APERÇU GRATUIT — CHAPITRE 1

Éducation physique — Initiation à l'éducation physique, 1re année

1re année de l’option Pédagogie générale (ancienne 3e des humanités pédagogiques) · 2 période(s) de 50 min par semaine

Fiches de préparation prêtes à l’emploi. Le guide, toutes les fiches (Word modifiable) et le programme complet de l’option sont sur manuels-scolaires-rdc.com, espace Programme national.

École :	**Classe :** 1re année Pédagogie générale	**Date :** ...../...../20.....
Cours : Éducation physique	**Semaine prévue :** S2 (7 sept. – 12 sept.)	**Durée :** 3 × 50 min

Fiche n° 1 — Leçon 1.1 : Qu'est-ce que l'éducation physique à l'école ?

OBJECTIF OPÉRATIONNEL

À la fin de la leçon, l'élève sera capable de définir l'éducation physique et de dire à quoi elle sert à l'école primaire.

CONTENU (MATIÈRE)

- L'éducation physique est le cours qui fait bouger le corps pour apprendre et grandir en bonne santé.
- Elle développe la santé, l'adresse et la joie de bouger ensemble.
- La grille officielle prévoit deux périodes de 50 minutes par semaine, dès la 1re année du primaire.
- Le futur enseignant devra lui-même conduire ces leçons : il commence donc par les vivre comme élève.

MATÉRIEL DIDACTIQUE · RÉFÉRENCES

Sifflet ou tambour pour donner les signaux, Cordes ou bâtons pour marquer une hauteur ou une ligne, Pneus usés, bidons ou pierres pour baliser un parcours, Ballons ou ballons de chiffons fabriqués par les élèves

Réf. : Programme national, option Pédagogie générale ; manuel de l’élève.

Étape · durée	Activités (enseignant ↔ élèves)
Mise en route **15 min**	Demandez à chacun de citer un souvenir de récréation ou de jeu qui l'a fait bouger.
Découverte **50 min**	Donnez la définition de l'éducation physique au tableau et expliquez son utilité (santé, adresse, vie de groupe) et son volume horaire officiel.
Application **65 min**	Faites vivre une première courte séance simple (marche, petite course, jeu libre) pour observer la classe en mouvement.
Synthèse **20 min**	Faites reformuler l'essentiel par deux élèves, dictez la trace écrite et posez la question de contrôle.

SYNTHÈSE · TRACE ÉCRITE

L'éducation physique est le cours qui fait bouger le corps pour développer la santé, l'adresse et la vie de groupe. La grille officielle prévoit deux périodes de 50 minutes par semaine dès la 1re année du primaire.

ÉVALUATION

Combien de périodes d'éducation physique la grille prévoit-elle par semaine à l'école primaire ? (Deux périodes de 50 minutes.)

OBSERVATIONS · AUTO-ÉVALUATION DE L’ENSEIGNANT

.....

École :	**Classe :** 1re année Pédagogie générale	**Date :** ...../...../20.....
Cours : Éducation physique	**Semaine prévue :** S3 (14 sept. – 19 sept.)	**Durée :** 3 × 50 min

Fiche n° 2 — Leçon 1.2 : Tenue, hygiène et sécurité de base

OBJECTIF OPÉRATIONNEL

À la fin de la leçon, l'élève sera capable d'appliquer les règles de tenue, d'hygiène et de sécurité d'une séance d'éducation physique.

CONTENU (MATIÈRE)

- Une tenue adaptée (vêtements souples, pieds protégés) facilite le mouvement et évite les blessures.
- L'enseignant vérifie le terrain avant chaque séance : pierres, verre, trous.
- L'hydratation régulière est nécessaire, surtout sous la chaleur.
- Tout élève qui ressent une douleur doit le signaler tout de suite, sans attendre.

MATÉRIEL DIDACTIQUE · RÉFÉRENCES

Sifflet ou tambour pour donner les signaux, Cordes ou bâtons pour marquer une hauteur ou une ligne, Pneus usés, bidons ou pierres pour baliser un parcours, Ballons ou ballons de chiffons fabriqués par les élèves

Réf. : Programme national, option Pédagogie générale ; manuel de l'élève.

Étape · durée	Activités (enseignant ↔ élèves)
Mise en route **15 min**	Montrez deux tenues, l'une adaptée, l'autre non, et faites dire pourquoi.
Découverte **50 min**	Présentez les règles de tenue, d'hygiène et de vérification du terrain avant la séance.
Application **65 min**	Faites vérifier ensemble la cour de l'école et repérer les dangers éventuels ; organisez un point d'eau.
Synthèse **20 min**	Faites reformuler l'essentiel par deux élèves, dictez la trace écrite et posez la question de contrôle.

SYNTHÈSE · TRACE ÉCRITE

Avant toute séance, l'enseignant vérifie le terrain et la tenue des élèves. Il prévoit de l'eau pour l'hydratation. Tout élève qui a mal doit le signaler immédiatement.

ÉVALUATION

Que doit faire l'enseignant avant de commencer une séance dans la cour ? (Vérifier le terrain pour écarter tout danger.)

OBSERVATIONS · AUTO-ÉVALUATION DE L'ENSEIGNANT

.....

École :	**Classe :** 1re année Pédagogie générale	**Date :** ...../...../20.....
Cours : Éducation physique	**Semaine prévue :** S5 (28 sept. – 3 oct.)	**Durée :** 3 × 50 min

Fiche n° 3 — Leçon 1.3 : Échauffement et retour au calme

OBJECTIF OPÉRATIONNEL

À la fin de la leçon, l'élève sera capable de conduire un échauffement simple et un retour au calme.

CONTENU (MATIÈRE)

- L'échauffement prépare le corps à l'effort et réduit le risque de blessure.
- Il comprend une marche, une petite course et des mouvements des bras et des jambes.
- Le retour au calme, à la fin, aide le corps à récupérer : marche lente, respiration.
- Toute séance d'éducation physique commence et finit ainsi, quelle que soit l'activité principale.

MATÉRIEL DIDACTIQUE · RÉFÉRENCES

Sifflet ou tambour pour donner les signaux, Cordes ou bâtons pour marquer une hauteur ou une ligne, Pneus usés, bidons ou pierres pour baliser un parcours, Ballons ou ballons de chiffons fabriqués par les élèves

Réf. : Programme national, option Pédagogie générale ; manuel de l'élève.

Étape · durée	Activités (enseignant ↔ élèves)
Mise en route **15 min**	Faites comparer : courir vite tout de suite au réveil, ou après avoir bougé un peu ?
Découverte **50 min**	Montrez les exercices d'échauffement (marche, course légère, mouvements des bras et des jambes) puis ceux du retour au calme.
Application **65 min**	Faites conduire, à tour de rôle par petits groupes, un échauffement puis un retour au calme devant la classe.
Synthèse **20 min**	Faites reformuler l'essentiel par deux élèves, dictez la trace écrite et posez la question de contrôle.

SYNTHÈSE · TRACE ÉCRITE

L'échauffement prépare le corps à l'effort (marche, course légère, mouvements des bras et des jambes) ; le retour au calme l'aide à récupérer (marche lente, respiration). Toute séance commence et finit ainsi.

ÉVALUATION

Par quoi doit se terminer toute séance d'éducation physique ? (Par un retour au calme.)

OBSERVATIONS · AUTO-ÉVALUATION DE L'ENSEIGNANT

.....