

L'éducation physique et sportive (EPS)

(classes 1 à 9)

La mission de la discipline

L'objectif de l'éducation physique et sportive (EPS) est de promouvoir le bien-être des élèves en développant leurs habiletés physique, sociale et psychique ainsi qu'en leur aidant à former une attitude positive à l'égard de leurs corps. Offrir des expériences positives lors des cours individuels et soutenir l'assimilation d'une mode de vie sportive sont des éléments importants dans l'enseignement de cette discipline. Pendant les cours, l'accent est mis sur l'expression corporelle, l'activité physique et les activités collectives. L'EPS aide à promouvoir l'égalité, la parité et la collectivité, mais elle soutient tout aussi bien la diversité culturelle. L'enseignement d'EPS est mise en œuvre en prenant en compte la sécurité des élèves, et il se base sur les possibilités offertes par les saisons et les conditions locales. On utilise de manière variée les locaux de l'école, les terrains ou les salles de sport se situant à proximité ainsi que la nature. Les élèves sont incités et engagés à un comportement et à une atmosphère d'apprentissage sans risque et durable du point de vue de l'éthique.

L'EPS aide les enfants à grandir pour devenir physiquement actifs à l'aide de l'activité physique. Comme facteurs importants on peut mentionner la pratique physique active, adaptée à l'âge et au niveau de développement des élèves, l'apprentissage des habiletés motrices de base ainsi que l'exercice des caractéristiques physiques. Les élèves acquièrent des connaissances et des compétences pour agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques. L'EPS intègre des éléments comme l'interaction respectueuse, la prise de responsabilité, le développement personnel à long terme, l'identification et la maîtrise de ses émotions et l'acquisition d'une image positive sur soi. L'EPS permet la réjouissance, l'expression corporelle, la participation, les relations sociales, les compétitions et les efforts ludiques et l'entraide. Elle renforce également les capacités de l'élève à gérer sa propre santé.

La mission de la discipline en classes 1–2

”La pratique physique à travers les jeux collectifs.”

Pendant les classes 1 et 2, l'accent est mis sur l'apprentissage des compétences liées à la motricité sensitive et les habiletés motrices de base, les activités collectives, le développement des habiletés sociales ainsi que l'acquisition des expériences positives relatives à la pratique physique.

L'enseignement d'EPS aide les élèves à affronter des contextes variés qui peuvent éveiller des émotions différentes. On tire partie de l'imagination des élèves et des idées émises par eux.

Les objectifs relatifs aux environnements d'apprentissage et aux méthodes de travail dans l'enseignement de l'EPS : les classes 1–2

Les locaux intérieurs et l'environnement proche du Lycée franco-finlandais d'Helsinki permettent la pratique physique et sportive en toutes saisons. Les déplacements pour rejoindre les sites se situant

plus loin, comme la piscine, les parcs, le terrain de sport ou le bord de la mer, peuvent se faire à pied ou en bus. On guide l'élève à adapter son habillement à l'exercice physique qui peut être fait aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur. Les élèves s'exercent à prendre soin de soi lors de l'habillement et des déplacements. Les cours d'EPS permettent également de faire comprendre aux élèves quelle est l'importance de l'hygiène pour leur santé et leur bien-être. On souligne le fait que chaque élève doit porter sa part de responsabilité dans le fonctionnement du groupe, et on accorde une attention particulière à la sécurité liée à la pratique physique. On éprouve ensemble le bien-être et la joie provoqués par l'exercice physique.

Les modules d'apprentissage multidisciplinaire dans l'éducation physique et sportive

Dans le domaine de l'éducation physique et sportive, la pluridisciplinarité se réalise, en classes 1 et 2, dans le cadre des événements et des compétitions sportifs ainsi que dans le cadre de la préparation et l'intégration des performances ou spectacles différents. Les élèves participent à la planification des événements sportifs. Selon ses objectifs, le Lycée veut inciter les élèves à faire une heure de sport par jour. En soulignant l'importance de la pratique physique, le Lycée tend à assurer que les élèves soient physiquement actifs et se sentent bien. La pratique physique et sportive renforce le bien-être physique et psychique des élèves et favorise ainsi l'apprentissage.

