



	1CG	2CG
Nombre de périodes	2	2

PLAN D'ETUDES POUR LA DISCIPLINE : ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

1. OBJECTIFS GÉNÉRAUX DE FORMATION

L'enseignement du sport constitue une plateforme idéale pour offrir aux élèves un accès à la culture sportive et à l'éducation physique, pour leur donner des connaissances en matière de santé et pour les amener à développer leur comportement social. Il doit notamment contribuer à les aider à développer une meilleure connaissance de leur corps, des moyens pour le préserver, ainsi que de leurs besoins. A ces fins-là, il est essentiel de tendre vers un développement harmonieux des ressources physiques et motrices de l'élève, ainsi que des modes d'activités et d'expression corporelle.

La pratique et la compréhension de l'activité sportive dans le cadre de la formation scolaire doivent contribuer efficacement au développement global de la personnalité. En tant que symbole du bien-être physique et psychique, l'enseignement du sport vise à développer plusieurs thématiques, telles que la confiance en soi, l'ouverture d'esprit, les moyens d'expressions verbaux et non-verbaux et la confrontation aux autres.

L'enseignement de l'éducation physique et sportive encourage encore les jeunes adultes à pratiquer spontanément une activité sportive en dehors du cadre scolaire et sensibilise à la nécessité d'exercer cette activité tout au long de la vie.

2. COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES

SAVOIR-FAIRE

- Affiner ses capacités motrices et son aisance corporelle.
- Entraîner les quatre facteurs de la condition physique : force, endurance, vitesse, coordination.
- Entraîner les différents facteurs de la coordination : orientation, rythme, différenciation, réaction et équilibre.
- Rechercher le mouvement harmonieux et esthétique.
- Progresser en utilisant des techniques spécifiques aux activités, en tenant compte de son niveau de compétence initial.
- Développer les aptitudes motrices et les systèmes organiques qui les conditionnent (appareil locomoteur, système nerveux et métabolique).
- S'exprimer et se faire comprendre par le corps et le mouvement.
- Développer la créativité individuellement et en groupe.
- Développer ses qualités athlétiques au travers des différentes activités.
- Connaître et savoir appliquer des techniques d'aide et d'assurage.
- Permettre d'expérimenter les limites de la charge musculaire, physique et psychologique.



SAVOIR-ÊTRE

- Respecter les adversaires, les règles de jeu, jouer sans arbitre et avec fair-play.
- Respecter l'intégrité de l'autre et faire respecter la sienne.
- Être capable d'établir un bilan de son comportement et de son attitude dans le jeu et dans les activités collectives.
- Vivre, accepter et gérer les émotions positives ou négatives générées par les différentes activités réalisées.
- Développer la confiance en soi, l'autonomie et s'assumer face aux autres.
- Remettre en cause ses acquis, aller au bout de ses possibilités et chercher à progresser (dépassement de soi).
- Oser essayer de pratiquer des activités inhabituelles, difficiles ou à risques, sortir de sa zone de confort.
- Apprendre à travailler par groupes de niveaux différents.
- Éprouver ses limites, répéter pour s'améliorer et réaliser des objectifs fixés.

SAVOIR

- Connaître les règles de sécurité liées aux pratiques sportives, à l'utilisation du matériel et aux différents milieux (neige, eau, glace...).
- Connaître les principes anatomiques du corps humain et les notions élémentaires de la physiologie de l'effort.
- Apprécier le rôle de l'activité physique comme facteur d'équilibre et pour l'amélioration de la santé. Prendre conscience de sa propre influence sur celle-ci.
- Connaître les règles fondamentales des sports pratiqués et les principes du fair-play.
- Connaître les bases tactiques et stratégiques des grands jeux.
- Acquérir les aptitudes utiles à l'organisation de différentes activités sportives.
- Connaître et pratiquer les techniques de renforcement musculaire, de stretching et de relaxation.
- Connaître les raisons et les principes d'un échauffement.
- Considérer que participer est tout aussi important que gagner.
- Réfléchir et proposer des stratégies pour résoudre des problèmes.



