



PLAN D'ÉTUDES ÉCOLE DE CULTURE GÉNÉRALE

Sport

Année - Domaine 1ère S, T et P

Dotation annuelle 3h /semaine

Plan d'études cadre ECG, CDIP, 2018
Entrée en vigueur pour l'année scolaire 2020/21
Edition août 2019

Objectifs généraux

Le sport est essentiel au développement du corps humain et du comportement social. A travers l'enseignement du sport, les élèves sont encouragés à développer leurs capacités psychomotrices et à entraîner leur corps en tant qu'organisme et en tant que moyen d'expression. Ils sont en outre amenés à réfléchir aux questions relatives au corps et au mouvement.

A travers de multiples expériences du mouvement, les élèves développent leur intérêt pour la culture sportive et pour les questions de santé ; ils cherchent à se maintenir en forme et éprouvent le plaisir du mouvement. L'enseignement du sport leur permet d'apprendre les principes d'une bonne hygiène de vie et de les mettre en pratique. Il les incite en outre à pratiquer un sport en dehors de l'école.

Lors de l'enseignement du sport, les élèves apprennent à tester leurs limites, à se mesurer à d'autres lors de jeux et de compétitions et ils intègrent ainsi d'importantes normes de comportement telles que l'entraide, le *fairplay* et l'autodiscipline. Le sport favorise en outre l'esprit d'équipe et la capacité de coopération qui sont des atouts importants dans la vie professionnelle.

La pratique du sport doit pouvoir revêtir plusieurs significations pour les élèves: la performance, l'activité en groupe, l'expression, le courage et la santé. Le sport apporte enfin une contribution essentielle au développement harmonieux du corps, de l'âme et de l'esprit.

Contribution au domaine professionnel santé

Les élèves sont capables

- d'expliquer le fonctionnement du corps humain et d'utiliser des connaissances de base en anatomie et en physiologie en lien avec l'éducation à la santé et l'étude des maladies ;
- d'identifier les atteintes à la santé physique et psychique et d'élaborer des mesures de promotion de la santé ;
- de travailler efficacement au sein d'équipes composées de personnes de divers horizons en se focalisant sur les objectifs ;
- de s'exprimer oralement et par écrit de manière claire et appropriée au contexte.

Contribution au domaine professionnel travail social

Les élèves sont capables

- d'étudier et d'évaluer des phénomènes sociaux et des crises selon plusieurs perspectives ;
- d'analyser des conflits et problèmes sociaux et d'élaborer différentes pistes de solutions ;
- de se mettre à la place d'autres personnes ;
- de s'organiser dans un contexte lié au domaine professionnel et de travailler efficacement en équipe ;
- de faire preuve de confiance en eux-mêmes et de montrer de l'aisance dans les rapports humains.

Contribution au domaine professionnel pédagogie

Les élèves sont capables

- de s'exprimer correctement et avec aisance dans la langue d'enseignement ;
- de veiller à leur propre santé physique et psychique ;
- de faire preuve de confiance en eux-mêmes et de montrer de l'aisance dans leurs rapports avec différents groupes d'interlocuteurs.

Application pratique des compétences

Afin d'appliquer les compétences, nous nous basons sur le concept pédagogique et méthodique de Jeunesse et Sport. **Dans la première année, nous travaillons les bases dans chaque domaine d'apprentissage, afin d'acquérir et stabiliser une compétence.**

