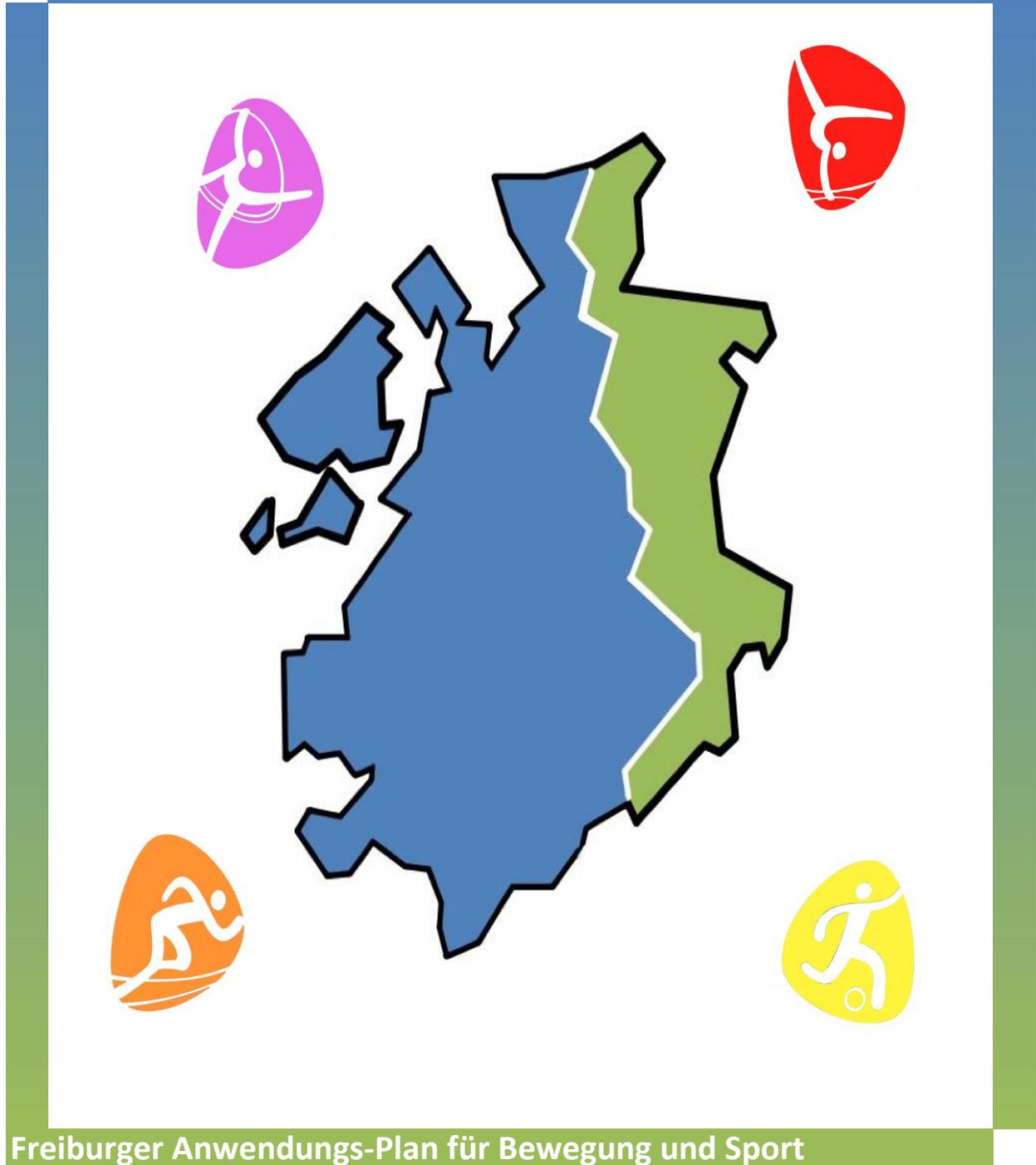




PLAN D'ETUDE ROMAND

3ème cycle

Plan d'Application Fribourgeois pour l'Education physique



Freiburger Anwendungs-Plan für Bewegung und Sport

LEHRPLAN 21

3.Zyklus

Avant-propos

Depuis 2011, les classes francophones de l'école obligatoire du canton de Fribourg travaillent avec le „Plan d'Etude Romand“ (PER), tandis que les classes alémaniques utilisent le „Lehrplan 21“ (LP21). Le présent plan d'application fribourgeois (PAF) propose un document commun pour les deux parties linguistiques. Celui-ci vise à la continuité du programme obligatoire de l'école primaire qui développe un minimum de 28 compétences durant les 8 premières années de scolarité. Le PER et le LP21 donnent ainsi des points de repères afin de garantir au degré S1 les compétences acquises au degré primaire.