3. DOMAINES D'APPRENTISSAGE

Degré 1	Les élèves... 1. Condition physique et santé ... apprennent à gérer un effort physique, ... expérimentent l'entraînement en endurance sous différentes formes, ... développent leur agilité et leur vitesse. 2. Activités motrices et/ou d'expression ... entraînent les différents facteurs de la coordination, ... exécutent simultanément des mouvements complexes (se maintenir en équilibre et jongler...), ... construisent en groupe des compositions esthétiques basées sur des relations corporelles équilibrées. 3. Pratiques sportives ... améliorent la force, la puissance et l'agilité pour lancer, ... entraînent la vitesse d'élan, la détente et l'habilité au saut, ... s'entraînent à la réalisation d'une performance sportive, ... réalisent des performances gymniques aux agrès, ... connaissent et utilisent des techniques d'assurage aux engins. 4. Jeux individuels et collectifs ... entraînent et développent les techniques fondamentales dans les sports collectifs, ... découvrent, comprennent et appliquent les stratégies tactiques dans les sports proposés, ... comprennent et appliquent les règles dans les jeux, ... s'auto-arbitrent et arbitrent avec cohérence et respect. 5. Autres aspects ... expérimentent et pratiquent des activités sportives nouvelles ou peu connues, ... découvrent et acquièrent de nouvelles compétences dans les activités de plein air (piscine, patinoire, sports de neige...).
Degré 2	1. Condition physique et santé ... entraînent et développent la force musculaire, ... apprennent à gérer un effort physique. 2. Activités motrices et/ou d'expression ... créent et présentent des chorégraphies individuelles ou collectives, avec ou sans engin, ... entraînent les différents facteurs de la coordination, ... expriment des sentiments et des émotions par le geste. 3. Pratiques sportives ... réalisent, entraînent et organisent un enchaînement d'éléments complexes aux engins,



	... améliorent la vitesse, le rythme et l'agilité pour lancer, ... s'entraînent à la réalisation d'une performance sportive. 4. Jeux individuels et collectifs ... entraînent, comprennent et développent les techniques fondamentales et les stratégies tactiques dans les jeux de renvoi, ... découvrent, entraînent et comprennent les techniques spécifiques et les stratégies tactiques dans les sports collectifs, ... comprennent et appliquent les règles dans les différents jeux, ... découvrent et s'initient aux sports de combat, ... s'auto-arbitrent et arbitrent avec cohérence et respect. 5. Autres aspects ... expérimentent et découvrent des activités sportives nouvelles ou peu connues, ... découvrent et acquièrent de nouvelles compétences dans les activités de plein air (piscine, patinoire, sports de neige...).
--	--

Note : Pour des raisons d'organisation (disponibilité des infrastructures, utilisation du matériel), il se peut que les élèves exercent et soient évalué·e·s dans des activités sises dans le programme d'un autre degré.

4. CONTRIBUTION DE LA DISCIPLINE AU DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES TRANSVERSALES

Autonomie

- Acquérir le sens de la responsabilité.
- Réfléchir à sa propre perception et à son autonomie.
- Travailler de manière autonome à la réalisation d'un projet individuel ou de groupe.
- Être en mesure d'évaluer l'évolution de sa performance et de l'influencer.
- Prendre conscience de son image et développer la confiance en soi.

Compétences réflexives

- Analyser d'un regard critique les implications du sport dans son environnement.
- Prendre conscience de ses forces et de ses faiblesses.
- Utiliser les compétences acquises dans d'autres contextes scolaires et extrascolaires.
- Se questionner sur la pertinence et le choix d'une tactique.
- Comprendre la pertinence d'un choix méthodologique.
- Planifier et mettre en pratique des processus de différenciation.



Compétences sociales

- Entrer en relation avec autrui et être capable de gérer les problèmes de rivalité et de confrontation.
- Tenir compte des différences spécifiques entre les sexes, sur le plan des motivations, des intérêts et des attitudes.
- Développer la collaboration dans un projet de groupe.
- Participer à l'élaboration d'une décision commune dans un groupe d'élèves.
- Définir et accepter une image de soi à travers la confrontation et la comparaison.
- Développer un sentiment d'appartenance à un groupe.
- Accepter les erreurs et les faiblesses des autres au sein du groupe ou de l'équipe.
- Saluer la réussite de ses camarades.
- Encourager, soutenir et motiver ses partenaires d'apprentissage.
- Faire confiance à ses pairs.