Les objectifs concernant l'enseignement francophone en matière de l'éducation physique et sportive :

L'élève apprend à utiliser le vocabulaire sportif en français. Il apprend à nommer les équipements sportif et les parties du corps ainsi qu'à connaître les unités de mesure utilisées pour qualifier les résultats. L'élève apprend à écouter et à saisir des instructions données lors des cours ainsi qu'à comprendre les règles de jeux. L'élève comprend les commentaires oraux du professeur et les utilise pour améliorer ses compétences et sa performance.

Orientation, personnalisation des études et le soutien en matière de l'éducation physique et sportive : les classes 1–2

La création d'une atmosphère encourageante et positive est une précondition pour pouvoir atteindre les objectifs fixés pour l'EPS. Les activités doivent permettre la réussite et la participation de tous les élèves et assurer l'acquisition des capacités nécessaires pour le maintien du bien-être. Dans l'enseignement, la prise en compte du niveau individuel de chaque élève, la création d'une atmosphère rassurante ainsi que la clarté de l'organisation et de la communication pendant les cours sont des éléments essentiels. Les expériences de réussite et la cohésion entre les élèves sont soutenues au travers les méthodes de travail adaptées aux besoins des élèves et permettant leur participation, les exercices appropriés et les commentaires encourageants. Pendant les classes 1 et 2 il est important d'identifier les problèmes de motricité qui puissent éventuellement avoir un lien avec d'autres difficultés d'apprentissage.

L'évaluation du progrès des élèves en matière de l'éducation physique et sportive : les classes 1–2

Le bulletin des classes 1 et 2 contient une mention sur la participation de l'élève aux cours d'EPS. Les commentaires concernant les progrès accomplis par l'élève sont donnés oralement pendant les cours. Les élèves sont incités à évaluer leur propre performance et développement. L'auto-évaluation se fait

aussi à l'écrit. Pendant les cours d'EPS, le professeur et les élèves discutent ensemble des activités réalisées en groupe. On évalue ensemble le déroulement des activités ludiques et des jeux et on réfléchit comment améliorer la coopération.

La classe 1

Les objectifs

T1 inviter l'élève à devenir physiquement actif et à tester, seul et en groupe, des activités sportives nouvelles et variées ; l'encourager à s'exprimer par le biais des activités physiques et sportives

T2 aider l'élève à exercer ces compétences de motricité sensorielle, c'est-à-dire à observer soi-même et son environnement en utilisant ses facultés sensorielles et à faire des choix qui conviennent aux divers contextes de pratique d'activités physiques

T3 stimuler l'apprentissage des habiletés motrices de base (l'équilibre, les mouvements/déplacements, l'utilisation des équipements) afin que l'élève apprenne à les utiliser dans différents environnements d'apprentissage et contextes en toutes saisons

T4 apprendre à l'élève de se déplacer en toute sécurité dans les environnements différents en utilisant des équipements et des agrès variés

T5 familiariser l'élève avec les sports nautiques et assurer les compétences de base en natation

T6 guider l'élève à agir en toute sécurité et de manière appropriée pendant les cours d'éducation physique et sportive

T7 aider l'élève à maîtriser son comportement et ses émotions dans les contextes de pratique d'activités physiques interactives

T8 soutenir les capacités de coopération, comme le respect des règles convenues ensemble, en orientant l'élève à prendre la responsabilité sur le bon déroulement des activités et des jeux collectifs

T9 favoriser l'acquisition d'une image positive sur soi chez l'élève, guider l'élève à travailler de manière indépendante et à s'exprimer à l'aide des moyens variés

T10 assurer que l'élève puisse avoir des expériences positives sur la pratique physique et sportive et l'encourager à tester ses propres limites

Les contenus essentiels

S1 Les capacités physiques

L'enseignement s'articule autour de la pratique des activités physiques et sportives. L'enseignement intègre des activités ludiques, des exercices et des formes de pratique physique qui incitent les élèves à exercer les compétences relatives à l'équilibre et aux mouvements/déplacements (grimper, courir et sauter) ainsi que les compétences relatives à l'utilisation des équipements divers (activités nécessitant l'utilisation des équipements et les jeux avec le ballon et la balle) dans différents environnements d'apprentissage (en salle, dans la nature, dans la neige et sur la glace). La bonne maîtrise de son corps est stimulée au travers les exercices (la gymnastique et les jeux musicaux, par exemple) qui permettent d'exercer les capacités de perception corporelle et d'expression et d'adapter ses mouvements/déplacements au rythme de la musique.