Le PAF est un document consensuel, orienté autant sur le PER que sur le LP21. Les différents points cités ont été définis et sélectionnés par les responsables d'éducation physique et du sport de tous les CO fribourgeois, ainsi que leurs équipes. Ceux-ci représentent les exigences de base à atteindre dans les différents domaines durant les 3 années de scolarité du degré S1. Seuls 30% du temps d'enseignement seront consacrés à ces exigences de base, le reste étant destiné à l'approfondissement des domaines de compétences du PER ou du LP21.

Concept du PAF

Afin d'assurer la faisabilité du projet dans chaque CO (prise en compte des diverses infrastructures), les domaines de compétences suivants ont été choisis: activités motrices et/ou d'expression, pratiques sportives -athlétisme, pratiques sportives - agrès et jeux individuels et collectifs. De plus, ces 4 domaines sont complétés par plusieurs thèmes faisant référence aux capacités transversales et à la formation générale. Les émotions, la collaboration, la communication, la santé et le bien-être sont abordés.

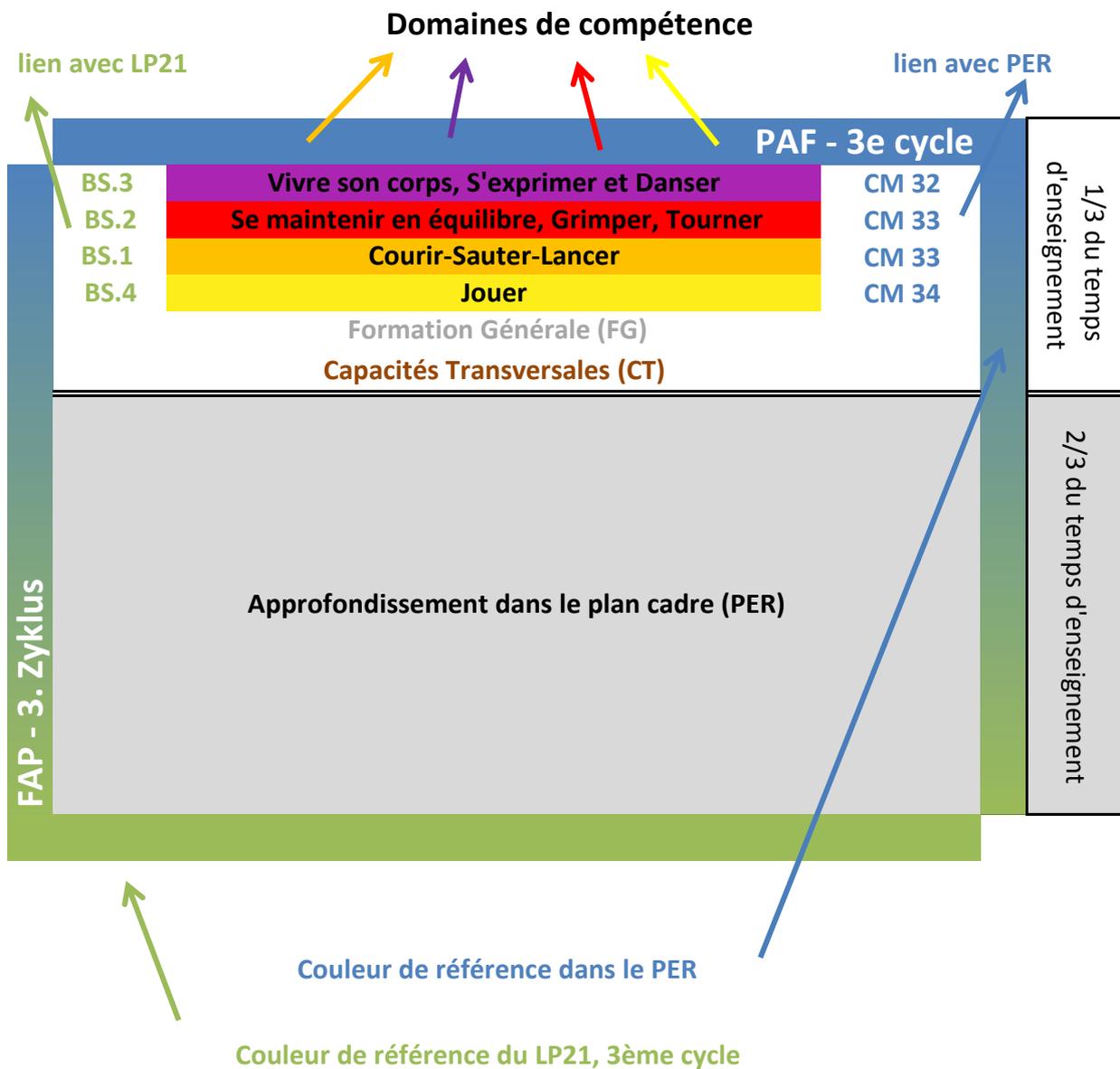
Les élèves sont évalués sur la base de critères définis visant l'atteinte d'objectifs communs. Les équipes de maîtres d'éducation physique et sportive de chaque CO ont la responsabilité de fixer ces critères et objectifs. La combinaison et la complémentarité des différentes formes d'évaluations (ex : diagnostique, formative, sommative..) sont souhaitées, ceci afin de pouvoir garantir l'efficacité des apprentissages et prendre en compte la diversité des qualités de chacun (différenciation).

