

CM 21 – CONDITION PHYSIQUE ET SANTE
MOBILISER SES CAPACITES PHYSIQUES POUR AMELIORER SA CONDITION PHYSIQUE ET SE MAINTENIR EN SANTE

Progression des apprentissages		Indications pédagogiques	
5 ^{ème} – 6 ^{ème} années	7 ^{ème} – 8 ^{ème} années	Ressources, indices, obstacles, situations caractéristiques,...	
Sensibilisation à l'importance de l'échauffement et du retour au calme Connaissance et entraînement des exercices spécifiques à un échauffement			
Sensibilisation à l'importance de l'échauffement et du retour au calme	Connaissance et entraînement des exercices spécifiques à l'échauffement et au retour au calme	<i>Fiches didactiques EPS 5 – 6 : Réussir à se détendre (F4)</i>	<i>Fiches didactiques EPS 7 – 8 : Echauffement avec agrès (F2) Entraînement par ateliers (F9)</i>
Connaissance et contrôle de la tenue corporelle (position assise, déplacement d'une charge, réception de sauts,...) Mobilisation et renforcement musculaire (gainage,...) des différentes parties du corps (dos, abdominaux, tronc)			
<i>Sensibilisation à la posture du dos dans différentes situations</i> <i>Mise en application équilibrée d'exercices de force et de souplesse</i>	<i>Idem en identifiant et verbalisant les conduites à risques</i> <i>Idem en prenant conscience des différents fonctionnements musculaires antagonistes</i>	<i>Fiches didactiques EPS 5 – 6 : Avec un ballon (F1) Avec un sautoir (F2) Attitudes corporelles (F5) S'entraider (F19)</i>	<i>Fiches didactiques EPS 7 – 8 : Porter des charges (F3) Se maintenir en isométrie (F7) Se tonifier aux agrès (F29) Top tonus (F30) Coopérer aux agrès (F31)</i>
Expérimentation et entraînement des quatre facteurs de la condition physique : force, vitesse, endurance, adresse			
<i>Expérimentation dans des situations ludiques et ouvertes (préau, terrain, stade, forêt,...)</i>	<i>Idem en augmentant progressivement le temps et la distance</i>	<i>Fiches didactiques EPS 5 – 6 : Avec des éléments de caisson (F23) Courir vite (F42)</i>	<i>Fiches didactiques EPS 7 – 8 : L'endurance autrement (F37) Courir en endurance (F38) Lancer avec force et précision (F44)</i>

CM 21 – CONDITION PHYSIQUE ET SANTE
MOBILISER SES CAPACITES PHYSIQUES POUR AMELIORER SA CONDITION PHYSIQUE ET SE MAINTENIR EN SANTE

		<p><i>Franchir des obstacles (F43)</i></p> <p><i>Acquérir de l'endurance (F44)</i></p> <p><i>Courir longtemps (F45)</i></p> <p><i>Combiner courir, sauter, lancer (F54)</i></p>	
<p>Sensibilisation :</p> <p>-à l'hygiène corporelle (douche après l'effort,...)</p> <p>-aux bienfaits du mouvement sur la santé (détente, sommeil,...)</p> <p>-aux risques liés à la pratique sportive (blessures,...)</p>		<p><i>Site internet : www.schulebewegt.ch</i></p> <p><i>Dossier « je bouge, tu bouges,... » CADEV, VD</i></p> <p><i>Application des principes d' « apprendre en mouvement » en interdisciplinarité</i></p> <p><i>Mise à disposition de matériel durant la récréation</i></p>	
<p><i>Application de pauses actives et utilisation de supports variés pour la position assise</i></p>	<p><i>Idem en allant vers une pratique responsable et autonome</i></p>	<p><i>Fiches didactiques EPS 5 – 6 :</i></p> <p><i>Assis, assis... j'en ai plein l'dos !(F88)</i></p> <p><i>Apprendre en mouvement (F89)</i></p>	<p><i>Fiches didactiques EPS 7 – 8 :</i></p> <p><i>Pauses actives (F76)</i></p> <p><i>Activités dans la cour de récréation (F77)</i></p> <p><i>Projets de classe et/ou d'établissement (F79)</i></p>
<p>Expérimentation de la vie en groupe (journées sportives, camps,...)</p>			
<p><i>Expérimentation de la vie en groupe en incluant progressivement les élèves dans l'organisation</i></p>			<p><i>Fiches didactiques EPS 7 – 8 :</i></p> <p><i>Projets de classe et/ou d'établissement (F79)</i></p> <p><i>Manifestations et fêtes (F80)</i></p>