Compétences d'expression

- S'exprimer par le mouvement individuellement ou en groupe.
- Oser s'exprimer devant un public, un groupe et accepter la critique.
- Prendre la parole et défendre ses positions.
- Respecter la prise de parole de chacun·e et tenir compte de l'avis des autres.

Aptitude au travail et à l'apprentissage

- Renforcer sa confiance et son estime de soi dans l'envie de se dépasser et de produire des efforts.
- Planifier, organiser et réaliser des activités individuelles ou collectives.
- Travailler avec persévérance et volonté à la réalisation de ses objectifs.

Compétences en informatique

- Utiliser des moyens numériques comme aide à l'apprentissage (caméra, images, cardio-fréquencemètre...).
- Utiliser des logiciels informatiques (Vidéo Delay, Dartfish...).
- Utiliser les ressources informatiques pour se documenter (échauffement, dossier...).

Aptitudes pratiques

- Savoir comment les comportements maîtrisés, les aptitudes développées et les connaissances acquises peuvent être utilisées dans d'autres contextes scolaires et extrascolaires.
- Acquérir des compétences organisationnelles au sein d'un groupe.

5. MOYENS DIDACTIQUES ET MÉTHODOLOGIQUES

- Matériel de sport à disposition dans les salles.
- Caméras, ordinateurs et tablettes, montres connectées (cardio-fréquencemètres, GPS...).
- Documents didactiques mis à disposition par l'enseignant·e.
- Moyens d'enseignement (mobilesport.ch, manuels fédéraux...).



6. MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Les élèves sont évalué·e·s sur les activités sportives pratiquées au cours de l'année.
- Les évaluations pratiques peuvent porter sur des aspects de performances sportives, de maîtrise technique, de compréhension tactique, de savoir-faire artistiques et/ou de connaissances théoriques.
- Il peut être tenu compte de l'implication, de la motivation et de l'engagement des étudiant·e·s dans les évaluations, ainsi que de la progression.
- Les élèves peuvent être évalué·e·s individuellement ou en groupe (chorégraphie, échauffements, enseignement de séquences pédagogiques...).
- Les élèves bénéficient d'évaluations adaptées sur présentation d'un certificat médical.
- Les élèves dispensé·e·s pour des raisons SAE et/ou motifs médicaux sont évalué·e·s selon le plan ci-après :

Degré 1

Sport Art Etude	• Test de coordination. • Test d'endurance. • Test de jonglage.
Certificat médical temporaire	• Absence à une évaluation : dans la mesure du possible, rattrapage de l'évaluation manquée ou test de performance avec corde à sauter. • Absence jusqu'à 10 semaines (ou absence lors d'au moins 2 évaluations) : test de performance avec corde à sauter et test de coordination. • Absence de plus de 10 semaines (ou absence lors d'au moins 3 évaluations) : présentation orale sur un thème imposé, test de performance et test de coordination.
Certificat médical annuel	• Présentation orale sur un thème imposé. • Travail écrit portant sur un dossier remis par l'enseignant·e. • Test de jonglage.



Degré 2

Sports Arts Études	• Test de vitesse et coordination. • Test de coordination. • Test de force (gainage et sauts pieds joints).
Certificat médical temporaire	• Absence à une évaluation : dans la mesure du possible, rattrapage de l'évaluation manquée ou test de performance avec corde à sauter. • Absence jusqu'à 10 semaines (ou absence lors d'au moins 2 évaluations) : test de performance avec corde à sauter et test de coordination. • Absence de plus de 10 semaines (ou absence lors d'au moins 3 évaluations) : présentation orale sur un thème imposé, test de performance avec corde à sauter et test de coordination.
Certificat médical annuel	• Présentation orale sur un thème imposé. • Travail écrit portant sur un dossier remis par l'enseignant·e. • Test de vitesse et coordination.

7. EXAMENS

Il n'y a pas d'examen en éducation physique.



