p>	<p>S3</p> <p>Profils de sortie</p> <p>Utiliser un cardiofréquence-mètre pour rester dans sa zone d'endurance lors d'un effort (courir, nager, marcher activement, danser...) de 25 minutes.</p> <p>Identifier les signes physiologiques de l'effort (essoufflement, accélération du pouls, augmentation de la température corporelle, transpiration...), en rapport à l'intensité de l'activité physique pratiquée.</p>			
						<p>Fournir des efforts de longue durée à une intensité moyenne de fréquence cardiaque.</p> <p>Étirer les grands groupes musculaires.</p> <p>Manipuler des charges adaptées en respectant les principes de manutention.</p>		
						<p>Adapter son effort en fonction d'indicateurs simples (fréquences respiratoire et cardiaque...).</p>		

CHAMP 3 : GESTION DE SA SANTÉ ET DE LA SÉCURITÉ

GSS2 Être activement responsable de sa sécurité et de celle des autres en salle, en milieux naturel, urbain et aquatique					
ATTENDUS DES COMPÉTENCES					
P1/P2	P3/P4	P5/P6	S1	S2	S3 Profils de sortie
Identifier, lors de sa participation à des activités physiques, des façons de prévenir des risques d'accident.		Adapter son comportement à la situation pour préserver son intégrité physique et celle des autres.			Nager en autonomie en connaissant la distance que l'on est capable de parcourir.

ATTENDUS DES SAVOIRS					
P1/P2	P3/P4	P5/P6	S1	S2	S3 Profils de sortie
Repérer un danger potentiel de l'environnement.	Repérer les dangers potentiels de l'environnement. P4 : Citer le numéro d'appel d'urgence : 112.	P5 : Énoncer des incidents à caractère urgent ou prioritaire. P6 : Reconnaître le caractère urgent ou prioritaire d'un incident.	Énoncer la procédure d'appel d'urgence. Indiquer l'emplacement du DEA dans l'école et les infrastructures fréquentées.		Expliquer la fonction d'un DEA et indiquer son emplacement dans l'école et les infrastructures fréquentées. Distinguer les postures favorables ou nuisibles liées à l'activité pratiquée.

ATTENDUS DES SAVOIR-FAIRE					
P1/P2	P3/P4	P5/P6	S1	S2	S3 Profils de sortie
Adopter les consignes de sécurité énoncées par l'adulte.	Adopter les postures appropriées aux positions assise et debout.	Porter la tenue adaptée. S'échauffer, s'étirer. Placer, déplacer, porter des charges en respectant les principes de manutention. Adopter les postures appropriées aux positions assise et debout.			
		Appliquer les règles énoncées par l'adulte.	Appliquer les règles de sécurité liées à l'activité.		
			En simulation, appeler le numéro d'urgence et effectuer un massage cardiaque.	En simulation, appeler le numéro d'urgence, effectuer un massage cardiaque, avec ou sans insufflations.	

CHAMP 3 : GESTION DE SA SANTÉ ET DE LA SÉCURITÉ

ATTENDUS DES SAVOIR-FAIRE					
P1/P2	P3/P4	P5/P6	S1	S2	S3 Profils de sortie
<p>En petite profondeur où l'élève a pied :</p> <p>P1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - sauter du bord ; - flotter sur le dos et sur le ventre, avec ou sans aide à la flottabilité ; - réaliser une flèche ventrale et dorsale, avec ou sans aide à la flottabilité ; - souffler dans l'eau. <p>P2 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - réaliser une flèche ventrale et dorsale, avec ou sans aide à la flottabilité, avec mouvements de jambes et/ou de bras ; - sauter du bord sans le tenir, flotter sur le dos et/ou sur le ventre, sans aide à la flottabilité et revenir au bord, en se propulsant à l'aide de mouvements de jambes et/ou de bras ; - souffler dans l'eau. 	<p>En moyenne profondeur :</p> <p>P3 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - réaliser une flèche ventrale et dorsale, avec ou sans aide à la flottabilité, avec mouvements de jambes et/ou de bras ; - sauter du bord sans le tenir, flotter sur le dos et/ou sur le ventre, sans aide à la flottabilité et revenir au bord, en se propulsant à l'aide de mouvements de jambes et/ou de bras ; - souffler dans l'eau. <p>P4 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - réaliser une flèche ventrale et dorsale, sans aide à la flottabilité, avec mouvements de jambes et/ou de bras ; - sauter du bord sans le tenir, flotter sur le dos ou rester en surface (mouvements des jambes et godille des bras) pendant 20 secondes et revenir au bord, en se propulsant à l'aide de mouvements de jambes et/ou de bras, tête hors/ ou dans l'eau. 	<p>En grande profondeur :</p> <p>P5 :</p> <p>sauter du bord, flotter sur le dos ou rester en surface (mouvements des jambes et godille des bras) pendant 30 secondes et revenir au bord, en nageant avec respiration aérienne ou aquatique.</p> <p>P6 :</p> <p>sauter du bord, flotter sur le dos ou rester en surface (mouvements des jambes et godille des bras) pendant 40 secondes et revenir au bord, en nageant, avec respiration aérienne ou aquatique.</p>	<p>Sauter du bord, flotter sur le dos et/ou rester en surface (mouvements des jambes et godille des bras) pendant 1 minute et gagner le bord opposé, en nageant avec la respiration adaptée à la nage choisie.</p>	<p>Sauter du bord, flotter sur le dos et/ou rester en surface (mouvements des jambes et godille des bras) pendant 1 minute, gagner le bord opposé et revenir au bord de départ, en nageant avec la respiration adaptée à la nage choisie.</p>	<p>Sauter du bord, flotter sur le dos et/ou rester en surface (mouvements des jambes et mains hors de l'eau) pendant 1 minute, parcourir une distance autodéterminée dans la(les) nage(s) de son choix, avec la respiration adaptée.</p>

