

# « Agir, s'exprimer, comprendre avec son corps » et rythmes de l'enfant.

(Doc 10)

Les activités physiques mettent toujours en jeu des ressources cognitives, affectives, motrices.

# Aspect cognitif,

(cf. nouveaux programmes « agir, s'exprimer, **comprendre** à travers l'activité physique »)



Par exemple :

Se représenter le but de la tâche ; sélectionner et prendre les informations nécessaires (par exemple pour un lancer : repérer la cible, la distance à la cible, sa hauteur, son orientation ; l'engin à lancer : taille, poids, forme...)

Traiter ces informations : anticipation, planification de l'action (amplitude du « balancier » du bras, instant du lâcher, ouverture de la main...)

Analyser (individuelle ou collective) des stratégies ;

Feed-back (analyse de la réponse motrice) et régulation du geste (amélioration de l'efficacité) ;

Connaître les règles...

# Aspect affectif

Par exemple :

Oser agir ;

Faire avec les autres (ou contre) ;

Accepter une règle de jeu (de plus en plus contraignante) ;

Adopter un comportement adapté face à la victoire et/ou la défaite.

# Aspect moteur

C'est la partie visible de l'action motrice :

Performance,

Dissociation, coordination, fluidité du mouvement...

Explosivité,

Endurance...

L'efficacité est recherchée.

# Chez le jeune enfant,



Rugbymen (9/10 ans) : indépendance bras/jambe, décentration du regard, analyse de la situation (repérage partenaires/adversaires/ place sur le terrain, espaces libres...)

L'engagement dans l'action est global. Tout son être est mobilisé dans une action motrice



Regard au sol, équilibration difficile, non dissociation, dépense énergétique, concentration sur l'action motrice...

# Un domaine d'apprentissage comme les autres

## Etapas d'apprentissage :

Mise en activité fonctionnelle, découverte, nouveaux apprentissages,

Structuration, mémorisation,

Entraînement, systématisation,

Evaluation et transfert des acquis.

Certaines situations (situations de découverte, de mise en œuvre de situations de référence, d'évaluation, de réinvestissement), nécessitent une vigilance particulière de la part des élèves, et un temps suffisant pour leur permettre l'appropriation et la réalisation des niveaux d'action demandés.

Comme pour les autres domaines, les séances de structuration (entraînement, activités de fixation des solutions par la répétition) demandent une moins grande attention et peuvent avoir des durées de mise en œuvre plus différenciées.

# **Prendre en compte les données chronobiologiques.**

Quel que soit l'apprentissage dans ce domaine, il doit être modulé comme dans les autres domaines en fonction des poids cognitifs respectifs des apprentissages.

En effet les performances cognitives varient en fonction des périodicités journalières et hebdomadaires.



# Capacités d'attention et variations chronobiologiques

Variation journalières : vigilance accrue en milieu de matinée, milieu d'après-midi.

Variations hebdomadaires : performances optimales mardi, mercredi, jeudi, vendredi.

*Ces données sont à relativiser chez les plus jeunes en fonction de leur rythme individuel.*

# Un domaine d'apprentissage avec des spécificités

Certains aspects de la performance physique (autres que cognitif) dépendent également de facteurs physiologiques.

Ces performances sont en corrélation avec les variations des sécrétions endocriniennes et de la température corporelle qui évoluent au cours de la journée.

# Prendre en compte l'évolution des données physiologiques dans la journée.

- La force, la puissance physique croissent au cours de la journée (sauf post-prandial)
- La coordination,
- Les temps de réaction (vitesse de réaction meilleure en début de soirée),
- La capacité à maintenir un effort (endurance: meilleure le matin)

(voir diapo N°15: « nature des activités »)

# **Recommandations pour l'élaboration d'un emploi du temps :**

# Durée des séances

**Mieux vaut des séances courtes et quotidiennes.**

**En TPS** : on peut proposer deux courtes séances par jour (environ 15mn). Un atelier moteur peut être mis en place dans la classe au même titre que d'autres ateliers libres.

**En PS** : prévoir des durées de séances de 20 à 30 mn.

**En MS** : on peut proposer aussi des séances plus courtes pour des activités d'entraînement.

**En GS** : la durée des séances pourra aussi être modulée selon le degré de complexité motrice.

# Place dans la journée

- Éviter que les créneaux attribués soient toujours les mêmes (Effectuer une rotation des créneaux sur la semaine ou la quinzaine (selon le nombre de classes) ; prendre néanmoins en compte le besoin de stabilité et de repère des petits en n'installant cette rotation qu'au deuxième trimestre par exemple.) ;
- Utiliser des espaces diversifiés (ce qui augmente le nombre de créneaux) ;
- Eviter si possible le créneau juste après la pause méridienne.