Les exercices variés, organisés en toute sécurité, familiarisent les élèves avec les activités physiques possibles à l'intérieur et à l'extérieur en toutes saisons et dans différents environnements d'apprentissage. Les sports nautiques et la natation font partie de l'enseignement d'EPS.

S2 Les capacités sociales

L'enseignement intègre des activités, des exercices et des jeux sportifs qui sont basés sur des règles simples et amènent les élèves à faire ensemble et à s'entraider

S3 Les capacités psychiques

Les activités ludiques et les exercices sélectionnés doivent être amusants et récréatifs, permettre la sensation de réussite et amener à affronter des situations éveillant des émotions diverses, comme les situations rencontrées lors des activités ludiques, les compétitions ou les jeux.

La mission de la discipline en classes 3–6

”La pratique physique par les activités collectives et en exerçant les compétences différentes.”

Pendant les classes 3–6, l'accent est mis sur l'affermissement et la diversification des habiletés motrices de base et sur le renforcement des habiletés sociales. L'enseignement varié, reposé sur l'interaction, stimule l'apprentissage des compétences différentes et le bien-être des élèves et les aide à devenir plus autonomes et actifs et à assimiler une mode de vie sportive. Les élèves participent, selon leur niveau de développement, à la planification et la mise en œuvre responsable des activités.

Les objectifs relatifs aux environnements d'apprentissage et aux méthodes de travail dans l'enseignement de l'EPS : les classes 3-6

La mission et les objectifs de l'éducation physique et sportive sont mis en œuvre en utilisant, en toute sécurité, des moyens d'enseignement et des environnements d'apprentissage variés, aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur et en faisant participer les élèves. Les saisons, les conditions locales ainsi que les possibilités offertes par l'école et l'environnement proche sont prises en compte dans l'enseignement de manière appropriée. On accorde une attention particulière à l'activité physique, aux méthodes facilitant la coopération, à l'interaction encourageante, à l'entraide ainsi qu'au comportement psychologiquement et physiquement sécurisé. Les élèves sont sensibilisés à la sécurité routière lors des déplacements vers les salles ou les terrains de sport externes.

Les modules d'apprentissage multidisciplinaire dans l'éducation physique et sportive

Dans le domaine de l'éducation physique et sportive, la pluridisciplinarité est mise en œuvre dans le cadre des événements et des compétitions sportifs ainsi que dans le cadre de la préparation et l'intégration des performances ou spectacles différents. Les élèves participent à la planification des événements sportifs. Selon ses objectifs, le Lycée veut inciter les élèves à faire une heure de sport par jour. C'est pour aider l'élève à devenir physiquement actif et à se sentir bien. La pratique physique et sportive renforce le bien-être physique et psychique des élèves et favorise ainsi l'apprentissage.

Les objectifs concernant l'enseignement francophone en matière de l'éducation physique et sportive :

L'élève apprend à utiliser le vocabulaire sportif en français. Il apprend à nommer les équipements sportif et les parties du corps ainsi qu'à connaître les unités de mesure utilisées pour qualifier les résultats. L'élève apprend à écouter et à saisir des instructions données lors des cours ainsi qu'à comprendre les règles de jeux. L'élève comprend les commentaires oraux du professeur et les utilise pour améliorer ses compétences et sa performance.

Orientation, personnalisation des études et le soutien en matière de l'éducation physique et sportive : les classes 3-6

La création d'une atmosphère encourageante et positive est une précondition pour pouvoir atteindre les objectifs fixés pour l'EPS. Les activités doivent permettre la réussite et la participation de tous les élèves et assurer l'acquisition des capacités nécessaires pour le maintien du bien-être. Dans l'enseignement, la prise en compte du niveau individuel de chaque élève, la création d'une atmosphère rassurante ainsi que la clarté de l'organisation et de la communication pendant les cours sont des éléments essentiels. Les expériences de réussite et la cohésion entre les élèves sont soutenues au travers les méthodes de travail adaptées aux besoins des élèves et permettant leur participation, les exercices appropriés et les commentaires encourageants. Pendant les classes 3–6, l'attention est accordée à la maîtrise des compétences de base qui ont un effet sur la participation aux activités collectives.