CHAMP 3 : GESTION DE SA SANTÉ ET DE LA SÉCURITÉ

GSS3					
Identifier ses émotions, mobiliser des techniques de gestion des émotions et du stress					
ATTENDUS DES COMPÉTENCES					
P1/P2	P3/P4	P5/P6	S1	S2	S3 Profils de sortie
Exprimer son vécu émotionnel de l'activité.			Exprimer son vécu émotionnel.		
ATTENDUS DES SAVOIRS					
P1/P2	P3/P4	P5/P6	S1	S2	S3 Profils de sortie
Nommer le vocabulaire des émotions et des sensations liées à celles-ci (calme, détendu, crispé, joyeux, fier, confiant, peur...).			Décrire l'effet du stress sur la santé.		
ATTENDUS DES SAVOIR-FAIRE					
P1/P2	P3/P4	P5/P6	S1	S2	S3 Profils de sortie
Exprimer les sensations physiques liées aux émotions : respiration, modification du tonus, sensation viscérale.			Identifier les facteurs de ses stress éventuels. Mobiliser les techniques expérimentées pour gérer ses émotions et ses stress.		
Appliquer des techniques dirigées de gestion des émotions.		Appliquer des techniques de gestion des émotions.			
			Verbaliser l'effet croisé de ses émotions et de celles des autres sur la dynamique du groupe.		

CHAMP 3 : GESTION DE SA SANTÉ ET DE LA SÉCURITÉ

GSS4 Construire une image positive de soi, développer son sentiment de compétence et plus largement son estime de soi à adopter un mode de vie sain et actif, dans et en dehors de l'école					
ATTENDUS DES COMPÉTENCES					
P1/P2	P3/P4	P5/P6	S1	S2	S3 Profils de sortie
Découvrir les activités physiques possibles dans l'école.	Identifier ses forces en activité physique. Reconnaître, dans son milieu, les possibilités d'activité physique.	Reconnaître, dans son milieu, les possibilités d'activité physique, en lien avec la culture et l'actualité. P5 : Énoncer ses forces en activité physique.	Reconnaître et analyser, dans son milieu, les possibilités d'activité physique, en lien avec la culture et l'actualité.		Analyser, dans son milieu, les possibilités d'activité physique, en lien avec la culture et l'actualité.
ATTENDUS DES SAVOIRS					
P1/P2	P3/P4	P5/P6	S1	S2	S3 Profils de sortie
			Identifier des facteurs qui peuvent motiver ou décourager une participation quotidienne aux activités physiques.		
ATTENDUS DES SAVOIR-FAIRE					
P1/P2	P3/P4	P5/P6	S1	S2	S3 Profils de sortie
Exprimer son ressenti à l'égard de l'activité physique vécue.		Identifier dans l'année ses propres réussites, même partielles, à adopter un mode de vie sain et actif. Admettre les différences en évitant les stéréotypes de genre, morphologiques, de capacités, médicaux, comportementaux, intellectuels... en rapport à l'engagement dans l'activité.	Réaliser une trace de ses réussites à adopter un mode de vie sain et actif.		

CHAMP 3 : GESTION DE SA SANTÉ ET DE LA SÉCURITÉ

GSS5					
Exercer sa pensée critique sur divers sujets liés à la santé et au bien-être					
ATTENDUS DES COMPÉTENCES					
P1/P2	P3/P4	P5/P6	S1	S2	S3 Profils de sortie
S'interroger et formuler des questions sur divers sujets liés à la santé.					Exprimer une opinion argumentée sur un sujet lié à la santé et au bien-être.
		Prendre conscience des influences positives et négatives du numérique sur sa pratique physique.		Analyser les influences positives et négatives du numérique sur sa pratique physique.	

ATTENDUS DES SAVOIRS					
P1/P2	P3/P4	P5/P6	S1	S2	S3 Profils de sortie
			Identifier des effets négatifs sur la santé de la sédentarité et des excès liés à certaines pratiques sportives (dopage, compléments alimentaires, boissons énergisantes...).		

ATTENDUS DES SAVOIR-FAIRE					
P1/P2	P3/P4	P5/P6	S1	S2	S3 Profils de sortie
		Repérer des images stéréotypées du corps véhiculées par la société (médias, réseaux sociaux...).			



Fédération Wallonie-Bruxelles / Ministère
Administration générale de l'Enseignement
Avenue du Port, 16 – 1080 Bruxelles
www.fw-b.be – 0800 20 000

Juin 2022

Le Médiateur de la Wallonie et de la Fédération Wallonie-Bruxelles
Rue Lucien Namèche, 54 – 5000 Namur
courrier@le-mediateur.be – 0800 19 199

Éditeur responsable : Quentin DAVID, Directeur général

La « Fédération Wallonie-Bruxelles » est l'appellation désignant usuellement la « Communauté française »
visée à l'article 2 de la Constitution