Les élèves peuvent par conséquent être évalués de différentes manières et sur différents aspects liés

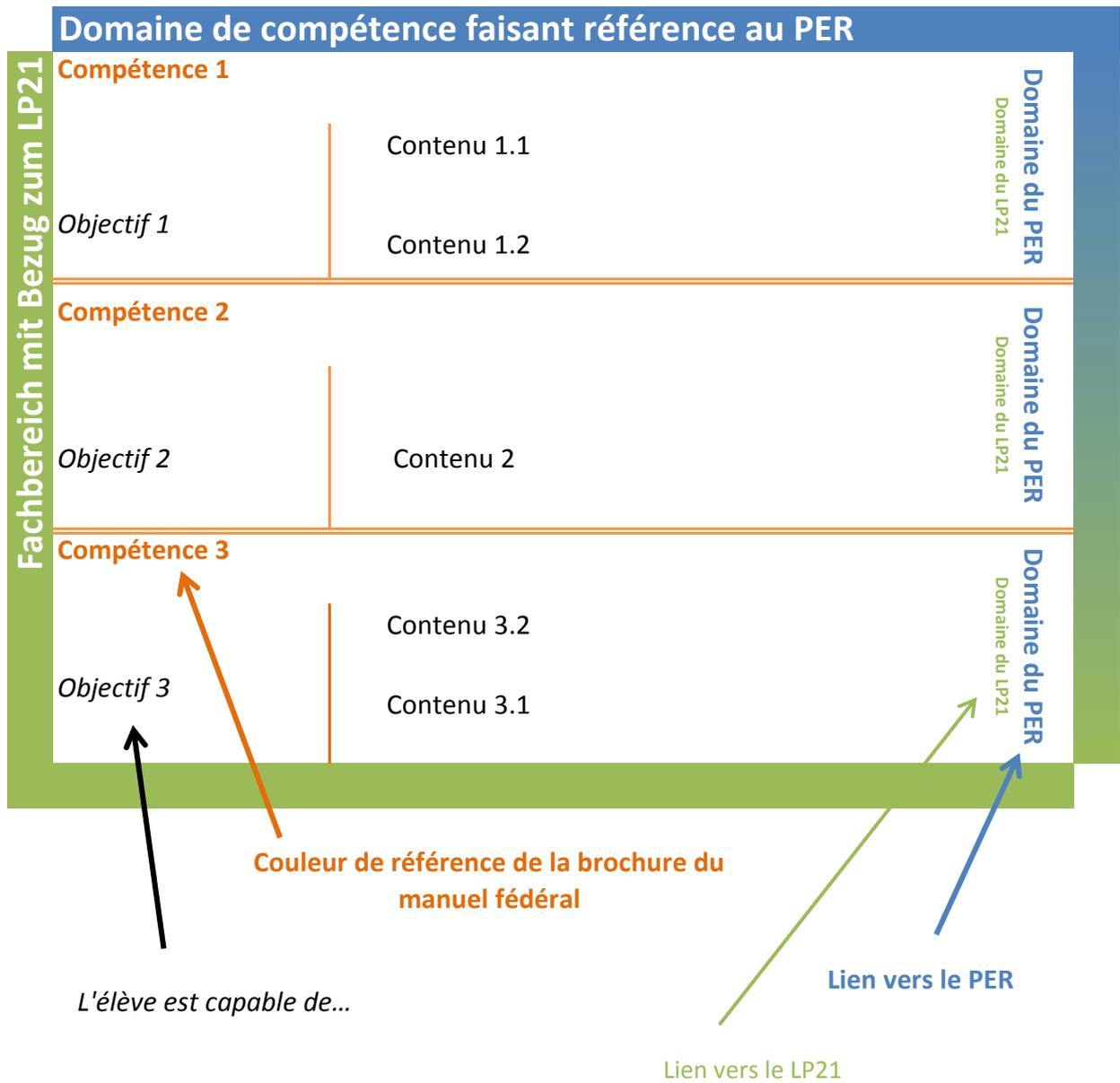
- > Au résultat (performances mesurables, barème)
- > Au processus (progrès réalisés, investissement)
- > Aux connaissances théoriques et pratiques (niveau de maîtrise)
- > A une dimension sociale (collaboration, communication)