Plan annuel des objectifs disciplinaires, compétences et moyens didactiques

Compétences disciplinaires	Domaine d'apprentissage	Moyens didactiques
Développer et renforcer leur condition physique	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Forme physique et santé (p. ex. sport d'endurance, mobilité, force, jeu) ▪ Théorie du sport (Sciences du sport) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ S'entraîner systématiquement ; faire l'expérience d'une performance sportive ▪ Exploiter la théorie de l'entraînement ▪ Prendre connaissance des attitudes fondamentales en lien avec la santé et le domaine de l'entraînement
Trouver un équilibre entre détente et effort	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Forme physique et santé (p. ex. sport d'endurance, mobilité, force, jeu, relaxation, autorelaxation) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Expérimenter et atteindre ses limites ▪ Prendre connaissances des méthodes de relaxation actuelles ▪ Expérimenter différentes intensités d'effort
Réfléchir à leur perception d'eux-mêmes et à leur autonomie	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Forme physique et santé (p. ex. sport d'endurance, mobilité, force, coordination) ▪ Activités physiques artistiques 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Assumer un rôle dans un projet de groupe ▪ S'investir dans un contexte extrascolaire (participer à des journées sportives et/ou des camps sportifs) ▪ Prendre connaissance des méthodes de perception de soi et d'autorégulation
Analyser individuellement ou avec d'autres personnes des problématiques complexes du sport et de les résoudre	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jouer en équipe et en individuel ▪ Acquisition d'une technique et coordination 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Faire face à des situations-problèmes et trouver des solutions ▪ Prendre connaissance des outils de feed-back (applications, photos etc...)
Être attentifs à la question du <i>fairplay</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jouer en équipe et en individuel ▪ Théorie du sport 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Expérimenter l'arbitrage et/ou l'auto-arbitrage ▪ Se familiariser avec les règles de jeu et faire preuve de respect
Montrer un intérêt pour la performance	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Forme physique et santé ▪ Activités physiques artistiques ▪ Acquisition d'une technique et coordination ▪ Jouer en équipe et en individuel 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Expérimenter et atteindre ses limites ▪ Mener un projet ▪ Vivre des situations de jeu variées ▪ Tisser des liens avec l'actualité sportive
Préparer le fonctionnement harmonieux de l'appareil locomoteur afin d'exercer certaines aptitudes de façon optimale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Forme physique et santé ▪ Jouer en équipe et en individuel ▪ Théorie du sport 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apprendre à s'échauffer correctement par rapport à l'activité ▪ Connaître les aspects en lien avec la santé et la pratique du sport tout au long de la vie
Trouver, individuellement ou en coopération avec d'autres élèves, des solutions techniques et tactiques à des situations de jeu typiques	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Acquisition d'une technique et coordination ▪ Jouer en équipe et en individuel 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Faire face à des situations-problèmes et trouver des solutions. ▪ Vivre des situations de jeu variées ▪ Apprendre les tactiques de jeu
Apporter une contribution personnelle à une situation de jeu	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jouer en équipe et en individuel (jeux de renvoi, jeux d'équipe) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se mettre au service de l'équipe sur et en dehors du terrain
S'exprimer par le mouvement, individuellement ou en équipe	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Activités physiques artistiques (danse, expression corporelle, gymnastique aux agrès) ▪ Jouer en équipe et en individuel 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apprendre et répéter une suite de mouvements ▪ Expérimenter différents contextes d'expression
Exécuter une chorégraphie et se mouvoir sur un rythme	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Activités physiques artistiques (danse, expression corporelle, gymnastique aux agrès) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se produire devant un public ▪ Utiliser des feed-back vidéo

Compétences transversales

Lors de l'enseignement du sport, les élèves apprennent à gérer leur corps de manière responsable et développent ainsi leurs compétences personnelles. Dans les situations d'apprentissage en groupe, les élèves adoptent divers rôles et sont encouragés à mettre en pratique des valeurs telles que le *fairplay*, l'attention à l'autre et la solidarité. Lorsqu'ils accomplissent des performances sportives sur le plan de la persévérance, de la coordination et de la motricité, ils renforcent leurs compétences émotionnelles, leur motivation et leur volonté.



PLAN D'ÉTUDES ÉCOLE DE CULTURE GÉNÉRALE

Sport

Année - Domaine	2ème S, T et P
Dotation annuelle	3h /semaine

Plan d'études cadre ECG, CDIP, 2018
Entrée en vigueur pour l'année scolaire 2020/21
Edition août 2019

Objectifs généraux

Le sport est essentiel au développement du corps humain et du comportement social. A travers l'enseignement du sport, les élèves sont encouragés à développer leurs capacités psychomotrices et à entraîner leur corps en tant qu'organisme et en tant que moyen d'expression. Ils sont en outre amenés à réfléchir aux questions relatives au corps et au mouvement.

A travers de multiples expériences du mouvement, les élèves développent leur intérêt pour la culture sportive et pour les questions de santé ; ils cherchent à se maintenir en forme et éprouvent le plaisir du mouvement. L'enseignement du sport leur permet d'apprendre les principes d'une bonne hygiène de vie et de les mettre en pratique. Il les incite en outre à pratiquer un sport en dehors de l'école.

Lors de l'enseignement du sport, les élèves apprennent à tester leurs limites, à se mesurer à d'autres lors de jeux et de compétitions et ils intègrent ainsi d'importantes normes de comportement telles que l'entraide, le *fairplay* et l'autodiscipline. Le sport favorise en outre l'esprit d'équipe et la capacité de coopération qui sont des atouts importants dans la vie professionnelle.

