



Plan d'étude cantonal
Maturité spécialisée orientation pédagogie
MS - OP

Education Physique et sportive

1. Nombre des leçons

2 leçons hebdomadaires, durant 32 semaines, soit 64 leçons.

Avec d'éventuelles précisions sur les types de leçons.

1 module : éducation physique, sport et mouvement

1 module : sports aquatiques

2. Objectifs généraux

A. Les objectifs généraux de la formation.

Les activités physiques et le sport sont un élément fondamental de l'éducation, de la vie sociale et de la culture. Elles constituent des facteurs importants pour l'équilibre, la santé, l'autonomie, la communication, l'adaptation, le développement et l'épanouissement.

Idée générale I :

L'éducation physique suit le principe développé par la rosace des sens et elle comporte les tâches pédagogiques suivantes.

Rosace des sens

Santé (être en forme, se sentir bien)
Participer appartenir (vivre des activités ensemble)
Performance (compétition, succès)
Expression (créer, réaliser)
Perception (l'expérience physique, matérielle)
Tension (risque, aventure)

les tâches pédagogiques

éducation à la santé
l'éducation sociale
le renforcement de la valorisation de soi
l'éducation esthétique
le développement de la capacité de perception
augmenter ses capacités par le biais d'expériences

Idée générale II :

Le contexte actuel des activités sportives

Une leçon d'éducation physique doit tenir compte de tous les paramètres propres au sport. Elle doit prendre aussi en considération les côtés négatifs du monde du sport. Les exemples ne seront pas seulement tirés des activités connues et courantes, mais on parlera également de la variété, du développement et de l'actualité dans le domaine du sport.

Idée générale III :

Le respect des autres et l'indépendance.

Une leçon d'éducation physique est régulièrement un prétexte à la mise en place de principes éducatifs comme le respect. Elle doit permettre aux étudiants(es) de se forger un jugement personnel sur les pratiques sportives. Elle doit avoir un caractère ouvert afin que les étudiants(es) découvrent et expérimentent leurs apprentissages.

L'idée générale IV :

Les fonctions scolaires et sociales

La leçon d'éducation physique prend des disciplines du sport qui ne sont pas du tout abordées sur le plan pratique, mais qui seront traitées au contraire au niveau didactique. On relèvera l'étroitesse des activités extra-scolaires. Tous ces thèmes seront abordés sous forme de discussion entre les étudiants avec leurs besoins individuels et les enseignants avec leur responsabilité pédagogique.

B. Objectifs fondamentaux

Afin d'éviter un cloisonnement induit par la répartition des objectifs fondamentaux en trois catégories (savoir, savoir-faire, savoir-être), il est préférable de formuler ces objectifs en termes de *compétences*. La compétence est l'organisation cohérente et transversale des différents types de ressources que développe l'éducation physique, à savoir : les capacités, les habiletés motrices, les habiletés méthodologiques, les connaissances et les attitudes.

Il s'agit alors de répondre à la question : " Quelles compétences doivent posséder les étudiants au terme de leur formation dans le cours préparatoire ? "

L'éducation physique, discipline d'enseignement des activités physiques, poursuit quatre grandes finalités :

- Le développement des possibilités d'action et de réaction face à l'environnement physique et humain (développement des ressources de l'activité physique).
- La transmission d'éléments culturels en assurant l'appropriation de pratiques corporelles qui constituent des faits de civilisation (pratiques sociales).
- L'acquisition de compétences transversales, c'est-à-dire utilisables dans d'autres situations que celles apprises, transférables dans d'autres disciplines d'enseignement et en dehors du contexte scolaire.
- Dans notre champ scolaire, dans le cadre de la maturité spécialisée, l'éducation physique vise l'élaboration de stratégies d'apprentissage. Par l'accès à l'autonomie, au sens critique et à la prise de responsabilités sociales l'étudiant développera l'acquisition d'habitudes de santé et d'activités physiques pour la vie. Il s'agit de garder au mouvement une implication concrète dans la vie des personnes et non de mettre sur pied une culture sportive qui ne sert qu'à réussir dans le milieu scolaire.