L'évaluation du progrès des élèves en matière de l'éducation physique et sportive : les classes 3-6

La croissance pour devenir physiquement actif et à l'aide de l'activité physique est stimulée par le biais des commentaires variés, de l'évaluation encourageante et de l'orientation. Ceci aide les élèves à former une image positive sur soi en tant que personne pratiquant du sport. L'évaluation est basée sur les preuves variées démontrant les apprentissages et le travail de l'élève.

En ce qui concerne les commentaires et l'évaluation, il faut prendre en compte et soutenir les points forts et les points à améliorer de chaque élève en particulier. L'état de santé et les besoins spécifiques de l'élève doivent être pris en compte dans l'enseignement et l'évaluation. L'évaluation se fait en observant les actions et le travail de l'élève. En l'EPS, l'évaluation se base sur les objectifs fixés pour les capacités physiques, sociales et psychiques. L'évaluation couvre les apprentissages (les objectifs 2–6) et la manière de travailler (les objectifs 1 et 7–10). Cela veut dire que les caractéristiques liées à la condition physique de l'élève ne sont pas utilisées comme critères d'évaluation. Les résultats des tests Move! ne sont pas utilisés comme critères d'évaluation. On incite les élèves à l'auto-évaluation.

Pour élaborer un commentaire écrit ou pour donner les notes concernant les apprentissages en matière de l'EPS, le professeur compare les compétences de l'élève aux objectifs établis au programme d'enseignement local. S'agissant du bulletin annuel pour la sixième, le professeur utilise les critères d'évaluation nationaux, établis pour l'éducation physique et sportive, pour déterminer le niveau de l'élève.

La classe 3

Les objectifs

T1 encourager les élèves à devenir physiquement actifs, à tester les activités sportives diverses et à s'entraîner en faisant toujours son mieux

T2 aider l'élève à exercer ces compétences de motricité sensorielle, c'est-à-dire à observer soi-même et son environnement en utilisant ses facultés sensorielles et à faire des choix qui conviennent aux divers contextes de pratique d'activités physiques

T3 guider l'élève à améliorer ses compétences relatives à l'équilibre et aux mouvements/déplacements et à les utiliser de manière variée dans différents environnements d'apprentissage et contextes et en toutes saisons

T4 guider l'élève à améliorer et à utiliser de manière variée ses compétences relatives à l'utilisation des équipements sportifs dans différents environnements d'apprentissage en se servant des équipements divers en toutes saisons et aux contextes différents

T5 encourager et inciter l'élève à évaluer, à maintenir et à développer ses caractéristiques physiques, comme la vitesse, la mobilité, l'endurance et la force

T6 apprendre à l'élève à nager pour qu'il puisse se déplacer dans l'eau et s'en sauver en urgence

T7 guider l'élève à agir en toute sécurité et de manière appropriée pendant les cours d'éducation physique et sportive

T8 inciter l'élève à coopérer avec tout le monde et l'aider à maîtriser son comportement et ses émotions ainsi qu'à faire attention aux autres lors de la pratique d'activités physiques

T9 guider l'élève à respecter les règles de jeu et à prendre la responsabilité sur les contextes d'apprentissage collectifs

T10 encourager l'élève à devenir responsable de ses propres actions et renforcer ses capacités de travail autonome

T11 veiller à ce que les élèves obtiennent suffisamment d'expériences positives relatives à leurs corps, à leurs compétences et à la collectivité

Les contenus essentiels

S1 Les capacités physiques

L'enseignement s'articule autour de la pratique des activités physiques et sportives. Les exercices à intégrer dans l'enseignement sont sélectionnés de façon à ce qu'ils soient adaptés au niveau de développement des élèves et ne comportent aucun risque. Il s'agit des exercices qui stimulent les compétences d'observation et de résolution de problème, appliqué dans le cadre des activités physiques et sportives (comme les sports dans la nature et les jeux avec le ballon et la balle), ainsi que des exercices qui, en toutes saisons et dans différents environnements d'apprentissage, aident à améliorer les compétences des élèves relatives à l'équilibre, aux mouvements/déplacements et à l'utilisation des équipements sportifs par le biais des formes et disciplines sportives variées (comme les activités sur la glace, dans la neige, dans la nature, les activités sportives de base, les jeux musicaux et la danse). L'enseignement d'EPS doit contenir des cours consacrés à la natation, aux sports nautiques et au sauvetage à l'eau. Les élèves acquièrent des connaissances relatives à la pratique d'activités physiques et sportives en tant que passe-temps.