La pratique du sport doit pouvoir revêtir plusieurs significations pour les élèves: la performance, l'activité en groupe, l'expression, le courage et la santé. Le sport apporte enfin une contribution essentielle au développement harmonieux du corps, de l'âme et de l'esprit.

Contribution au domaine professionnel santé

Les élèves sont capables

- d'expliquer le fonctionnement du corps humain et d'utiliser des connaissances de base en anatomie et en physiologie en lien avec l'éducation à la santé et l'étude des maladies ;
- d'identifier les atteintes à la santé physique et psychique et d'élaborer des mesures de promotion de la santé ;
- de travailler efficacement au sein d'équipes composées de personnes de divers horizons en se focalisant sur les objectifs ;
- de s'exprimer oralement et par écrit de manière claire et appropriée au contexte.

Contribution au domaine professionnel travail social

Les élèves sont capables

- d'étudier et d'évaluer des phénomènes sociaux et des crises selon plusieurs perspectives ;
- d'analyser des conflits et problèmes sociaux et d'élaborer différentes pistes de solutions ;
- de se mettre à la place d'autres personnes ;
- de s'organiser dans un contexte lié au domaine professionnel et de travailler efficacement en équipe ;
- de faire preuve de confiance en eux-mêmes et de montrer de l'aisance dans les rapports humains.

Contribution au domaine professionnel pédagogie

Les élèves sont capables

- de s'exprimer correctement et avec aisance dans la langue d'enseignement ;
- de veiller à leur propre santé physique et psychique ;
- de faire preuve de confiance en eux-mêmes et de montrer de l'aisance dans leurs rapports avec différents groupes d'interlocuteurs.

Application pratique des compétences

Afin d'appliquer les compétences, nous nous basons sur le concept pédagogique et méthodique de Jeunesse et Sport. **Dans la deuxième année, nous encourageons la variation dans chaque domaine d'apprentissage, afin d'appliquer et varier une compétence.**

Plan annuel des objectifs disciplinaires, compétences et moyens didactiques

Compétences disciplinaires	Domaine d'apprentissage	Moyens didactiques
Développer et renforcer leur condition physique	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Forme physique et santé (p. ex. sport d'endurance, mobilité, force, jeu) ▪ Théorie du sport 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ S'entraîner systématiquement ; faire l'expérience d'une performance sportive ▪ Exploiter la théorie de l'entraînement ▪ Prendre connaissance et appliquer des attitudes fondamentales en lien avec la santé et le domaine de l'entraînement
Trouver un équilibre entre détente et effort	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Forme physique et santé (p. ex. sport d'endurance, mobilité, force, jeu, relaxation, autorelaxation) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Expérimenter et atteindre ses limites ▪ Prendre connaissances des méthodes de relaxation actuelles et les appliquer en fonction des situations ▪ Expérimenter différentes intensités d'effort
Réfléchir à leur perception d'eux-mêmes et à leur autonomie	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Forme physique et santé (p. ex. sport d'endurance, mobilité, force, coordination) ▪ Activités physiques artistiques 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mener un projet dans le domaine de la santé et/ou de la performance ▪ S'investir dans un contexte extrascolaire (participer à des journées sportives et/ou des camps sportifs) ▪ Prendre connaissance des méthodes de perception de soi et d'autorégulation
Analyser individuellement ou avec d'autres personnes des problématiques complexes du sport et de les résoudre	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jouer en équipe et en individuel ▪ Acquisition d'une technique et coordination 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Faire face à des situations-problèmes et trouver des solutions ▪ Prendre connaissance des outils de feed-back (applications, photos etc...) et les utiliser
Être attentifs à la question du <i>fairplay</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jouer en équipe et en individuel ▪ Théorie du sport 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Expérimenter l'arbitrage et/ou l'auto-arbitrage ▪ Se familiariser avec les règles de jeu et faire preuve de respect
Montrer un intérêt pour la performance	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Forme physique et santé ▪ Activités physiques artistiques ▪ Acquisition d'une technique et coordination ▪ Jouer en équipe et en individuel 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Expérimenter et atteindre ses limites ▪ Mener un projet ▪ Vivre des situations de jeu variées ▪ Tisser des liens avec l'actualité sportive
Préparer le fonctionnement harmonieux de l'appareil locomoteur afin d'exercer certaines aptitudes de façon optimale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Forme physique et santé ▪ Jouer en équipe et en individuel ▪ Théorie du sport 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apprendre à s'échauffer correctement par rapport à l'activité ▪ Connaître les aspects en lien avec la santé et la pratique du sport tout au long de la vie
Trouver, individuellement ou en coopération avec d'autres élèves, des solutions techniques et tactiques à des situations de jeu typiques	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Acquisition d'une technique et coordination ▪ Jouer en équipe et en individuel 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Faire face à des situations-problèmes ▪ Vivre des situations de jeu variées ▪ Apprendre les tactiques de jeu et les appliquer dans la pratique
Apporter une contribution personnelle à une situation de jeu	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jouer en équipe et en individuel (jeux de renvoi, jeux d'équipe) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se mettre au service de l'équipe sur et en dehors du terrain
S'exprimer par le mouvement, individuellement ou en équipe	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Activités physiques artistiques (danse, expression corporelle, gymnastique aux agrès) ▪ Jouer en équipe et en individuel 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apprendre et répéter une suite de mouvements ▪ Expérimenter différents contextes d'expression
Exécuter une chorégraphie et se mouvoir sur un rythme	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Activités physiques artistiques (danse, expression corporelle, gymnastique aux agrès) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se produire devant un public ▪ Utiliser des feed-back vidéo