Compte tenu de la diversité de la branche, au minimum 4 notes doivent être réalisées au cours d'un semestre. De plus, chaque domaine de compétences devra être évalué au courant d'une année scolaire.

Structure du document



Structure du document



PER - CM 32 - Activités motrices et/ou d'expression

LP21 - BS.3 - Darstellen und Tanzen

Se mettre en scène et oser se produire devant les autres
Collaborer et faire preuve de créativité

*... en groupe,
élaborer, entraîner et
présenter devant un
public une
chorégraphie en
musique d'au moins
une minute avec ou
sans engins.*

Liberté dans les styles et/ou choix musicaux
(classique, moderne, etc...).

CM 32 / 4
BS.3 - B - 1f

**Maitriser de nouvelles habilités motrices dans les domaines de l'équilibre,
de l'adresse et de la motricité fine et/ou les combiner**

*... tenir, contrôler et
arrêter une circulation
d'objets de jonglerie
précise et choisie.*

*... s'équilibrer et se
déplacer sans risque,
sur des engins
instables.*

Liberté dans les choix du matériel (foulards,
balles de jonglage, anneaux, massues, assiettes,
boîtes diablo, devil stick, slackline, pédalo, rola
bola, swissball, etc...).

CM 32 / 2
BS.3 - B - 2e

PER - CM 33 - Pratiques sportives - Agrès

LP21 - BS.2 - Bewegen an Geräten

Percevoir les positions clés C+, C-, I, S pour maintenir une tenue du corps

... expérimenter et entraîner les positions clés sur différents engins.

Sol, barre fixe, barres parallèles, barres asymétriques, anneaux, minitrampoline, etc...

CM 33 / 1
BS.2 - B - 2c

Développer une meilleure perception de son corps dans l'espace pour effectuer une rotation

... maîtriser une rotation sur au moins 3 engins et 2 axes différents.

Roulade av./arr., saut roulé, salto av/arr., renversement, flic-flac, etc...

Sol, barre fixe, barres parallèles, minitrampoline, etc...

CM 33 / 3
BS.2 - A - 2f

Développer la tenue du corps par une bonne gestion des segments pour s'élancer et /ou balancer

... s'élancer et/ou se balancer sur au moins 2 engins.

Sol, barre fixe, barres parallèles, barres asymétriques, anneaux, etc...

CM 33 / 1
BS.2 - A - 1f

Coordonner ses mouvements pour effectuer un saut Vaincre ses peurs pour réaliser un saut

... effectuer un saut en respectant les différentes phases propres à celui-ci: élan, appel, élévation, franchissement, vol, ouverture, réception.