# Nature des activités

Certaines activités physiques sont plus sollicitantes :

- sur le plan cognitif ;
- sur le plan énergétique ;

et/ou présentent des caractéristiques dominantes (puissance, vitesse, adresse, endurance...)

# Exemples



Performance : plutôt l'après-midi





Adresse : plutôt le matin



Engagement moteur important : plutôt en fin de matinée ou milieu d'après-midi.

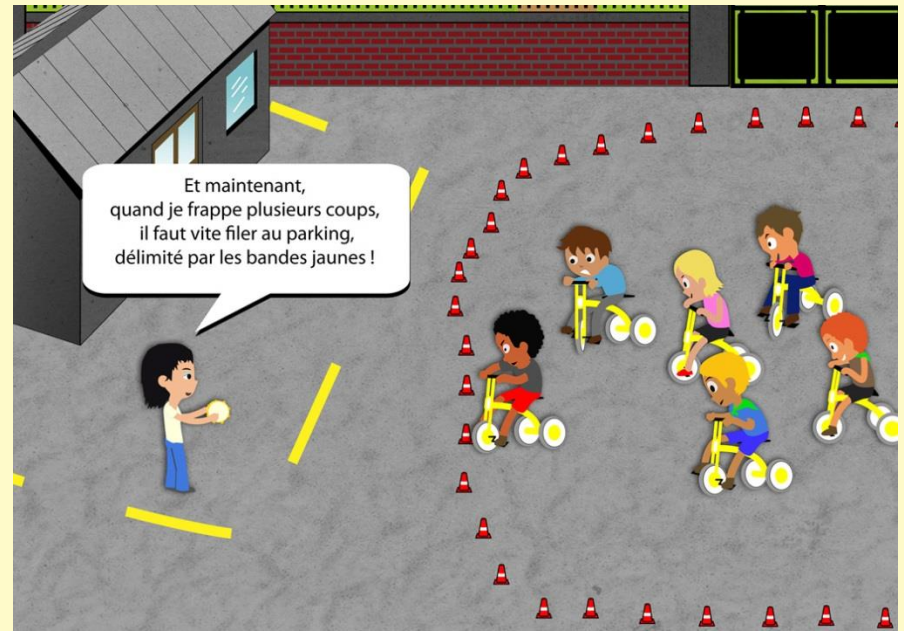


## Activités collectives

Dominante : prise et traitement de l'information...

Sollicitation cognitive importante : milieu de matinée, et d'après-midi.





**A vous de jouer... pour mieux programmer.**



# Une programmation annuelle est le complément indispensable de l'emploi du temps

Exemple de programmation de classe : Moyens

	toussaint	noël	hiver	printemps	
<b>Compétence n°1</b> Réaliser une action que l'on peut mesurer	<ul style="list-style-type: none"> <li>•jeux de course (<i>jeux de poursuite</i>)</li> <li>•ateliers de lancer</li> <li>•ateliers de saut (<i>sauter en contre-bas</i>)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>•jeux de course (<i>transport d'objet</i>)</li> <li>•ateliers de lancer</li> <li>•ateliers de saut (<i>sauter en contre-bas</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•jeux de course (<i>relais-navette</i>)</li> <li>•ateliers de lancer</li> <li>•ateliers de saut (<i>en av. et vers le haut</i>)</li> </ul>	parcours pour faire circuler des objets  (crosses, bâtons, palets, ...)
<b>Compétence n°2</b> Adapter ses déplacements à différents types d'environnements	ateliers à partir de verbes d'action : grimper rouler ramper se renverser ...	ateliers à partir de verbes d'action : grimper rouler ramper se renverser ...	ateliers à partir de verbes d'action : grimper rouler ramper se renverser ...	activités de roule :  tricycles trottinettes	activités de roule :  tricycles trottinettes
<b>Compétence n°3</b> Coopérer et s'opposer individuellement ou collectivement		jeux de coopération	jeux collectifs	jeux collectifs	jeux d'opposition
<b>Compétence n°4</b> Réaliser des actions à visée artistique, esthétique ou expressive	rondes et jeux chantés	chansons à danser avec support disque		danser  (faire émerger les actions de base) avec musique	

-14-

## Les organisations de la semaine et la journée sont à adapter.