Pour que l'étudiant " entre en apprentissage ", il est indispensable qu'il puisse donner un sens à l'activité proposée.

Dans cette optique et conformément au Manuel fédéral, l'éducation physique poursuit les enjeux suivants (*sens et motivations*) :

- *Se sentir bien, être en forme et en bonne santé* (se mouvoir en harmonie et en équilibre)
- *Découvrir, expérimenter et apprendre* (enrichir son répertoire moteur, acquérir des savoirs et des compétences)
- *Créer et s'exprimer* (utiliser le mouvement comme moyen d'expression et de communication)
- *S'entraîner et réaliser des performances* (éprouver ses limites, répéter pour s'améliorer)
- *Rechercher le défi et rivaliser dans les limites que l'éthique lui impose* (se confronter à soi-même, aux autres et à l'environnement)
- *Participer, appartenir* (coopérer, collaborer, entreprendre un projet commun, développer un sentiment d'appartenance au groupe)

3. Plan du cours (découpage annuel)

Maturité spécialisée en éducation physique et sportive

Thema	Thème
Laufen-Werfen-Springen / Spielerziehung	Sports aquatiques
Laufen-Werfen-Springen / Spielerziehung	Sports aquatiques
Laufen-Werfen-Springen / Spielerziehung	Sports aquatiques
Laufen-Werfen-Springen / Spielerziehung	Sports aquatiques
Laufen-Werfen-Springen / Spielerziehung	Sports aquatiques
Equilibre-grimper-Tourner / Vivre son corps-danser	Sports aquatiques
Equilibre-grimper-Tourner / Vivre son corps-danser	Sports aquatiques
Equilibre-grimper-Tourner / Vivre son corps-danser	Sports aquatiques
Equilibre-grimper-Tourner / Vivre son corps-danser	Sports aquatiques
Equilibre-grimper-Tourner / Vivre son corps-danser	Sports aquatiques
Laufen-Werfen-Springen / Spielerziehung	Sports aquatiques
Laufen-Werfen-Springen / Spielerziehung	Sports aquatiques
Laufen-Werfen-Springen / Spielerziehung	Sports aquatiques
Equilibre-grimper-Tourner / Vivre son corps-danser	Sports aquatiques
Equilibre-grimper-Tourner / Vivre son corps-danser	Sports aquatiques
Equilibre-grimper-Tourner / Vivre son corps-danser	Sports aquatiques

4. Compétences et contenus de formation

Contenus :

- Vivre son corps, s'exprimer, danser
- Se maintenir en équilibre, grimper, tourner
- Courir, sauter, lancer
- Jouer
- Plein air

Objectifs	Contenu	Evaluation
<ul style="list-style-type: none"> • Savoir préparer son corps pour une activité sportive. • Connaître des techniques de relaxation à utiliser après une activité sportive. • Solliciter et relâcher son organisme de façon adaptée. • Adapter des mouvements à une musique. • Utiliser le langage du corps. • Mobilité, connaître les limites de son corps. 	<p>Vivre son corps, s'exprimer, danser</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les fonctions d'un échauffement Mise en train en musique, avec ou sans engins. • Les rôles et les fonctions de ces techniques. Relaxation, étirement, massage..... • Quelques principes Tonus musculaire, respiration et rythme cardiaque • Quelques formes de mouvement <p>Le langage dansé par imitation, interprétation et improvisation.</p>	<p>Test :</p> <ul style="list-style-type: none"> - créer et interpréter, à plusieurs, une suite de mouvements sur une musique. - Présenter un échauffement en musique.
Objectifs	Contenu	Evaluation
<ul style="list-style-type: none"> • Se concentrer pour se maintenir en équilibre. • Vaincre sa peur et la hauteur • Effectuer des mouvements avec les yeux fermés • Evaluer les dangers et prendre les mesures de sécurité nécessaires. • Développer la coopération. S'entraider et s'assurer mutuellement de façon spontanée et rigoureuse dans des situations difficiles. • Connaître les capacités motrices propres à chaque mouvement 	<p>Se maintenir en équilibre, grimper, tourner</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se maintenir en équilibre : en variant les positions du corps, sur des engins étroits et mobiles.... • Grimper : monter aux différents engins dans la salle, mur d'escalade. • Voler : sauter en l'air ou en profondeur, utiliser les engins qui permettent de voler (mouton, mini-trampoline..) • Tourner : rouler, changer de direction autour de différents axes... • S'élaner et se balancer : anneaux, corde à grimper, trapèze... • Coopérer : savoir aider et assurer un partenaire 	<p>Test :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Effectuer deux mouvements différents à divers engins. - Enoncer les critères de réussite. - Présenter une suite aux agrès par trois. - Nommer les différentes prises pour assurer un camarade.

