

PLAN D'ÉTUDES CADRE DE LA DISCIPLINE FONDAMENTALE

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

1. OBJECTIFS GÉNÉRAUX DE FORMATION

L'éducation physique et sportive favorise le développement de l'élève dans son ensemble, c'est-à-dire aussi bien sur les plans physique et moteur que social, cognitif et émotionnel. Elle repose sur une compréhension du sport et plus généralement de l'activité physique comme offrant un vaste champ d'activité qui couvre, outre la pratique physique et sportive, les notions de performance et de compétition, les jeux sportifs, les aspects esthétique et artistique, ainsi que la condition physique et la santé. Les acquis dans ces domaines permettent d'agir de manière autonome et responsable vis-à-vis de soi-même, des autres et de l'environnement, pendant mais aussi après la formation gymnasiale. Les cours d'éducation physique et sportive contribuent à développer une attitude réfléchie à l'égard de sa propre santé tout au long de sa vie.

L'éducation physique et sportive se caractérise par une approche pratique et réflexive. Elle mise sur l'acquisition d'une capacité d'agir favorisant une participation active à diverses manifestations du sport et du mouvement tel qu'il se présente et est pratiqué dans la société. Les aptitudes essentielles au développement de cette capacité d'agir englobent les compétences techniques et de coordination, les compétences liées aux facteurs de condition physique, les compétences expressives et de représentation, les compétences ludiques et tactiques, les connaissances en sciences du sport et du mouvement et la capacité de jugement. Cette dernière en particulier enseigne par ailleurs aux élèves à porter un regard critique sur le sport.

L'éducation physique et sportive stimule le développement d'une capacité de résolution des problèmes en confrontant les élèves à des situations problématiques. Ceux-ci apprennent ainsi à aborder de nouvelles activités avec confiance et à les maîtriser. Pour ce faire, ils doivent faire preuve d'ouverture d'esprit et être prêts à entreprendre des activités physiques et sportives inconnues et exigeantes.

Afin de garantir la qualité des bases théoriques et pratiques qui sont enseignées dans le cadre de la formation gymnasiale, l'éducation physique et sportive vise à exploiter au mieux les connaissances et les théories actuelles en matière de sciences du sport et du mouvement. Elle contribue à la formation générale en encourageant la compréhension, le savoir-faire et le savoir-être, ce qui permet d'aborder le sport et l'activité physique dans une optique pluridimensionnelle. Les élèves acquièrent en outre des bases utiles pour poursuivre des études orientées vers les sciences du sport.

L'efficacité de ce plan d'études et l'acquisition des compétences sportives dépendent de l'existence d'une infrastructure adaptée.

2. CONTRIBUTION À L'ENCOURAGEMENT DES COMPÉTENCES TRANSVERSALES

2.1. Compétences transversales cognitives

2.1.1. Compétences transversales méthodologiques

Stratégies de planification: planifier, organiser et réaliser des projets individuels en lien avec le sport et le mouvement, et ce, de manière autonome (PS)

Numérisation: utiliser de manière ciblée des médias et des applications numériques dans des processus d'entraînement ou d'apprentissage de mouvements, et porter un regard critique sur ces technologies (NUM)

Pensée en réseau: établir des liens entre la pratique sportive et la théorie (PS)

2.1.2. Compétences personnelles

Réflexion sur soi: percevoir en détail et d'un œil critique des modifications intervenant dans des jeux et les adapter à un nouveau processus en fonction de ses exigences personnelles

Attitude vis-à-vis de la santé: comprendre la santé comme étant un processus actif afin de développer son propre comportement vis-à-vis de la santé (EDD)

2.1.3. Compétences socio-communicatives

Capacité à coopérer, esprit d'équipe: collaborer de manière constructive dans le cadre de jeux ou d'autres activités sportives et s'impliquer activement dans un groupe

Capacité à gérer les conflits: percevoir les différences d'opinion ou les attitudes sportives divergentes chez les autres élèves et les aborder de manière constructive

2.2. Compétences transversales non cognitives

2.2.1. Compétences transversales méthodologiques

Stratégies non cognitives de préparation aux examens: appliquer des stratégies de gestion des émotions appropriées afin d'aborder avec confiance les présentations de

mouvements en situation d'examen; l'élève peut ainsi éviter le stress négatif, augmenter sa tolérance à la frustration et favoriser le stress positif

2.2.2. Compétences personnelles

Efficacité personnelle: prendre conscience de ses propres limites physiques et émotionnelles afin de mener à bien des activités physiques, ludiques et sportives exigeantes et d'apporter une participation positive au sein d'un groupe

Empathie: s'identifier aux forces et aux faiblesses d'autres personnes afin de les soutenir en s'alliant avec elles et d'appréhender des activités sportives collectives

2.2.3. Compétences socio-communicatives

Capacité à prendre des responsabilités (expériences de collaboration): garder une attitude responsable envers ses partenaires; s'impliquer activement et assumer les conséquences de ses actes