Sol, tremplin, minitrampoline, trampoline, parkour.

CM 33 / 1
BS.2 - A - 4f,5d

Franchir des obstacles de manière économique

Assurer sa propre sécurité

Collaborer et s'entraider dans différentes situations pour agir en sécurité

... maîtriser un (des) appui(s) sur différents engins en respectant les principes de sécurité.

Sol, barre fixe, barres parallèles, barres asymétriques, anneaux, minitrampoline, parkour, etc...

CM 33 / 2
BS.2 - A - 5e,6e

PER - CM 33 - Pratiques sportives - Athlétisme

LP21 - BS.1 - Laufen-Werfen-Springen

Connaître ses limites pour évoluer en fonction de ses capacités

... courir à une intensité définie pendant une durée déterminée.

Courir sans interruption son âge en minute.
Effectuer une bonne performance.

CM 33 / 2
BS.1 - A - 2f

Développer une qualité du mouvement appropriée pour courir vite

... courir le plus rapidement possible sur une distance donnée.

Effectuer une bonne performance (60-80m sprint).

CM 33 / 2
BS.1 - A - 1f

Développer une technique pour lancer loin

... lancer un objet le plus loin possible avec une technique et une phase d'élan appropriées.

Lancer différents objets (javelot / balles /disque, etc...).

CM 33 / 1
BS.1 - C - 1h

Développer une technique pour sauter haut

... perfectionner les phases techniques du Fosbury Flop afin d'atteindre une hauteur donnée.

Travail de l'élan, l'appel, le franchissement et la réception du Fosbury Flop.
Vivre un concours de saut.

CM 33 / 1
BS.1 - B - 3f

Développer une technique pour sauter loin

... entraîner les phases techniques du saut en longueur.

Travail de la phase d'élan, d'appel, d'envol et de réception.

CM 33 / 1
BS.1 - B - 2f

Développer la perception de la gestuelle personnelle ou celle de son camarade pour affiner la qualité du mouvement

... analyser et/ou expliquer un geste technique dans le domaine de l'athlétisme.

Saut en hauteur, saut en longueur, sprint, lancer.

CM 33 / 1 et 2
BS.1 - B - 1f,2g,3g

PER - CM 34 - Jeux individuels et collectifs

LP21 - BS.4 - Spielen

Disposer des bases techniques et les appliquer dans le jeu

... entraîner et réaliser les gestes techniques de base dans le jeu.

Basketball / Football / Handball / Unihockey:

- ° Tir: à l'arrêt et en mouvement.
- ° Passe: dosage et direction.
- ° Contrôle de la balle: réception et conduite.

Volleyball: manchette, passe

Badminton: service et frappes (différentes longueurs et directions).

CM 34 / 1
BS.4 - B - 1f,2d

Appliquer les principes tactiques de base pour défendre et attaquer

... connaître et appliquer les principes tactiques de base.

Basketball / Football / Handball / Unihockey:

Le joueur sait se comporter lorsque...

... son équipe n'a pas la balle (marquage individuel, de zone).

... son équipe a la balle (démarquage).

Volleyball: sait construire le jeu en trois temps (réception-passe-attaque).

Badminton: sait faire bouger son adversaire pour gagner le point.

CM 34 / 1
BS.4 - B - 4d,4e

Utiliser des compétences personnelles et sociales pour jouer de manière plus efficiente

... jouer en faisant appel aux compétences personnelles et sociales.

Jouer en équipe:

- ° communiquer.
- ° appliquer et respecter les règles de jeu.
- ° arbitrer.
- ° faire preuve de Fairplay.
- ° gérer ses émotions.
- ° vivre une compétition.

CM 34 / 2 à 6
BS.4 - B - 5e,5f,6f

PER - CT - Emotions

LP21 - ÜK - Emotionen

Développer des stratégies pour gérer ses émotions

... manifester ses émotions sans être déstabilisé et/ou provoquer son adversaire.

Jouer sans jurer.

Pas de communication non-verbale provoquante.

Applaudir lors d'une réussite.

« Handshake » avec son adversaire à la fin d'une compétition.