Les exercices sélectionnés aident à améliorer la vitesse, la mobilité, l'endurance et la force. Les activités ludiques, les exercices et les jeux variés sont utilisés dans l'enseignement afin de permettre aux élèves d'avoir des expériences sur la participation, les compétences acquises, l'autonomie, l'expression et l'esthétique.

L'enseignement est organisé autour des exercices qui initient l'élève à l'évaluation de ses propres capacités. La prise de mesures dans le cadre du système de suivi national sur les capacités physiques Move! doit accompagner la visite médicale étendue, effectuée pendant la 5ème.

S2 Les capacités sociales

L'enseignement propose des exercices en pair et en groupe, des activités ludiques, des exercices et des jeux qui permettent de renforcer la cohésion de la collectivité et apprennent aux élèves à faire attention aux autres et à s'entraider. On utilise également les exercices qui amènent les élèves à prendre la responsabilité de leurs propres actions, des affaires communes et des règles.

S3 Les capacités psychiques

L'enseignement inclut des exercices qui incitent les élèves à faire des efforts continus, tout seul et en groupe, pour atteindre des objectifs à long terme. Les activités collectives apprennent aux élèves à prendre la responsabilité. Les exercices physiques et sportifs amusants et récréatifs provoquent des émotions positives qui de leur part renforcent la sensation d'être capable ainsi que l'image positive sur soi.

La mission de la discipline en classes 7-9

”Pratiquer les activités physiques et sportives ensemble pour renforcer l'image de soi, pour favoriser la participation et pour appliquer les compétences acquises.”

Pendant les classes 7–9, l'accent est mis sur l'application diversifiée des compétences de base et l'apprentissage des moyens variés pour exercer ses caractéristiques physiques. Pour ce faire, on utilise des formes et disciplines sportives différentes. L'acquisition de l'image positive sur soi et l'acceptation des transformations de son corps sont des éléments à renforcer tout particulièrement. L'enseignement tend à promouvoir le bien-être des élèves, les aide à devenir plus autonomes et à participer et les encourage élèves à pratiquer le sport au loisir pour rester en bonne santé. Les élèves participent, selon leur niveau de développement, à la planification des activités et deviennent plus responsables de leurs propres actions et des activités du groupe.

Les objectifs relatifs aux environnements d'apprentissage et aux méthodes de travail dans l'enseignement de l'EPS : les classes 7-9

La mission et les objectifs de l'éducation physique et sportive sont mis en œuvre en utilisant, en toute sécurité, des moyens d'enseignement et des environnements d'apprentissage variés, aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur et en faisant participer les élèves. Les saisons, les conditions locales ainsi que les possibilités offertes par l'école et l'environnement proche sont prises en compte dans l'enseignement de manière appropriée. On accorde une attention particulière à l'activité physique, aux méthodes facilitant la coopération, à l'interaction encourageante, à l'entraide ainsi qu'au comportement

psychiquement et physiquement sécurisé. L'utilisation de la technologie sportive aide à atteindre les objectifs établis pour l'EPS. Les élèves sont sensibilisés à la sécurité routière lors des déplacements vers les salles ou les terrains de sport externes.

Les modules d'apprentissage multidisciplinaire dans l'éducation physique et sportive

Les modules d'apprentissage multidisciplinaire stimulent l'acquisition des compétences transversales, indispensables dans l'avenir, ainsi que l'acquisition des capacités essentielles pour pouvoir agir et travailler dans notre société. En matière de l'apprentissage pluridisciplinaire, les objectifs et les contenus sont sélectionnés sur la base des objectifs liés aux compétences transversales ou aux autres disciplines. Les objectifs et les contenus de l'EPS sont intégrés avec d'autres disciplines pour former des modules d'apprentissage multidisciplinaires. L'EPS a un lien naturel avec les modules d'apprentissage qui contiennent des éléments relevant des disciplines artistiques et manuelles et de l'éducation à l'hygiène et à la santé.

Classe 8 : Les épreuves Move! en huitième relie de manière tout à fait naturelle l'EPS à l'éducation à l'hygiène et à la santé pour former ainsi un bloc d'apprentissage pluridisciplinaire.