Compétences transversales

Lors de l'enseignement du sport, les élèves apprennent à gérer leur corps de manière responsable et développent ainsi leurs compétences personnelles. Dans les situations d'apprentissage en groupe, les élèves adoptent divers rôles et sont encouragés à mettre en pratique des valeurs telles que le *fairplay*, l'attention à l'autre et la solidarité. Lorsqu'ils accomplissent des performances sportives sur le plan de la persévérance, de la coordination et de la motricité, ils renforcent leurs compétences émotionnelles, leur motivation et leur volonté.



PLAN D'ÉTUDES ÉCOLE DE CULTURE GÉNÉRALE

Sport

Année - Domaine 3ème S, T et P

Dotation annuelle 3h /semaine

Plan d'études cadre ECG, CDIP, 2018
Entrée en vigueur pour l'année scolaire 2020/21
Edition août 2019

Objectifs généraux

Le sport est essentiel au développement du corps humain et du comportement social. A travers l'enseignement du sport, les élèves sont encouragés à développer leurs capacités psychomotrices et à entraîner leur corps en tant qu'organisme et en tant que moyen d'expression. Ils sont en outre amenés à réfléchir aux questions relatives au corps et au mouvement.

A travers de multiples expériences du mouvement, les élèves développent leur intérêt pour la culture sportive et pour les questions de santé ; ils cherchent à se maintenir en forme et éprouvent le plaisir du mouvement. L'enseignement du sport leur permet d'apprendre les principes d'une bonne hygiène de vie et de les mettre en pratique. Il les incite en outre à pratiquer un sport en dehors de l'école.

Lors de l'enseignement du sport, les élèves apprennent à tester leurs limites, à se mesurer à d'autres lors de jeux et de compétitions et ils intègrent ainsi d'importantes normes de comportement telles que l'entraide, le *fairplay* et l'autodiscipline. Le sport favorise en outre l'esprit d'équipe et la capacité de coopération qui sont des atouts importants dans la vie professionnelle.

La pratique du sport doit pouvoir revêtir plusieurs significations pour les élèves: la performance, l'activité en groupe, l'expression, le courage et la santé. Le sport apporte enfin une contribution essentielle au développement harmonieux du corps, de l'âme et de l'esprit.

Contribution au domaine professionnel santé

Les élèves sont capables

- d'expliquer le fonctionnement du corps humain et d'utiliser des connaissances de base en anatomie et en physiologie en lien avec l'éducation à la santé et l'étude des maladies ;
- d'identifier les atteintes à la santé physique et psychique et d'élaborer des mesures de promotion de la santé ;
- de travailler efficacement au sein d'équipes composées de personnes de divers horizons en se focalisant sur les objectifs ;
- de s'exprimer oralement et par écrit de manière claire et appropriée au contexte.

Contribution au domaine professionnel travail social

Les élèves sont capables

- d'étudier et d'évaluer des phénomènes sociaux et des crises selon plusieurs perspectives ;
- d'analyser des conflits et problèmes sociaux et d'élaborer différentes pistes de solutions ;
- de se mettre à la place d'autres personnes ;
- de s'organiser dans un contexte lié au domaine professionnel et de travailler efficacement en équipe ;
- de faire preuve de confiance en eux-mêmes et de montrer de l'aisance dans les rapports humains.

Contribution au domaine professionnel pédagogie

Les élèves sont capables

- de s'exprimer correctement et avec aisance dans la langue d'enseignement ;
- de veiller à leur propre santé physique et psychique ;
- de faire preuve de confiance en eux-mêmes et de montrer de l'aisance dans leurs rapports avec différents groupes d'interlocuteurs.