CT / Communication
BS.4 - B - 6f

Utiliser des compétences sociales pour s'entraider dans des situations de joie ou de déception

... accepter les critiques et se remettre en question.

Autoévaluation.

Evaluation d'un camarade.

Coacher une équipe.

CT / Collaboration
ÜK - Selbstreflexion

Utiliser des compétences personnelles pour gérer des situations difficiles, délicates ou dangereuses

... analyser une situation calmement et faire une proposition constructive.

Arbitrage, Fairplay

Exprimer son vécu

CT / Stratégies
d'apprentissage
ÜK - Konfliktfähigkeit

PER - CT - Collaboration et communication

LP21 - ÜK - Zusammenarbeit und Kommunikation

Observer un camarade en action, l'encourager et proposer des pistes de progression sur la base de critères définis

... identifier les éléments-clé d'un mouvement ou les enjeux d'une production et les communiquer judicieusement afin de faire progresser un camarade.

Utilisation de critères d'observation, travail en duo ou en groupe.

CT / Collaboration
ÜK - Kooperationsfähigkeit

Mettre à profit les TIC dans un but d'apprentissage ou de progression en EPS

... utiliser des appareils multimédia (smart-phone, appareil photo, caméra, tablette, ordinateur, etc ...) pour progresser dans une discipline.

Production multimédia, travail en groupe, mise en projet.

FG 31 / 2.6
M1.1 - 4d

Utiliser des compétences personnelles pour gérer des situations difficiles, délicates ou dangereuses

... se responsabiliser et prendre conscience de son implication au sein du groupe.

Mise en projet, assurance, arbitrage, coaching et leadership.

CT / Pensée créatrice
ÜK - Konfliktfähigkeit

PER - FG - Santé et bien-être

LP21 - BNE - Gesundheit und Wohlbefinden

Connaître son corps et en prendre soin (évolution et perception)
Reconnaître les effets positifs d'une pratique sportive régulière et équilibrée sur la santé (théorie)

... développer sa perception corporelle (position) et maintenir une tenue du corps correcte.

Travail de la tenue dans différentes situations (assise, déplacement d'une charge, réception).

BS.3 - A - fg
FG 32 / 3

... adopter la posture adéquate pour soulever une charge.

Notions de bases théoriques sur les effets de la pratique sportive (motivation).

... donner du sens à sa pratique sportive.

Développer les ressources physiques et motrices sur le plan de la force et de la mobilité

... maintenir une musculature posturale et une mobilité articulaire fonctionnelles adaptées à ses besoins.

Entraînement de force avec son propre poids de corps (gainage).

BS.2 - B - 1f
CM 31 / 1

Entraînement de la mobilité seul ou à deux, avec ou sans engins.

Ce document a été élaboré par l'ensemble des enseignants en éducation physique et sportive des CO du canton de Fribourg représentés par les responsables MEP des divers établissements, à savoir :

CO du Belluard	Steve Leibzig	OS Düdingen	Nicole Bürgisser
CO de Bulle	Jérôme Oberson	OS Gurmels	Alain Pittet
CO de Domdidier	Jean-Daniel Gachoud	OS Kerzers	Camille Froidevaux
CO d'Estavayer-le-Lac	Adrien Jayet	OS Plaffeien	Fabio Molinari
CO du Gibloux	Roland Murith	OS Region Murten	Martin Zbinden
CO de la Glâne	Christophe Morel	OS Tifers	Markus Fürst
CO de Jolimont	Mathieu Von Wyss	OS Wünnewil	Pascal Haab
CO de Marly	Romain Pasquier	DOSF	Markus Waeber
CO Région Morat	Julien Hayoz		
CO de Sarine-Ouest	Damien Porchet		
CO de la Tour-de-Trême	Jean-Claude Bussard		
CO de la Veveyse	Alain Gurba		
CO de Pérolles	Tatiana Herrera		
	Christophe Cotting		

Equipe rédactionnelle :	Tatiana Herrera, Romain Pasquier, Jean-Claude Bussard, Jean -Marc Aebischer
Relecteur :	Matthias Stephan
Conception graphique :	Romain Pasquier
Direction du projet :	Jean-Marc Aebischer
Editeur :	DICS, Service du Sport Fribourg