	3PE
Nombre de périodes	2

PLAN D'ETUDES POUR LA DISCIPLINE :

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE SPÉCIFIQUE – DOMAINE PROFESSIONNEL PÉDAGOGIE

1. OBJECTIFS GÉNÉRAUX DE FORMATION

L'enseignement du sport constitue une plateforme idéale pour offrir aux élèves un accès à la culture sportive et à l'éducation physique, pour leur donner des connaissances en matière de santé et pour les amener à développer leur comportement social. Il doit notamment contribuer à les aider à développer une meilleure connaissance de leur corps, des moyens pour le préserver, ainsi que de leurs besoins. A ces fins-là, il est essentiel de tendre vers un développement harmonieux des ressources physiques et motrices de l'élève, ainsi que des modes d'activités et d'expression corporelle.

La pratique et la compréhension de l'activité sportive dans le cadre de la formation scolaire doivent contribuer efficacement au développement global de la personnalité. En tant que symbole du bien-être physique et psychique, l'enseignement du sport vise à développer plusieurs thématiques, telles que la confiance en soi, l'ouverture d'esprit, les moyens d'expressions verbaux et non-verbaux et la confrontation aux autres.

L'enseignement de l'éducation physique et sportive encourage encore les jeunes adultes à pratiquer spontanément une activité sportive en dehors du cadre scolaire et sensibilise à la nécessité d'exercer cette activité tout au long de la vie.

2. COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES

SAVOIR-FAIRE

- Affiner ses capacités motrices et son aisance corporelle.
- Entraîner les quatre facteurs de la condition physique : force, endurance, vitesse, coordination.
- Entraîner les différents facteurs de la coordination : orientation, rythme, différenciation, réaction et équilibre.
- Rechercher le mouvement harmonieux et esthétique.
- Progresser en utilisant des techniques spécifiques aux activités, en tenant compte de son niveau de compétence initial.
- Développer les aptitudes motrices et les systèmes organiques qui les conditionnent (appareil locomoteur, système nerveux et métabolique).
- S'exprimer et se faire comprendre par le corps et le mouvement.
- Développer la créativité individuellement et en groupe.
- Développer ses qualités athlétiques au travers des différentes activités.
- Connaître et savoir appliquer des techniques d'aide et d'assurance.
- Permettre d'expérimenter les limites de la charge musculaire, physique et psychologique.



SAVOIR-ÊTRE

- Respecter les adversaires, les règles de jeu, jouer sans arbitre et avec fair-play.
- Respecter l'intégrité de l'autre et faire respecter la sienne.
- Être capable d'établir un bilan de son comportement et de son attitude dans le jeu et dans les activités collectives.
- Vivre, accepter et gérer les émotions positives ou négatives générées par les différentes activités réalisées.
- Développer la confiance en soi, l'autonomie et s'assumer face aux autres.
- Remettre en cause ses acquis, aller au bout de ses possibilités et chercher à progresser (dépassement de soi).
- Oser essayer de pratiquer des activités inhabituelles, difficiles ou à risques, sortir de sa zone de confort.
- Apprendre à travailler par groupes de niveaux différents.
- Eprouver ses limites, répéter pour s'améliorer et réaliser des objectifs fixés.

SAVOIR

- Connaître les règles de sécurité liées aux pratiques sportives, à l'utilisation du matériel et aux différents milieux (neige, eau, glace...).
- Connaître les principes anatomiques du corps humain et les notions élémentaires de la physiologie de l'effort.
- Apprécier le rôle de l'activité physique comme facteur d'équilibre et pour l'amélioration de la santé. Prendre conscience de sa propre influence sur celle-ci.
- Connaître les règles fondamentales des sports pratiqués et les principes du fair-play.
- Connaître les bases tactiques et stratégiques des grands jeux.
- Acquérir les aptitudes utiles à l'organisation de différentes activités sportives.
- Connaître et pratiquer les techniques de renforcement musculaire, de stretching et de relaxation.
- Connaître les raisons et les principes d'un échauffement.
- Considérer que participer est tout aussi important que gagner.
- Réfléchir et proposer des stratégies pour résoudre des problèmes.