Application pratique des compétences

Afin d'appliquer les compétences, nous nous basons sur le concept pédagogique et méthodique de Jeunesse et Sport. **Dans la troisième année, nous encourageons la créativité dans chaque domaine d'apprentissage, afin de créer et compléter une compétence.**

Plan annuel des objectifs disciplinaires, compétences et moyens didactiques

Compétences disciplinaires	Domaine d'apprentissage	Moyens didactiques
Développer et renforcer leur condition physique	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Forme physique et santé (p. ex. sport d'endurance, mobilité, force, jeu) ▪ Théorie du sport 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ S'entraîner systématiquement ; faire l'expérience d'une performance sportive ▪ Exploiter la théorie de l'entraînement ▪ Appliquer des attitudes fondamentales en lien avec la santé et le domaine de l'entraînement
Trouver un équilibre entre détente et effort	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Forme physique et santé (p. ex. sport d'endurance, mobilité, force, jeu, relaxation, autorelaxation) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Expérimenter et atteindre ses limites ▪ Appliquer des méthodes de relaxation actuelles de manière autonome ▪ Expérimenter différentes intensités d'effort
Réfléchir à leur perception d'eux-mêmes et à leur autonomie	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Forme physique et santé (p. ex. sport d'endurance, mobilité, force, coordination) ▪ Activités physiques artistiques 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mener un projet dans le domaine de la santé et/ou de la performance ▪ S'investir dans un contexte extrascolaire (participer à des journées sportives et/ou des camps sportifs) ▪ Prendre connaissance des méthodes de perception de soi et d'autorégulation
Analyser individuellement ou avec d'autres personnes des problématiques complexes du sport et de les résoudre	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jouer en équipe et en individuel ▪ Acquisition d'une technique et coordination 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Faire face à des situations-problèmes et trouver des solutions ▪ Utiliser des outils de feed-back (applications, photos etc...)
Être attentifs à la question du <i>fairplay</i>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jouer en équipe et en individuel ▪ Théorie du sport 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Expérimenter l'arbitrage et/ou l'auto-arbitrage ▪ Se familiariser avec les règles de jeu et faire preuve de respect
Montrer un intérêt pour la performance	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Forme physique et santé ▪ Activités physiques artistiques ▪ Acquisition d'une technique et coordination ▪ Jouer en équipe et en individuel 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Expérimenter et atteindre ses limites ▪ Mener un projet ▪ Vivre des situations de jeu variées ▪ Tisser des liens avec l'actualité sportive
Préparer le fonctionnement harmonieux de l'appareil locomoteur afin d'exercer certaines aptitudes de façon optimale	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Forme physique et santé ▪ Jouer en équipe et en individuel ▪ Théorie du sport 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apprendre à s'échauffer correctement par rapport à l'activité ▪ Connaître et appliquer les aspects en lien avec la santé et la pratique du sport tout au long de la vie.
Trouver, individuellement ou en coopération avec d'autres élèves, des solutions techniques et tactiques à des situations de jeu typiques	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Acquisition d'une technique et coordination ▪ Jouer en équipe et en individuel 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Faire face à des situations-problèmes ▪ Vivre des situations de jeu variées ▪ Apprendre les tactiques de jeu et les appliquer dans la pratique
Apporter une contribution personnelle à une situation de jeu	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jouer en équipe et en individuel (jeux de renvoi, jeux d'équipe) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se mettre au service de l'équipe sur et en dehors du terrain
S'exprimer par le mouvement, individuellement ou en équipe	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Activités physiques artistiques (danse, expression corporelle, gymnastique aux agrès) ▪ Jouer en équipe et en individuel 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Créer et répéter une suite de mouvements ▪ Expérimenter différents contextes d'expression
Exécuter une chorégraphie et se mouvoir sur un rythme	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Activités physiques artistiques (danse, expression corporelle, gymnastique aux agrès) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se produire devant un public ▪ Utiliser des feed-back vidéo

Compétences transversales

Lors de l'enseignement du sport, les élèves apprennent à gérer leur corps de manière responsable et développent ainsi leurs compétences personnelles. Dans les situations d'apprentissage en groupe, les élèves adoptent divers rôles et sont encouragés à mettre en pratique des valeurs telles que le *fairplay*, l'attention à l'autre et la solidarité. Lorsqu'ils accomplissent des performances sportives sur le plan de la persévérance, de la coordination et de la motricité, ils renforcent leurs compétences émotionnelles, leur motivation et leur volonté.