Objectifs	Contenu	Evaluation
<ul style="list-style-type: none"> • Lancer, recevoir et dribbler avec les pieds et avec les mains des balles différentes. • Jouer seul, à deux et à plusieurs • Acquérir des comportements de fair-play. • Analyser et améliorer le jeu. • Améliorer ses capacités techniques et tactiques 	<p>Jouer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaître quelques petits jeux : Quel jeu correspond au développement de l'enfant ? • Les fondamentaux du basketball et du football • Maîtriser un grand jeu : prérequis, technique, tactique, règles, arbitrage..... • Assister à un match de ligue nationale. 	
Objectifs	Contenu	Evaluation
<ul style="list-style-type: none"> • Lancer (pousser, jeter, rouler) loin et de manière précise en utilisant différents engins et différentes techniques. • Connaître et comprendre les facteurs de condition physique • Développer le travail en commun et les compétences sociales dans le cadre d'un travail collectif. • Reconnaître et utiliser les différents canaux de perception 	<p>Courir, sauter, lancer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Appliquer les techniques de base de course, de saut et de lancer : - les utiliser de façon variée. • Sauter : - haut et loin • Mettre en pratique les facteurs de condition physique : améliorer ses performances. • Participer à un concours : Prendre part à une course officielle 	<p>Test :</p> <ul style="list-style-type: none"> - cf tests d'athlétisme. - Effectuer une course inscrite au programme d'un club athlétique. - Organiser le championnat scolaire d'athlétisme.

Module “ Sports aquatiques

- Techniques et styles de natation, autres disciplines aquatiques
- Brevet de natation de la société suisse de sauvetage.

Objectifs	Contenu	Evaluation
<ul style="list-style-type: none"> • Améliorer les mouvements de base des sports d'eau. • Développer les capacités personnelles en natation. • Technique des différents styles. • Plongeon • Nager sous l'eau, plongée. 	<p style="text-align: center;">Natation et sports d'eau</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mouvements de base : <ul style="list-style-type: none"> - Glisser - Nager sous l'eau - Plongeon -- Jeux dans l'eau • Techniques de natation : <ul style="list-style-type: none"> - Mouvements alternés. - Mouvements simultanés. • Plongeon : <ul style="list-style-type: none"> - 2 plongeurs de base. • Plongée : <ul style="list-style-type: none"> - Technique de base avec masque, tuba et palmes 	
Objectifs	Contenu / Evaluation	
<ul style="list-style-type: none"> • Selon les exigences éditées par la Société Suisse de Sauvetage : - Connaître les dangers de l'eau et savoir se comporter correctement. - maîtriser l'utilisation des moyens de sauvetage. - être un nageur sûr. - savoir s'orienter sous l'eau et pouvoir ramener une victime à la surface. - être capable de sauver une personne dans l'eau. - Pouvoir appliquer les mesures immédiates de premiers secours. 	<p style="text-align: center;">Brevet de sauvetage</p> <ul style="list-style-type: none"> • 400m libre (dont 50m dos) • 20m sous l'eau • Sortir une victime de l'eau • Recherche d'objets • 100m nage de transport • 100m na de sauvetage • Saut debout des 3m • Lancer de précision sur 10m (bouée) • 4 min de respiration artificielle • Prise de libération dans l'eau • Parcours de sauvetage • Examen théorique • Exercices pratiques 	

5. Examen

Les candidats seront évalués, durant les cours, dans différents contenus. La note sera reportée dans le certificat de maturité spécialisée, mais ne compte pas pour la moyenne générale.