

PRORAMME DÉTAILLÉ D'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE 1^{ère} ANNEE SECONDAIRE
(Premier Draft /20 Août 2015)

Thèmes	Compétences	Contenus	Suggestions d'activités d'apprentissage	Evaluation
Coopération, Entraide, Communication et Amélioration de la santé	1. Reconnaître les avantages de la santé dans la vie de l'être humain. 2. Démontrer les attitudes qui maintiennent la bonne santé	Réflexion sur les conditions qui définissent la santé. Comment se maintenir en Santé en règle générale et Haïti en particulier	Présenter d'abord les aspects les plus évidents de la santé et inviter rapidement les élèves à débattre sur la question.	Appréciation de l'intégration par l'élève du savoir se maintenir son mieux-être Le professeur annote et apprécie le porte folio de l'élève qui devra : <ol style="list-style-type: none"> Etablir les causes de bonne et de mauvaise condition de santé.(contexte Haïtien ou non) Démontrer qu'il sait comment se maintenir en santé et en bonne condition physique. (Savoir la bonne alimentation en Haïti)
	Etablir la relation entre Activité physique et Santé.	1. Les relations existant entre les Activités Physiques et la santé 2. Définition des termes <ul style="list-style-type: none"> • Santé, Bien-être, Mieux-être • Activités physiques. • Activités sportive. Jeux : pré-athlétique, pré-sportifs	De manière participative et en groupe les élèves sont invités à décrire les relations existant entre les deux termes.	<ol style="list-style-type: none"> Savoir expliquer et vivre la relation entre activité physique et santé. Choisir et pratiquer une activité physique pour se maintenir en santé et en bonne condition physique.
	Appliquer les notions d'entraide, de coopération et de communication dans les activités de classe et dans son environnement extra-scolaire.	Exercices de musculation des membres supérieurs et inférieurs, du tronc et du dos. <ul style="list-style-type: none"> -En situation collective. -Un contre un 	Débats initiant les discussions sur les notions de : <ul style="list-style-type: none"> • coopération • entraide • communication Chaque notion doit être abordée séparément, un temps imparti de 10 minutes est donné pour des discussions de groupes. La synthèse	<ol style="list-style-type: none"> Démontrer un leadership pour la préservation de la santé : <ul style="list-style-type: none"> • par l'exemple personnel, • par la sollicitation des autres à le maintenir • la récompense des meilleurs.

		est faite par le maitre après compte rendu des têtes de groupes.	
Démontrer les bienfaits de la pratique de l'exercice physique.	<p>Actions de locomotion :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Marcher • courir • monter • contourner • changer de direction • freiner • franchir • sauter • rouler • grimper <p>dans le but de</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Renforcer les muscles. 2. Raffermer les articulations (danse, judo, gymnastique) 3. Développer ses ressources motrices 	<p>Il est conseillé de réserver au moins 5 heures des 7 heures prévues dans l'exécution du module pour la pratique des activités de locomotion. Sur une distance de 25 à 30 mètres, effectuer une course étalonnée en montant les genoux vers la poitrine.</p> <p>A) Les coureurs sont poursuivis à partir de 10 mètres.</p> <p>B) Au signal, exécuter une course poursuite sur 50 à 60 mètres sur deux vagues séparées par une distance de 5 mètres.</p> <p>C) Sur une distance de 80 mètres courir le plus vite que possible :</p> <ul style="list-style-type: none"> • pour passer le témoin a son partenaire • pour franchir la ligne d'arrivée 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Réussir et Améliorer ses résultats en activité de locomotion. 2. Participer et Organiser des épreuves compétitives. 3. Aider un autre à : <ul style="list-style-type: none"> • Exécuter • Améliorer ses résultats.
Identifier dans les activités physiques des situations favorisant la coopération, l'entraide et l'amélioration de la santé.	1) des activités contraignant l'élève à coopérer, collaborer avec l'autre dans un souci d'entraide et d'amélioration collective de la sante.	<p>L'enseignement des activités se fait par groupe de deux afin de favoriser des activités de coopération et d'entraide</p> <p>Pendant la mise en train et le retour au calme, des exercices de relaxation et de respiration sont enseignés</p>	Intégrer et démontrer les attitudes d'entraide, de coopération et de maintien de la santé.
Démontrer dans les activités de course et de marche les facultés de	Pratique des activités de course et de marche.	L'apprentissage de la course de relais doit nécessairement passer par l'acquisition des différentes notions	<p>Réussir à dépasser ses limites ou résultats antérieurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avec ou sans le concours de ses