3. DOMAINES D'APPRENTISSAGE

Degré 3	1. Condition physique et santé ... découvrent un test de VMA et en comprennent l'intérêt, ... cherchent à atteindre leurs limites dans un effort intense, ... acquièrent des notions d'anatomie, de physiologie et de musculation, ... comprennent les spécificités de la pratique sportive chez l'enfant. 2. Activités motrices et/ou d'expression ... créent et présentent des chorégraphies individuelles ou collectives, avec ou sans support musical et avec ou sans accessoires, ... entraînent les différents facteurs de la coordination.
----------------	---



	3. Pratiques sportives ... réalisent une suite de mouvements dans un jardin d'engins de manière fluide, ... apprennent à s'orienter dans différents milieux à l'aide d'une carte, ... s'entraînent à la réalisation d'une performance sportive. 4. Jeux individuels et collectifs ... découvrent, entraînent et comprennent les techniques spécifiques et les stratégies tactiques dans les sports collectifs, ... comprennent et appliquent les règles dans les différents jeux, ... s'auto-arbitrent et arbitrent avec cohérence et respect, ... comprennent les fondements d'un jeu individuel ou collectif et développent leur créativité dans l'invention d'un jeu original. 5. Autres aspects ... comprennent les principes de base de l'échauffement, ... préparent et dispensent un échauffement à la classe, ... préparent et présentent des séquences d'enseignement au reste de la classe, ... développent les capacités d'analyse du mouvement et réfléchissent à des solutions en permettant l'apprentissage.
--	---

Note : Pour des raisons d'organisation (disponibilité des infrastructures, utilisation du matériel), il se peut que les élèves exercent et soient évalués dans des activités sises dans le programme d'un autre degré.

4. CONTRIBUTION DE LA DISCIPLINE AU DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES TRANSVERSALES

Autonomie

- Acquérir le sens de la responsabilité.
- Réfléchir à sa propre perception et à son autonomie.
- Travailler de manière autonome à la réalisation d'un projet individuel ou de groupe.
- Être en mesure d'évaluer l'évolution de sa performance et de l'influencer.
- Prendre conscience de son image et développer la confiance en soi.

Compétences réflexives

- Analyser d'un regard critique les implications du sport dans son environnement.
- Prendre conscience de ses forces et de ses faiblesses.
- Utiliser les compétences acquises dans d'autres contextes scolaires et extrascolaires.
- Se questionner sur la pertinence et le choix d'une tactique.
- Comprendre la pertinence d'un choix méthodologique.
- Planifier et mettre en pratique des processus de différenciation.



Compétences sociales

- Entrer en relation avec autrui et être capable de gérer les problèmes de rivalité et de confrontation.
- Tenir compte des différences spécifiques entre les sexes, sur le plan des motivations, des intérêts et des attitudes.
- Développer la collaboration dans un projet de groupe.
- Participer à l'élaboration d'une décision commune dans un groupe d'élèves.
- Définir et accepter une image de soi à travers la confrontation et la comparaison.
- Développer un sentiment d'appartenance à un groupe.
- Accepter les erreurs et les faiblesses des autres au sein du groupe ou de l'équipe.
- Saluer la réussite de ses camarades.
- Encourager, soutenir et motiver ses partenaires d'apprentissage.
- Faire confiance à ses pairs.

Compétences d'expression

- S'exprimer par le mouvement individuellement ou en groupe.
- Oser s'exprimer devant un public, un groupe et accepter la critique.
- Prendre la parole et défendre ses positions.
- Respecter la prise de parole de chacun et tenir compte de l'avis des autres.

Aptitude au travail et à l'apprentissage

- Renforcer sa confiance et son estime de soi dans l'envie de se dépasser et de produire des efforts.
- Planifier, organiser et réaliser des activités individuelles ou collectives.
- Travailler avec persévérance et volonté à la réalisation de ses objectifs.

Compétences en informatique

- Utiliser des moyens numériques comme aide à l'apprentissage (caméra, images, cardio-fréquencemètre...).
- Utiliser des logiciels informatiques (Vidéo Delay, Dartfish...)
- Utiliser les ressources informatiques pour se documenter (échauffement, dossier...).

Aptitudes pratiques

- Savoir comment les comportements maîtrisés, les aptitudes développées et les connaissances acquises peuvent être utilisées dans d'autres contextes scolaires et extrascolaires.
- Acquérir des compétences organisationnelles au sein d'un groupe.