Classe 9 : En neuvième, le bloc d'apprentissage pluridisciplinaire comporte des éléments liés au thème du bien-être. Ce bloc peut être mis en œuvre en coopération avec les disciplines artistiques et manuelles, l'éducation à l'hygiène et à la santé et l'enseignement de la langue maternelle.

Orientation, personnalisation des études et le soutien en matière de l'éducation physique et sportive : les classes 7-9

La création d'une atmosphère encourageante et positive est une précondition pour pouvoir atteindre les objectifs fixés pour l'EPS. Les activités doivent permettre la réussite et la participation de tous les élèves et assurer l'acquisition des capacités nécessaires pour le maintien du bien-être. Dans l'enseignement, la prise en compte du niveau individuel de chaque élève, la création d'une atmosphère rassurante ainsi que la clarté de l'organisation et de la communication pendant les cours sont des éléments essentiels. Les expériences de réussite et la cohésion entre les élèves sont soutenues au travers les méthodes de travail adaptées aux besoins des élèves et permettant leur participation, les exercices appropriés et les commentaires encourageants. En classe 7–9, une attention particulière est accordée au soutien du maintien des capacités et la poursuite ou la découverte d'un passe-temps sportif intéressant.

L'évaluation du progrès des élèves en matière de l'éducation physique et sportive : les classes 7-9

La croissance pour devenir physiquement actif et à l'aide de l'activité physique est stimulée par le biais des commentaires variés, de l'évaluation encourageante et de l'orientation. Ceci aide les élèves à former une image positive sur soi en tant que personne pratiquant du sport. En ce qui concerne les commentaires et l'évaluation, il faut prendre en compte et soutenir les points forts et les points à améliorer de chaque élève en particulier. L'état de santé et les besoins spécifiques de l'élève doivent être pris en compte dans l'enseignement et l'évaluation.

En l'EPS, l'évaluation se base sur les objectifs fixés pour les capacités physiques, sociales et psychiques. L'évaluation couvre les apprentissages (les objectifs 2–6) et la manière de travailler (les objectifs 1 et 7–10). Cela veut dire que les caractéristiques liées à la condition physique de l'élève ne

sont pas utilisées comme critères d'évaluation. Les résultats des tests Move! ne sont pas utilisés comme critères d'évaluation. Les moyens d'évaluation utilisés sont très variés afin que les élèves aient l'occasion de démontrer ce qu'ils savent réellement. On incite les élèves à l'auto-évaluation.

L'évaluation finale est effectuée durant l'année pendant laquelle l'enseignement de l'EPS est terminé en tant que discipline commune à tous. L'évaluation finale doit démontrer le niveau de l'élève par rapport aux objectifs fixés au programme de l'EPS. La note finale est déterminée en comparant le niveau de l'élève aux critères nationaux établis pour l'évaluation finale. Dans le domaine des activités physiques et sportives, les compétences sont acquises de manière cumulative. Pour déterminer la note finale, il faut tenir compte de tous les critères nationaux établis pour l'évaluation finale malgré le niveau de classe pour lequel un objectif spécifique est fixé au plan d'enseignement local. L'élève obtient la note huit (8), s'il démontre avoir acquis en moyenne le niveau de compétences exigé selon les critères. Si sa performance dépasse le niveau exigé pour avoir la note 8 pour un ou plusieurs objectifs, cela peut compenser la performance plus faible pour d'autres objectifs.

La classe 7

Les objectifs

T1 encourager l'élève à devenir physiquement actif, à tester les disciplines sportives diverses et à s'entraîner en faisant toujours son mieux

T2 aider l'élève à exercer ces compétences de motricité sensorielle, c'est-à-dire à observer soi-même et son environnement en utilisant ses facultés sensorielles et à faire des choix qui conviennent aux divers contextes de pratique d'activités physiques

T3 inciter l'élève à s'entraîner pour développer ses capacités relatives à l'équilibre et aux mouvements/déplacements, afin qu'il sache les utiliser séparément ou ensemble et les appliquer de manière variée dans différents environnements d'apprentissage et contextes de la pratique d'activités physiques et sportives, en toutes saisons et sous formes diverses