	coopération, d'entraide et de communication.		de la course de vitesse car elle est tout d'abord une course de vitesse : Courir vite sur une distance de 10 à 15 mètres en réagissant à un signal sonore ou visuel, départ debout,	pairs <ul style="list-style-type: none"> • En épreuve individuelle • En épreuve de relais
Thèmes	Compétences	Contenus	Suggestions d'activités d'apprentissage	Evaluation
				Professeur/observateur
Organisation et Expression corporelle	Identifier et différencier les différentes formes d'expression corporelle présentes dans les activités physiques et dans la vie courante.	Définition du terme expression corporelle en art, dans la vie sociale et dans les activités physiques.	Utilisation de matériels audiovisuels suivis de séances débats sur l'art en relation avec l'activité physique. Ces séances de projection doivent être toujours suivies de débats dans lesquelles le maître servira de modérateur, de guide et de facilitateur.	Professeur : annotation et appréciation : 1) de recherche et collection d'images et description de mouvement 2) reproduction (exécution) d'expression, de mouvements
	Démontrer de manière correcte et régulière l'exécution d'éléments de base en gymnastique et en danse à travers des mini-enchaînements.	Introduction du rythme et de l'intensité en relation avec le corps en mouvement. Les danses folkloriques et populaires haïtiennes, les mouvements de danses modernes	Les élèves peuvent préparer aussi leur propre enchaînement. Après avoir monté un mini-enchaînement l'enseignant organise la classe en atelier de groupe restreint pour les répétitions. Sauts, équilibres(en activité de gymnastique, de mime ou de danse), et attitudes.	Professeur : sélection des meilleurs, feedback positif aux exécutions acceptables et satisfaisantes et annotation, apport d'aide aux mauvais exécutants (leur regroupement pour remédiations) Pairs : ils retiennent et reproduisent les mouvements qu'ils jugent excellents
	Développer et Améliorer la flexibilité	Apprentissage des éléments de base en gymnastique tels que : ATR, les différentes	Gymnastique : sauts carpés, groupés, en extension, cambrés, écarts (avant-arrière, latéral).équilibres : les planches (ventrales, dorsal), et les appuis (ventral, dorsal, costal). Les appuis : appui tendu	Auto-évaluation Réussir à démontrer ses savoir-faire en public et à surmonter sa peur du public

naturelle du corps. Transférer les mouvements de la gymnastique dans la danse (combiner des mouvements de gym ou de danse folklorique selon un rythme (non audible mais visuel-audible (son rythmé-musique)	formes de roulade et la rondade.	renversé (ATR), trépied. LES APPUIS AVEC ROTATION : roulade avant roulade arrière. L'enseignant organise en atelier le travail : atelier de sauts, atelier d'équilibres, atelier d'attitudes après une démonstration, les ateliers commencent l'activité. Même organisation : un atelier d'ATR, un atelier de trépied. Même organisation : un atelier de roulade avant, un atelier de roulade arrière. Combinaison et enchaînement de mouvements (simples) de gymnastique Combinaison et enchaînement de mouvements (simples) de danse folklorique Combinaison et enchaînement de mouvements (simples) de gymnastique et de danse folklorique	Professeur : Annotation et appréciation de 1) projet (description et images) de chorégraphie 2) Réalisation de chorégraphie de 2 minutes	Observateur(s) Appréciation verbal : • des pairs, • du public
--	----------------------------------	---	---	--

Thèmes	Compétences	Contenus	Suggestions d'activités d'apprentissage	Evaluation
Opposition, Communication et Collaboration pour un objectif commun	Démontrer à travers des jeux d'animation divers une compréhension mesurable des fondamentaux des jeux et sports collectifs	Les fondamentaux des sports collectifs à travers : • le handball. • Le basketball • Le volleyball • Le football	Les premières tranches du module pour l'enseignement des fondamentaux. Les supports audiovisuels peuvent être aussi utilisés pour une meilleure compréhension des situations pédagogiques. Ils auront comme effet d'inciter l'élève à bien saisir les	Auto-évaluation Réussir à démontrer ses savoir-faire en public et à surmonter sa peur du public. Attitudes • Réussir a gagner en groupe • Accepter de perdre en