5. MOYENS DIDACTIQUES ET MÉTHODOLOGIQUES

- Matériel de sport à disposition dans les salles.
- Caméras, ordinateurs et tablettes, montres connectées (cardio-fréquencemètres, GPS...).
- Documents didactiques mis à disposition par l'enseignant·e.
- Moyens d'enseignement (mobilesport.ch, manuels fédéraux...).



6. MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Les élèves sont évalué·e·s sur les activités sportives pratiquées au cours de l'année.
- Les évaluations pratiques peuvent porter sur des aspects de performances sportives, de maîtrise technique, de compréhension tactique, de savoir-faire artistiques et/ou de connaissances théoriques.
- Il peut être tenu compte de l'implication, de la motivation et de l'engagement des étudiant·e·s dans les évaluations, ainsi que de la progression.
- Les élèves peuvent être évalué·e·s individuellement ou en groupe (chorégraphie, échauffements, enseignement de séquences pédagogiques...).
- Les élèves bénéficient d'évaluations adaptées sur présentation d'un certificat médical.
- Les élèves dispensé·e·s pour des raisons SAE et/ou motifs médicaux sont évalué·e·s selon le plan ci-après :

Degré 3

Sports Arts Études	• Préparation et présentation d'une séquence d'échauffement. • Test de corde à sauter. • Test navette.
Certificat médical temporaire	• Absence à une évaluation : dans la mesure du possible, rattrapage de l'évaluation manquée ou test de performance avec corde à sauter. • Absence jusqu'à 10 semaines (ou absence lors d'au moins 2 évaluations) : test de performance avec corde à sauter et test de coordination. • Absence de plus de 10 semaines (ou absence lors d'au moins 3 évaluations) : rédaction d'un dossier sur un thème imposé, test de performance avec corde à sauter et test de coordination.
Certificat médical annuel	• Rédaction d'un dossier sur un thème imposé. • Travail écrit portant sur un dossier remis par l'enseignant·e. • Préparation et présentation d'une séquence d'échauffement.

7. EXAMENS

Il n'y a pas d'examen en éducation physique.



	3SA/TS
Nombre de périodes	2

PLAN D'ÉTUDES POUR LA DISCIPLINE :

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE – DOMAINES

PROFESSIONNELS SANTE ET TRAVAIL SOCIAL

1. OBJECTIFS GÉNÉRAUX DE FORMATION

L'enseignement du sport constitue une plateforme idéale pour offrir aux élèves un accès à la culture sportive et à l'éducation physique, pour leur donner des connaissances en matière de santé et pour les amener à développer leur comportement social. Il doit notamment contribuer à avoir une meilleure connaissance de son corps, de ses besoins et des moyens pour le préserver. A ces fins-là, il est essentiel de tendre vers un développement harmonieux des ressources physiques et motrices de l'élève, ainsi que des modes d'activités et d'expression corporelle.

La pratique et la compréhension de l'activité sportive dans le cadre de la formation scolaire doivent contribuer efficacement au développement global de la personnalité. En tant que symbole du bien-être physique et psychique, l'enseignement du sport vise à développer plusieurs thématiques, telles que la confiance en soi, l'ouverture d'esprit, les moyens d'expressions verbaux et non-verbaux et la confrontation aux autres.

L'enseignement de l'éducation physique et sportive encourage encore les jeunes adultes à pratiquer spontanément une activité sportive en dehors du cadre scolaire et sensibilise à la nécessité d'exercer cette activité tout au long de la vie.

2. COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES

SAVOIR-FAIRE

- Affiner ses capacités motrices et son aisance corporelle.
- Entraîner les quatre facteurs de la condition physique : force, endurance, vitesse, coordination.
- Entraîner les différents facteurs de la coordination : orientation, rythme, différenciation, réaction et équilibre.
- Rechercher le mouvement harmonieux et esthétique.
- Progresser en utilisant des techniques spécifiques aux activités, en tenant compte de son niveau de compétence initial.
- Développer les aptitudes motrices et les systèmes organiques qui les conditionnent (appareil locomoteur, système nerveux et métabolique).
- S'exprimer et se faire comprendre par le corps et le mouvement.
- Développer la créativité individuellement et en groupe.
- Développer ses qualités athlétiques au travers des différentes activités.
- Connaître et savoir appliquer des techniques d'aide et d'assurance.
- Permettre d'expérimenter les limites de la charge musculaire, physique et psychologique.



