



Objectifs du cours d'éducation physique, bien-être et santé



l'éducation physique

D'après le programme intégré :

« *Le jeune en mouvement est le sujet principal de préoccupation de l'éducation physique, dont l'objectif est le développement global de la personne. Les activités physiques dans leurs différentes formes, qu'elles soient sportives ou non doivent être impérativement considérées comme moyens au service de ce développement global de l'enfant et envisagées en cohérence avec les finalités de l'enseignement catholique. Il convient de réaffirmer la priorité accordée par l'éducation physique à l'enfant en mouvement et non au mouvement en tant que concept absolu. Dès lors, l'enseignement fondamental a plus particulièrement à se préoccuper de l'éducation des conduites motrices, laissant à l'enseignement secondaire le développement des activités sportives.* » (Fédefoc, 2001)

Les composantes de la motricité

Facteurs d'exécution (bio-mécaniques)

- La force
- L'endurance
- La vitesse
- La souplesse

Facteurs sociomoteurs

- La communication motrice
- La contre communication motrice

Facteurs psychomoteurs

- La motricité globale
- La motricité fine
- L'organisation spatiale
- L'organisation temporelle
- La latéralité
- Le schéma corporel
- L'organisation perceptive

Le cours sera articulé autour de deux grandes compétences :

1. vivre un corps qui soit disponible pour remplir efficacement les grandes fonctions de la motricité.
2. S'initier à la culture du mouvement.



Concrètement :

- I. JOUER ! L'enfant s'amuse et apprend en jouant. C'est en proposant des activités stimulantes et ludiques qu'il sera motivé à participer.
- II. Répondre au besoin de mouvement de l'enfant et l'aider à y prendre plaisir.
- III. Développer des qualités physiques (endurance, vitesse, force, souplesse).
- IV. Identifier et canaliser ses émotions notamment au moyen du yoga.
- V. Apprendre à coopérer, à s'opposer, à vivre ensemble avec respect dans un esprit fair-play.
- VI. Découvrir des activités sportives et comprendre leurs règlements.
- VII. Encourager l'enfant à suivre une activité physique régulière pour entretenir sa santé.
- VIII. Natation : à la fin de la sixième primaire : être capable au minimum de nager 25m dans **un** style correct. En pratique, les élèves dépassent fréquemment cet objectif en étant à l'aise dans **trois** styles de nage. Brasse coulée, dos et crawl sont des techniques connues et exploitées sur des distances supérieures à 25 mètres.