	Accepter de gagner et de perdre en groupe		fondamentaux de base et à 'établir le pont ou la différence entre les différentes activités de sports collectifs.	groupe et tourner la page pour continuer à apprendre	
	Comprendre et utiliser les autres formes de communication au-delà de la forme parlée dans les activités d'animation sportive.	Apprentissage des passes, et du dribble.Des activités de manipulation : Dribbler, Jongler, Recevoir (attraper, bloquer, faire dévier)	Les élèves font des passes à des partenaires placés à distance de passe (5 à 7m) En appui ou en soutien. les partenaires doivent s'orienter vers le porteur de balle. Ce dernier lance la balle à l'un d' entre eux et court pour aller vers l'avant et se placer à distance de passe par rapport au nouveau porteur de balle. Les élèves se placent en vague avec des balles en main et partent en dribble : main gauche, main droite avec changement de direction et de rythme. Les tirs doivent être réalisés dans le secteur central entre 6 et 9m. Les élèves par groupe de 2 ou 3 sont organisés pour enchaîner la passe, le dribble, et le tir.	Professeur : Annotation et appréciation de 1) projet (description et images) de chorégraphie 2) Réalisation de compétition intra classe et interclassé et sélection	Observateur(s) Appréciation verbal : • des pairs, • du publique
	Démontrer une capacité à coopérer avec autrui vers l'atteinte d'un but commun.	Introduction de l'élève vers les activités d'animation sportive.	Pour cette année de hand-ball, l'accent sera mis beaucoup plus sur l'attaque. Les exercices de dribble doivent être réalisés dans le sens de la progression vers le but adverse. Lors des jeux dirigés, en cas de	Professeur : annotation, appréciation du travail propose en épreuve de groupe Elèves en groupe ; réussir à passer l'épreuve Epreuve : recherche,	

			discontinuité, la défense commence dès la perte de la balle. Exo : les élèves par groupe de 2 effectuent des passes à l'arrêt et en déplacement.	présentation du porte folio sur un sujet donnée
	Capter efficacement les signaux émis par ses partenaires et de réagir de manière interactive.	Identification des situations dans le jeu pouvant être transférées dans la vie courante	Assurer le transfert des situations apprises dans le jeu dans les situations de la vie courante chez l'élève. Des situations favorisant l'application des concepts d'entraide et d'acceptation des différences sont toujours présentées à travers les jeux choisis.	Le professeur observe, annote, apprécie que l'équipe 1) Applique le code de langage durant les jeux et réussit la combinaison planifiée. 2) Développe et applique le langage du groupe sans discrimination de personnes qui sont en dehors du groupe.

DOCUMENT DÉRIVÉ

Thèmes	Compétences	Contenus	Suggestions d'activités d'apprentissage	Evaluation
Adaptation à l'environnement, Respect de soi et de l'adversaire. Culture démocratique de la paix et de la non-violence	Agir avec fair-play et dans le respect de soi et de l'adversaire.	Des normes et règlements des activités d'opposition choisies (Lutte, Judo).	Mise en emphase des valeurs retrouvées dans l'apprentissage de l'éducation physique et sportive.	Réussir à faire la meilleure note pour avoir démontré la bonne attitude de fair-play durant un jeu de rôle ,un test, une danse populaire choisie, un match ex (hand-ball)
	Assumer des rôles différents dans une équipe.	Principes de respect et de non-violence à travers les activités de la classe.	Présentation et exécution d'activités de lutte comme le combat de coq. Au cours de ces séances, les activités d'opposition se font sous forme jouée. L'élève ne doit pas utiliser la même technique pendant les exercices de projection. Les opposants se mettent 2 par 2 et doivent chercher à déséquilibrer son vis-à-vis en utilisant les contrôles.	Activité de simulation mettant l'élève dans des conditions réelles d'apprentissage a la citoyenneté et a la culture de la démocratie.
	Savoir se gérer en situation de gain et de perdre.	Principes d'adaptation à l'environnement : Exploitation de l'espace libre, la construction de repères spatio-temporels, sensoriels et sensitifs d'ordre visuel, auditif, tactile et proprioceptif dans ses actions.	Rappeler aux élèves la nécessité de cultiver le respect de soi, de l'adversaire et de l'espace choisi, points fondamentaux pour l'acquisition des valeurs de la culture de la paix et de la non-violence.	activité de simulation et de pratique mettant l'élève dans une situation de paix et de non-violence, d'accepter l'autre quel que soit le résultat escompte.
	Appliquer les règles de sécurité de l'environnement et de l'adversaire	règles de sécurité pour la bonne marche de pratique dans les jeux d'opposition.	Les notions de saisie et de garde seront abordées lors de la première séance. Après avoir contrôlé son vis -à-vis, l'élève cherche à le projeter au sol en utilisant une des techniques de projections. L'élève suit son opposant au sol, suivant les opportunités. La garde et les contrôles sont pratiqués pendant le	Identification des facteurs présentant des causes de violence a l'école et dans la société. Cela se fait en classe avec les propositions des élèves.

