

## Education physique et sportive (propos introductifs)

### Développer sa motricité et construire un langage du corps

- Prendre conscience des différentes ressources à mobiliser pour agir avec son corps.
- Adapter sa motricité à des environnements variés.
- S'exprimer par son corps et accepter de se montrer à autrui.

#### Commentaires :

- le milieu aquatique nécessite des ressources différentes de celles mobilisées en milieu terrestre.
- la motricité devra inévitablement s'adapter pour être efficace (prise de conscience des nouveaux appuis).
- la pratique de l'activité peut contribuer à l'acceptation de son corps et de son image.

### Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière

- Découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie, à des fins de santé et de bien-être.
- Ne pas se mettre en danger par un engagement physique dont l'intensité excède ses qualités physiques.

#### Commentaires :

- un des premiers objectifs sera le rapport à l'hygiène notamment au niveau du soin corporel ; l'accès à ce milieu permet d'aborder le sujet.
- la prise de risque fait partie de l'activité mais devra être discutée (connaissance et reconnaissance des risques inhérents au milieu).

## Adapter ses déplacements à des environnements variés.

### Les attendus

Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion.

Commentaires : ceci correspond à environ une largeur de bassin. Un enchaînement d'actions sera demandé dont notamment un temps d'immersion en début de déplacement. La durée ou la distance d'immersion n'est pas précisée.

### Compétences travaillées pendant le cycle

Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices. S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements.

Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes.

Respecter les règles essentielles de sécurité.

Reconnaître une situation à risque.

### Repères de progressivité

En natation, les activités proposées permettent de passer de réponses motrices naturelles (découvrir le milieu, y évoluer en confiance) à des formes plus élaborées (flotter, se repérer) et plus techniques (se déplacer). L'objectif est de passer d'un équilibre vertical à un équilibre horizontal de nageur, d'une respiration réflexe à une respiration adaptée, puis passer d'une propulsion essentiellement basée sur les jambes à une propulsion essentiellement basée sur les bras.

## Compétences annexes

### Domaine 3

#### La formation de la personne et du citoyen

L'expression de leurs sentiments et de leurs émotions, leur régulation, la confrontation de leurs perceptions à celles des autres s'appuient également sur l'ensemble des activités artistiques, sur l'enseignement du français et de l'éducation physique et sportive.

Commentaires : faire ressentir et découvrir des émotions et des sensations nouvelles permettra d'engager l'élève à verbaliser.

### Domaine 4

#### Les systèmes naturels et les systèmes techniques

Cet enseignement développe une attitude raisonnée sur la connaissance, un comportement responsable vis-à-vis des autres, de l'environnement, de sa santé à travers des gestes simples et l'acquisition de quelques règles simples d'hygiène relatives à la propreté, à l'alimentation et au sommeil, la connaissance et l'utilisation de règles de sécurité simples.

Commentaires : la sécurité et l'hygiène, sans devenir le point central de l'enseignement prendront toute leur place dans l'approche de l'activité.

### Domaine 5

#### Les représentations du monde et l'activité humaine

Se repérer dans son environnement proche, s'orienter, se déplacer, le représenter, (...) effectuer des parcours et des déplacements lors d'activités physiques ou esthétiques, participent à l'installation des repères spatiaux.

Commentaires : le changement de milieu provoque des changements de repères spatiaux :

- liés à l'horizontalité du corps,
- liés aux modifications des repères visuels (immersion).