SAVOIR-ÊTRE

- Respecter les adversaires, les règles de jeu, jouer sans arbitre et avec fair-play.
- Respecter l'intégrité de l'autre et faire respecter la sienne.
- Être capable d'établir un bilan de son comportement et de son attitude dans le jeu et dans les activités collectives.
- Vivre, accepter et gérer les émotions positives ou négatives générées par les différentes activités réalisées.
- Développer la confiance en soi, l'autonomie et s'assumer face aux autres.
- Remettre en cause ses acquis, aller au bout de ses possibilités et chercher à progresser (dépassement de soi).
- Oser essayer de pratiquer des activités inhabituelles, difficiles ou à risques, sortir de sa zone de confort.
- Apprendre à travailler par groupes de niveaux différents.
- Eprouver ses limites, répéter pour s'améliorer et réaliser des objectifs fixés.

SAVOIR

- Connaître les règles de sécurité liées aux pratiques sportives, à l'utilisation du matériel et aux différents milieux (neige, eau, glace...).
- Connaître les principes anatomiques du corps humain et les notions élémentaires de la physiologie de l'effort.
- Apprécier le rôle de l'activité physique comme facteur d'équilibre et pour l'amélioration de la santé. Prendre conscience de sa propre influence sur celle-ci.
- Connaître les règles fondamentales des sports pratiqués et les principes du fair-play.
- Connaître les bases tactiques et stratégiques des grands jeux.
- Acquérir les aptitudes utiles à l'organisation de différentes activités sportives.
- Connaître et pratiquer les techniques de renforcement musculaire, de stretching et de relaxation.
- Connaître les raisons et les principes d'un échauffement.
- Considérer que participer est tout aussi important que gagner.
- Réfléchir et proposer des stratégies pour résoudre des problèmes.

3. DOMAINES D'APPRENTISSAGE

Degré 3	1. Condition physique et santé ... découvrent un test de VMA et en comprennent l'intérêt, ... cherchent à atteindre leurs limites dans un effort intense, ... acquièrent des bases d'anatomie, de physiologie et de musculation. 2. Activités motrices et/ou d'expression ... créent et présentent des chorégraphies individuelles ou collectives, avec ou sans support musical et avec ou sans accessoires, ... entraînent les différents facteurs de la coordination.
----------------	---



	3. Pratiques sportives ... développent et entraînent des mouvements complexes dans l'art du déplacement, ... réalisent des enchaînements fluides d'une suite de mouvements dans un jardin d'engins, ... apprennent à s'orienter dans différents milieux à l'aide d'une carte, ... entraînent la course d'élan, la détente et l'habilité au saut, ... s'entraînent à la réalisation d'une performance sportive. 4. Jeux individuels et collectifs ... découvrent, entraînent et comprennent les techniques spécifiques et les stratégies tactiques dans les sports collectifs, ... comprennent et appliquent les règles dans les différents jeux, ... s'auto-arbitrent et arbitrent avec cohérence et respect. 5. Autres aspects ... comprennent les principes de base de l'échauffement, ... préparent et dispensent un échauffement à la classe.
--	---

Note : Pour des raisons d'organisation (disponibilité des infrastructures, utilisation du matériel), il se peut que les élèves exercent et soient évalué-e-s dans des activités sises dans le programme d'un autre degré.

4. CONTRIBUTION DE LA DISCIPLINE AU DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES TRANSVERSALES

Autonomie

- Acquérir le sens de la responsabilité.
- Réfléchir à sa propre perception et à son autonomie.
- Travailler de manière autonome à la réalisation d'un projet individuel ou de groupe.
- Être en mesure d'évaluer l'évolution de sa performance et de l'influencer.
- Prendre conscience de son image et développer la confiance en soi.
-

Compétences réflexives

- Analyser d'un regard critique les implications du sport dans son environnement.
- Prendre conscience de ses forces et de ses faiblesses.
- Utiliser les compétences acquises dans d'autres contextes scolaires et extrascolaires.
- Se questionner sur la pertinence et le choix d'une tactique.