		passage au sol.	
Respecter (et faire respecter) les règles convenues dans l'intérêt du groupe.	Le respect de normes et de principes dans les jeux pré-athlétiques et les sports L'arbitrage : rôles de l'arbitre et son agir. Comportements des joueurs et les sanctions	Arbitrage de : 1. jeux d'opposition 2. de match de : handball, football a 4, basketball (3 vs 3 ou 5 vs 5, volleyball, etc 3. course de relais en : a. saut de mouton, longueur, b. natation c. combat de	Evaluation appréciative des élèves (chaque élève ou ceux qui sont formés à l'arbitrage ou aimant le faire volontairement) du jeu ou du sport proposé par l'enseignant ou par la classe. Concours interclasse d'arbitrage et sélection Remise par le professeur d'un certificat d'arbitre avec appréciation en fin d'année
Savoir gérer les conflits présents dans le jeu.	Identification et renforcement des valeurs démocratiques retrouvées dans la pratique des jeux sportifs. Etre un citoyen responsable- l'esprit d'équipe : • dans le jeu • dans le sport	Au cours du retour au calme, le retour aux valeurs retrouvées dans la pratique des jeux d'opposition est essentiel pour comprendre les valeurs démocratiques.	Au cours des Activités de sports collectifs exemple : le football, grâce a une grille de comportements appropriée et non approprié et une liste de d'attitude au processus de gestion de conflits, le professeur notera les comportements conflictuels et la qualité de la gestion de conflit émergeant entre les joueurs au cours des faits de match comme :but rate par un des coéquipier
S'autogérer en protégeant les matériels et l'environnement.	valeurs portant sur la maîtrise de soi, le respect de soi et des autres	Evaluation sur les notions de base retrouvées dans les activités physiques d'opposition. L'élève doit produire un texte expliquant comment le respect de	Le professeur accordera des points aux plus actifs a protéger le matériel et le nettoyage de l'environnement des activités de jeu ou de sport et les présentera en exemple

		(fairplay), du matériel et de l'environnement.	l'autre et de l'environnement peut aider à atteindre toutes les dimensions de la santé. (module 1)	
--	--	--	--	--

DOCUMENT DE TRAVAIL

**PRORAMME
DÉTAILLÉ
D'EDUCATION
PHYSIQUE ET
SPORTIVE
1^{ère} ANNEE
SECONDAIRE**
Progression indicative
pour un enseignement
hebdomadaire de 1
période pendant 27 à 30
semaines

	Concepts et Activités physique et sportives liées A revoir selon le calendrier scolaire 2015-2016	horaires
1	Coopération, Entraide, Communication et Amélioration de la santé	Septembre à Décembre = 7 Périodes
2	Organisation et d'expression corporelle	7 Périodes
3	Opposition, Communication et Coopération (ou collaboration) pour l'atteinte d'un but commun	7 Périodes
4	Adaptation à l'environnement, Respect de soi et de l'adversaire. Culture démocratique, de la paix et de la non-violence	5 Périodes 4 periodes
Sous total		Sur 27 a 30 Périodes