



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

Service de l'enseignement secondaire du deuxième  
degré S2  
Amt für Unterricht der Sekundarstufe 2 S2

PLAN D'ETUDES ECOLE DE CULTURE GÉNÉRALE

## Education physique et sportive

<b>Année - Domaine</b>	4ème P
<b>Dotation annuelle</b>	3h /semaine

Règlement concernant la reconnaissance des certificats  
délivrés par les écoles de culture générale du 25 octobre  
2018, annexe 1  
Plan d'études cadre ECG, CDIP, 2018  
Entrée en vigueur pour l'année scolaire 2023/24  
Edition juillet 2023

### 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 pédagogie

Les élèves sont capables

- d'expliquer des notions, des théories et des modèles relevant des sciences expérimentales et des sciences humaines et sociales;
- de s'exprimer correctement et avec aisance dans la langue d'enseignement;
- d'utiliser les principes et les théories relatives au comportement humain et aux processus d'apprentissage;
- 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.

## Plan annuel des objectifs disciplinaires, compétences et moyens didactiques

Compétences disciplinaires	... mises en œuvre dans le domaine d'apprentissage	... par les moyens didactiques
Réfléchir sur les aspects de la sécurité dans différentes disciplines sportives en fonction de l'environnement	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Activités physiques à risques (agrès, athlétisme, sports aquatiques, escalade sportive, sports de contact)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Visualiser les mouvements</li> <li>▪ Anticiper les risques</li> <li>▪ Mettre en place des mesures de protection</li> <li>▪ Assurage</li> </ul>
Prendre conscience des aspects didactiques de la branche EPS en fonction des différentes disciplines	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Forme physique et santé</li> <li>▪ Jouer en équipe et en individuel</li> <li>▪ Activités physiques artistiques</li> <li>▪ Sports aquatiques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vivre des situations d'enseignement différentes</li> </ul>
Prendre la responsabilité de l'enseignement à un groupe, lors d'une partie de cours	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Forme physique et santé</li> <li>▪ Jouer en équipe et en individuel</li> <li>▪ Activités physiques artistiques</li> <li>▪ Sports aquatiques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Préparation écrite</li> <li>▪ Mise en pratique</li> </ul>
Développer des compétences d'observation et d'analyse d'un mouvement ou d'une situation de jeu dans le but d'évaluer, de co-évaluer et de s'autoévaluer	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Activités physiques artistiques</li> <li>▪ Jouer en équipe et en individuel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Utiliser des feed-back vidéo</li> <li>▪ Utiliser des fiches d'observation</li> <li>▪ Evaluer par les pairs</li> </ul>
Développer et renforcer leur condition physique	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Forme physique et santé (p. ex. sport d'endurance, mobilité, force, jeu, sports aquatiques)</li> <li>▪ Théorie du sport</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ S'entraîner systématiquement ; faire l'expérience d'une performance sportive</li> <li>▪ Exploiter la théorie de l'entraînement</li> <li>▪ Appliquer des attitudes fondamentales en lien avec la santé et le domaine de l'entraînement</li> </ul>
Trouver un équilibre entre détente et effort	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Forme physique et santé (p. ex. sport d'endurance, mobilité, force, jeu, relaxation, autorelaxation)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Expérimenter et atteindre ses limites</li> <li>▪ Appliquer des méthodes de relaxation actuelles de manière autonome</li> <li>▪ Expérimenter différentes intensités d'effort</li> </ul>
Réfléchir à leur perception d'eux-mêmes et à leur autonomie	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Forme physique et santé (p. ex. sport d'endurance, mobilité, force, coordination)</li> <li>▪ Activités physiques artistiques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mener un projet dans le domaine de la santé et/ou de la performance</li> <li>▪ S'investir dans un contexte extra-scolaire (participer à des journées sportives et/ou des camps sportifs)</li> <li>▪ Prendre connaissance des méthodes de perception de soi et d'autorégulation</li> </ul>
Analyser individuellement ou avec d'autres personnes des problématiques complexes du sport et de les résoudre	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jouer en équipe et en individuel</li> <li>▪ Acquisition d'une technique et coordination</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Faire face à des situations-problèmes et trouver des solutions</li> <li>▪ Utiliser des outils de feed-back (applications, photos etc...)</li> </ul>
Être attentifs à la question du <i>fairplay</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jouer en équipe et en individuel</li> <li>▪ Théorie du sport</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Expérimenter l'arbitrage et/ou l'auto-arbitrage</li> <li>▪ Se familiariser avec les règles de jeu et faire preuve de respect</li> </ul>

Montrer un intérêt pour la performance	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Forme physique et santé</li> <li>▪ Activités physiques artistiques</li> <li>▪ Acquisition d'une technique et coordination</li> <li>▪ Jouer en équipe et en individuel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Expérimenter et atteindre ses limites</li> <li>▪ Mener un projet</li> <li>▪ Vivre des situations de jeu variées</li> <li>▪ Tisser des liens avec l'actualité sportive</li> </ul>
Préparer le fonctionnement harmonieux de l'appareil locomoteur afin d'exercer certaines aptitudes de façon optimale	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Forme physique et santé</li> <li>▪ Jouer en équipe et en individuel</li> <li>▪ Théorie du sport</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Apprendre à s'échauffer correctement par rapport à l'activité</li> <li>▪ Connaître et appliquer les aspects en lien avec la santé et la pratique du sport tout au long de la vie.</li> </ul>
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"> <li>▪ Acquisition d'une technique et coordination</li> <li>▪ Jouer en équipe et en individuel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Faire face à des situations-problèmes</li> <li>▪ Vivre des situations de jeu variées</li> <li>▪ Apprendre les tactiques de jeu et les appliquer dans la pratique</li> </ul>
Apporter une contribution personnelle à une situation de jeu	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jouer en équipe et en individuel (jeux de renvoi, jeux d'équipe)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Se mettre au service de l'équipe sur et en dehors du terrain</li> </ul>
S'exprimer par le mouvement, individuellement ou en équipe	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Activités physiques artistiques (danse, expression corporelle, gymnastique aux agrès)</li> <li>▪ Jouer en équipe et en individuel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Créer et répéter une suite de mouvements</li> <li>▪ Expérimenter différents contextes d'expression</li> </ul>
Exécuter une chorégraphie et se mouvoir sur un rythme	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Activités physiques artistiques (danse, expression corporelle, gymnastique aux agrès)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Se produire devant un public</li> <li>▪ Utiliser des feed-back vidéo</li> </ul>

### 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.