T4 inciter l'élève à s'entraîner pour développer ses capacités relatives à l'utilisation des équipements sportifs, afin qu'il sache les utiliser séparément ou ensemble et les appliquer de manière variée dans différents environnements d'apprentissage, avec différents agrès, en toutes saisons et sous formes diverses

T5 encourager et inciter l'élève à évaluer, à maintenir et à développer ses caractéristiques physiques, comme la force, la vitesse, l'endurance et la mobilité

T6 améliorer les capacités de natation et de sauvetage à l'eau, afin que l'élève sache nager ainsi que se sauver ou sauver quelqu'un d'autre de l'eau en cas d'urgence

T7 guider l'élève à agir en toute sécurité et de manière appropriée

T8 inciter l'élève à coopérer avec tout le monde et l'aider à maîtriser son comportement et ses émotions ainsi qu'à faire attention aux autres lors de la pratique d'activités physiques

T9 guider l'élève à respecter les règles de jeu et à prendre la responsabilité sur les contextes d'apprentissage collectifs

T10 encourager l'élève à devenir responsable de ses propres actions et renforcer ses capacités de travail autonome

T11 veiller à ce que les élèves obtiennent suffisamment d'expériences positives relatives à leurs corps, à leurs compétences et à la collectivité

T12 aider l'élève à comprendre l'importance de l'activité physique et de la mode de vie sportive pour son bien-être global

T13 familiariser l'élève avec les possibilités, les connaissances et les compétences relatives à la pratique des formes de sport courantes comme passe-temps, afin qu'il puisse trouver des activités physiques qui lui donne de la joie et l'aide à se détendre.

Les contenus essentiels

S1 Les capacités physiques

L'enseignement s'articule autour de la pratique des activités physiques et sportives. Les exercices sélectionnés doivent être variés et permettre le développement, en toute sécurité, des compétences de perception et de résolution de problème ainsi que l'amélioration des capacités d'appliquer ces compétences (comme les activités sportives ludiques et les jeux avec le ballon et la balle). Les compétences relatives à l'équilibre, aux mouvements/déplacements et à l'utilisation des équipements sont renforcées au travers les formes du sport (les activités sur la glace, dans la neige, dans la nature, les activités de base, les jeux musicaux, la danse, les jeux avec le ballon et la balle et la gymnastique) et les disciplines sportives différentes en toutes saisons et dans différents environnements d'apprentissage. L'enseignement d'EPS doit contenir des cours consacrés à la natation, aux sports nautiques et au sauvetage à l'eau.

Les exercices, les activités ludiques, les épreuves et les jeux permettent d'avoir des expériences liées à la participation, à la sensation d'être capable, à l'autonomie, à l'expression corporelle et à l'esthétique. Dans l'enseignement d'EPS, les exercices sélectionnés amènent les élèves à exercer leur force, la vitesse, l'endurance et la mobilité. À l'aide de ces exercices, les élèves apprennent à évaluer, à maintenir et à développer leurs capacités physiques. La prise de mesures dans le cadre du système de suivi national sur les capacités physiques Move! doit accompagner la visite médicale étendue, effectuée pendant la 8ème.

S2 Les capacités sociales

À l'aide de ces exercices, les élèves apprennent à évaluer et à développer leurs capacités sociales. L'enseignement d'EPS propose des exercices en pair ou en groupe, des activités ludiques, des tâches et des jeux très variés qui amènent les élèves à faire attention aux autres et à s'entraider. Au travers ces exercices les élèves apprennent à prendre la responsabilité des affaires communes ainsi que de l'organisation et des règles les concernant. La vision positive sur la collectivité est stimulée par les exercices en groupe.

S3 Les capacités psychiques

L'enseignement d'EPS inclut des exercices qui incitent les élèves à faire des efforts continus, tout seul et en groupe, pour atteindre des objectifs à long terme. Les activités diverses apprennent aux élèves à prendre la responsabilité. Les exercices physiques et sportifs amusants et récréatifs éveillent des émotions positives qui de leur part renforcent la sensation d'être capable ainsi que l'image positive sur soi. Dans le cadre de l'enseignement, les élèves apprennent à connaître l'importance de la pratique

d'activités physiques et sportives pour la croissance et le développement, se familiarisent avec les principes de l'entraînement et deviennent conscients des possibilités liées aux passe-temps sportifs et des modes de fonctionnement en matière des formes de sport différentes.