

MG2

Mettre en œuvre des démarches contribuant à la construction personnelle

Présentation du module, conditions d'atteinte des objectifs

Ce module doit permettre à l'apprenant de se construire en améliorant ses compétences en expression orale et écrite, ses compétences physiques et en les mettant en œuvre de manière efficace et pertinente dans des situations concrètes.

Objectifs du module

- ▶ Objectif 1- S'exprimer à travers des réalisations personnelles
- ▶ Objectif 2- Agir pour favoriser son équilibre personnel

Précisions relatives aux objectifs, attendus de la formation

►Objectif 1 : S'exprimer à travers des réalisations personnelles

1.1- Lire pour se construire

- 1.1.1- Lire pour s'informer
- 1.1.2- Lire pour le plaisir et pour l'ouverture au monde et aux autres
- 1.1.3- Lire pour écrire

1.2- Ecrire sur soi, sur son expérience, sur le monde

- 1.2.1- Développer une opinion, une argumentation
- 1.2.2- Exprimer un sentiment, une émotion...
- 1.2.3- Raconter un événement, une histoire

1.3- Parler de soi et de son expérience

- 1.3.1- Partager ses expériences personnelles
- 1.3.2- Parler de soi dans son métier, dans sa pratique professionnelle

1.4- Réaliser une production personnelle pour s'exprimer

- 1.4.1- Réaliser une production personnelle dans une forme librement choisie
- 1.4.2- Présenter sa démarche, analyser ses objectifs et justifier ses choix

►Objectif 2 : Agir pour favoriser son équilibre personnel

Les trois sous-objectifs visent à atteindre un équilibre personnel, en combinant les connaissances, les exigences professionnelles et la pratique des activités physiques et sportives, artistiques et d'entretien de soi (APSAES). L'articulation entre les apports de connaissances et les activités physiques pratiquées doit être privilégiée. La collaboration entre les enseignants de biologie-écologie et d'EPS est indispensable, la progression pédagogique et les contenus des deux disciplines devant être harmonisés.

2.1- Développer ses ressources motrices

- 2.1.1- Pratiquer, en s'engageant lucidement, différentes activités physiques et sportives
- 2.1.2- Enrichir sa motricité pour gagner en autonomie
- 2.1.3- Solliciter ses ressources motrices et affectives pour développer l'estime de soi et le plaisir de pratiquer

2.2- Appliquer les principes d'une hygiène de vie adaptée à un contexte donné

- 2.2.1- Repérer les facteurs agissant sur le mode de vie : sommeil, habitudes alimentaires, hygiène corporelle
- 2.2.2- Repérer les activités permettant le maintien de l'équilibre psychologique
- 2.2.3- Repérer les risques liés aux accidents corporels, aux bruits, à la pollution des milieux ambiants
- 2.2.4- Mettre en place des mesures simples de prévention permettant de favoriser une hygiène de vie adaptée à un contexte donné

2.3- Gérer son activité physique

- 2.3.1- Prendre en compte les indicateurs physiologiques et psychologiques
- 2.3.2- Assurer sa sécurité et celle des autres
- 2.3.3- Entretenir sa santé par la pratique raisonnée d'activités physiques et sportives, artistiques et d'entretien de soi (APSAES)