3. CONTENUS SPÉCIFIQUES ET COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES

Domaine de formation et domaines partiels	Compétences disciplinaires <i>(en règle générale 3 à 5 compétences disciplinaires par domaine partiel)</i>
1. Compétences liées aux facteurs de condition physique	Les élèves sont capables de:
1.1. Niveaux d'intensité	<ul style="list-style-type: none"> • Expérimenter plusieurs degrés d'intensité de l'endurance aérobie et anaérobie et s'adapter en fonction des exigences de performances
1.2. Exécution de mouvements	<ul style="list-style-type: none"> • Réaliser des exercices de musculation générale seuls et de manière correcte sur le plan technique
1.3. Performances	<ul style="list-style-type: none"> • Fournir un effort maximal dans le cadre d'un test de performances et mener une réflexion sur leurs propres performances (par ex. comparer la théorie avec leur propre expérience pratique)
1.4. Méthodes d'entraînement	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre en pratique des types et des méthodes d'entraînement variés en matière de force et d'endurance et mener une réflexion les concernant (par ex. rapport avec leur propre pratique sportive)
2. Compétences techniques et de coordination	Les élèves sont capables de:
2.1. Aptitudes élémentaires	<ul style="list-style-type: none"> • Démontrer des aptitudes élémentaires en réalisant différentes variantes d'exercices dans le cadre d'un entraînement de coordination général (par ex. équilibre, jonglage, roulades, saut, appui, lancer)
2.2. Aptitudes sportives spécifiques	<ul style="list-style-type: none"> • Exécuter des mouvements de lancer et de frappe en utilisant correctement les bras et le torse

	<ul style="list-style-type: none"> • Effectuer une rotation contrôlée autour des axes corporels longitudinal et transversal et stabiliser leur position • Générer une forte tension du corps, la maintenir et la relâcher • Effectuer des séries de mouvements complexes de manière fluide et dynamique du début à la fin (par ex. crawl, smash de volleyball, saut périlleux, saut en hauteur, danse) • Coordonner en toute sécurité des changements de direction et leur vitesse en se déplaçant en roulant ou en glissant (par ex. ski, vélo, roller) • Surmonter des résistances et franchir des obstacles, qu'ils soient naturels ou artificiels, en toute sécurité et en économisant leurs forces (par ex. parkour, escalade, sports aquatiques, sports d'hiver)
3. Compétences expressives et de représentation	Les élèves sont capables de:
3.1. Rythme	<ul style="list-style-type: none"> • Adapter leurs propres mouvements à des rythmes extérieurs (par ex. adapter la vitesse de leurs mouvements, changer de rythme)
3.2. Créativité	<ul style="list-style-type: none"> • Réaliser une séquence de mouvements donnée et la compléter avec leurs propres mouvements • Réaliser une chorégraphie en groupe
3.3. Présentation	<ul style="list-style-type: none"> • Présenter de manière concluante une séquence de mouvements, seuls ou en groupe, devant un public
4. Compétences ludiques et tactiques	Les élèves sont capables de:
4.1. Règles de jeu	<ul style="list-style-type: none"> • Jouer à des jeux sportifs selon des règles données • Se montrer fair-play en jouant
4.2. Attaque	<ul style="list-style-type: none"> • Créer des situations de surnombre par le biais de trajectoires et de passes optimales • Faire pression sur leur adversaire dans les sports de renvoi

4.3. Défense	<ul style="list-style-type: none"> • S'entraider dans le cadre d'une action défensive collective, réduire l'espace ou le fermer en fonction de déplacements de la balle • Couvrir de manière optimale leur côté de terrain dans les sports de renvoi
5. Connaissances en sciences du sport	Les élèves sont capables de:
5.1. Conséquences de la modification de règles	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre les conséquences d'un changement et d'une adaptation des règles de jeu et agir de manière appropriée (règles d'action, règles liées au matériel et aux joueurs, règles spatiales et temporelles)
5.2. Connaissances élémentaires en anatomie	<ul style="list-style-type: none"> • Identifier les parties de l'appareil locomoteur actif et passif et indiquer les fonctions de base dans lesquelles elles interviennent (par ex. échauffement, musculation, étirement)
5.3. Analyse de mouvements ou d'un jeu	<ul style="list-style-type: none"> • Comparer précisément la façon dont un exercice physique est réalisé avec la façon dont il devrait l'être d'après la consigne, et en déduire comment le réaliser correctement (par ex. points clés, analyse de vidéos, tableau tactique)
5.4. Planification d'entraînements	<ul style="list-style-type: none"> • Établir, mettre en pratique et évaluer des programmes d'entraînement (ressources, objectifs, principes d'entraînement fondamentaux)
5.5. Notions techniques	<ul style="list-style-type: none"> • Transposer dans la pratique des notions techniques relatives au sport, correctement et en tenant compte de la situation
6. Capacité de jugement	Les élèves sont capables de:
6.1. Compréhension des médias	<ul style="list-style-type: none"> • Adopter une attitude nuancée vis-à-vis du sport dans les médias (par ex. comparer le sport professionnel et le sport amateur, suivre le sport dans les médias ou assister à des manifestations, comparer différents médias, étudier la question des sports marginaux)

	<ul style="list-style-type: none">• Porter un regard critique sur les applications liées au sport et les utiliser de manière responsable (par ex. suivi d'activité physique, supports visuels à l'activité physique)• Remettre en question de manière critique l'influence des médias dans le domaine de la santé et sur les formes de corps (cliché de beauté, image corporelle)
6.2. Durabilité	<ul style="list-style-type: none">• Reconnaître leur propre attitude à l'égard du sport et l'examiner de manière critique (par ex. motivation, intérêts personnels, finalité, pratique du sport tout au long de la vie)