Compétences sociales

- Entrer en relation avec autrui et être capable de gérer les problèmes de rivalité et de confrontation.
- Tenir compte des différences spécifiques entre les sexes, sur le plan des motivations, des intérêts et des attitudes.
- Développer la collaboration dans un projet de groupe.
- Participer à l'élaboration d'une décision commune dans un groupe d'élèves.
- Définir et accepter une image de soi au travers de la confrontation et de la comparaison.
- Développer un sentiment d'appartenance à un groupe.
- Accepter les erreurs et les faiblesses des autres au sein du groupe ou de l'équipe.
- Saluer la réussite de ses camarades.
- Encourager, soutenir et motiver ses partenaires d'apprentissage.
- Faire confiance à ses pairs.

Compétences d'expression

- S'exprimer par le mouvement individuellement ou en groupe.
- Oser s'exprimer devant un public, un groupe et accepter la critique.
- Prendre la parole et défendre ses positions.
- Respecter la prise de parole de chacun et tenir compte de l'avis des autres.

Aptitude au travail et à l'apprentissage

- Renforcer sa confiance et son estime de soi dans l'envie de se dépasser et de produire des efforts.
- Planifier, organiser et réaliser des activités individuelles ou collectives.
- Travailler avec persévérance et volonté à la réalisation de ses objectifs.

Compétences en informatique

- Utiliser des moyens numériques comme aide à l'apprentissage (caméra, images, cardio-fréquencemètre...).
- Utiliser des logiciels informatiques (Vidéo Delay, Dartfish...).
- Utiliser les ressources informatiques pour se documenter (échauffement, dossier...).

Aptitudes pratiques

- Savoir comment les comportements maîtrisés, les aptitudes développées et les connaissances acquises peuvent être utilisées dans d'autres contextes scolaires et extrascolaires.
- Acquérir des compétences organisationnelles au sein d'un groupe.



5. MOYENS DIDACTIQUES ET MÉTHODOLOGIQUES

- Matériel de sport à disposition dans les salles.
- Caméras, ordinateurs et tablettes, montres connectées (cardio-fréquencemètres, GPS...).
- Documents didactiques mis à disposition par l'enseignant·e.
- Moyens d'enseignement (mobilesport.ch, manuels fédéraux...).

6. MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Les élèves sont évalué·e·s sur les activités sportives pratiquées au cours de l'année.
- Les évaluations pratiques peuvent porter sur des aspects de performances sportives, de maîtrise technique, de compréhension tactique, de savoir-faire artistiques et/ou de connaissances théoriques.
- Il peut être tenu compte de l'implication, de la motivation et de l'engagement des étudiant·e·s dans les évaluations, ainsi que de la progression.
- Les élèves peuvent être évalué·e·s individuellement ou en groupe (chorégraphie, échauffements, enseignement de séquences pédagogiques...).
- Les élèves bénéficient d'évaluations adaptées sur présentation d'un certificat médical.
- Les élèves dispensé·e·s pour des raisons SAE et/ou motifs médicaux sont évalué·e·s selon le plan ci-après :

Degré 3

Sports Arts Études	• Préparation et présentation d'une séquence d'échauffement. • Test de corde à sauter. • Test navette.
Certificat médical temporaire	• Absence à une évaluation : dans la mesure du possible, rattrapage de l'évaluation manquée ou test de performance avec corde à sauter. • Absence jusqu'à 10 semaines (ou absence lors d'au moins 2 évaluations) : test de performance avec corde à sauter et test de coordination. • Absence de plus de 10 semaines (ou absence lors d'au moins 3 évaluations) : rédaction d'un dossier sur un thème imposé, test de performance avec corde à sauter et test de coordination.
Certificat médical annuel	• Rédaction d'un dossier sur un thème imposé. • Travail écrit portant sur un dossier remis par l'enseignant·e. • Préparation et présentation d'une séquence d'échauffement.

7. EXAMENS

Il n'y a pas d'examen en éducation physique.