



Thème transversal

«Autoréflexion»

Fixation d'objectifs réalistes

Chacun doit pouvoir, compte tenu des compétences qu'il se reconnaît, se fixer des buts qui représentent un défi tout en restant accessibles. Pour atteindre leurs buts, les élèves doivent agir de façon adéquate et prendre les décisions nécessaires, et pouvoir aussi attribuer leur succès, non pas au hasard ou aux circonstances extérieures, mais à leurs compétences et aux efforts qu'ils ont fournis.

L'éducation physique et sportive donne régulièrement l'occasion aux élèves de se fixer individuellement des objectifs réalistes ainsi que de réfléchir aux résultats obtenus.

Critères d'observation	L'élève...	<ul style="list-style-type: none"> • fixe ses objectifs après avoir analysé consciemment ses possibilités et les conditions dans lesquelles il se trouve; • essaie consciemment d'atteindre un objectif durant la leçon; • s'exerce régulièrement dans le cadre des devoirs à la maison; • essaie aussi d'atteindre un objectif durant ses loisirs; • a la conviction qu'il atteindra son but; • s'est fixé un but qu'il peut atteindre facilement (-); • relève le défi et se fixe un but ambitieux mais accessible; • se réjouit d'avoir un défi à relever; • est prêt à se faire aider pour atteindre son but; • est en mesure de dire s'il s'est rapproché de son objectif durant la leçon du jour; • a la conviction qu'il n'atteindra pas son but (-); • maintient son objectif même s'il est difficile à atteindre; • est prêt à renoncer à certaines choses pour atteindre son objectif; • est capable d'autocritique lorsqu'il analyse les causes de sa réussite ou de son échec.
Suivi du processus	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'informations aux élèves	Flash-info Cible	

**Domaines d'application
(exemples)**

- Indiquer les buts de la leçon au début de celle-ci et à la fin, discuter pour savoir quels buts ont été atteints.
- Se fixer un objectif individuel pour chaque thématique durant la leçon de sport (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.