



# Thème transversal

## «Autoréflexion»

### Identification et expression de ses besoins

Deux besoins sont pertinents dans le cadre de l'éducation physique et sportive: le besoin de mouvement et le besoin de sécurité. Le besoin de sécurité se situe au deuxième échelon après les besoins physiologiques. Il est important que les élèves en aient conscience car c'est lui qui les pousse à demander de l'aide lors d'un exercice. Au troisième échelon se situent les besoins sociaux, également pertinents pour l'éducation physique et sportive. En effet, les élèves préfèrent exécuter une tâche en commun que seuls.

L'éducation physique et sportive place régulièrement les élèves dans des situations propices à une identification de leurs besoins, à leur expression et à une réflexion sur les résultats.

<b>Critères d'observation</b>	L'élève...	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prend plaisir à apprendre quelque chose de nouveau;</li> <li>• peut juger de l'adéquation des exigences pour lui-même;</li> <li>• se rend compte qu'il préfère faire les exercices seul;</li> <li>• se rend compte qu'il préfère faire les exercices en groupe;</li> <li>• se sent bien intégré à la classe durant la leçon;</li> <li>• se sent mal intégré à la classe durant la leçon;</li> <li>• peut dire à l'enseignant ce qui l'intéresse;</li> <li>• relève volontiers des défis;</li> <li>• constate qu'aujourd'hui, durant la leçon, il a pu se dépenser;</li> <li>• constate qu'aujourd'hui, il a trouvé la leçon trop facile;</li> <li>• constate qu'aujourd'hui, il a bien collaboré avec ses camarades;</li> <li>• constate qu'aujourd'hui, il s'est senti en sécurité/pas en sécurité lors d'un exercice;</li> <li>• a réagi à son sentiment d'insécurité et demandé à l'enseignant ou à un camarade de l'aider;</li> <li>• signale à l'enseignant ou à ses camarades qu'il se sent traité injustement;</li> <li>• demande lorsqu'il ne comprend pas.</li> </ul>	
<b>Suivi du processus</b>	Evaluation par un tiers	Trois +/- Analyse «SWOT» Observation à partir de critères d'observation prédéfinis Questionnaire concernant des critères d'observation prédéfinis
	Autoévaluation	Trois +/- Analyse «SWOT» Livret d'éducation physique Auto-interview / Questionnaire concernant des critères d'observation prédéfinis

**Retours d'information  
aux élèves**

Flash-info  
Cible

**Domaines d'application  
(exemples)**

- Indiquer les objectifs de la leçon au début de celle-ci. A la fin, discuter pour savoir lesquels d'entre eux ont été atteints.
- Se fixer un objectif individuel pour chaque thème durant la leçon d'éducation physique et sportive (p. ex. niveau visé dans les tests qeps.ch).
- Développer la motricité, la condition physique et la coordination (p. ex. amélioration de la souplesse, de l'endurance, de la force).
- Vivre son corps, s'exprimer, danser (p. ex. s'exercer à un enchaînement de mouvements, répéter une danse jusqu'à ce qu'elle soit maîtrisée).
- Se maintenir en équilibre, grimper, tourner (p. ex. choisir des exercices à sa portée).
- Courir, sauter, lancer (p. ex. fixer des objectifs de distance et de temps individuels).

**Aspects pratiques et  
indications pédagogiques**

- Les élèves devraient être informés du thème choisi.
- La régulation des émotions devrait être abordée régulièrement dans le cadre des contenus d'enseignement, quels qu'ils soient. Il est important de traiter ce thème de manière constructive, dans un esprit de soutien aux élèves et un climat positif.
- Prendre en compte le vécu scolaire des élèves et les conditions contextuelles; la leçon doit pouvoir être aménagée en fonction de ces paramètres).
- Les objectifs pouvant être très différents d'un élève à l'autre, miser sur un enseignement non structuré propice à l'apprentissage autonome.
- Fixer les objectifs individuels par écrit.
- Prévoir du temps pour l'utilisation des instruments d'évaluation et pour la réflexion.