

## Sport

### Moyens d'enseignement

Manuel Education Physique 1-6

<b>Année - Domaine</b>	3ème S, T et P
<b>Dotation annuelle</b>	3h /semaine
<b>Examen final</b>	- <input type="checkbox"/> écrit et/ou <input type="checkbox"/> oral

### Organisation

Le cours d'Education Physique et de Sport est découpé en 6 phases. Ces phases durent 6-7 semaines et représente un cycle. Un thème spécifique va être abordé durant chaque cycle. En troisième année, durant les heures doubles, les disciplines suivantes sont travaillées de manière spécifique : l'endurance, le volleyball, la musculation, le parkour, le beachvolley et diverses options à choix (squash, yoga, danses diverses). Les autres disciplines sont abordées sous forme de tournus durant les heures simples. Un tournoi est organisé avant les vacances de Noël entre toutes les classes. Durant la première semaine du 2<sup>ème</sup> semestre, les 2 journées sportives d'hiver ont lieu pour les élèves de 1<sup>ère</sup>, 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> année.

### Objectifs généraux / compétences

#### Se sentir bien et être en forme :

- Etre capable de sentir son corps et prendre du plaisir au mouvement
- Savoir comment améliorer son bien-être
- Trouver un équilibre entre la vie active et les loisirs

#### Expérimenter, découvrir, apprendre :

- Etre capable d'apprendre de nouveaux mouvements et les améliorer
- Acquérir de nouvelles connaissances et les appliquer
- Connaître différentes méthodes d'entraînement et les mettre en pratique

#### Créer et s'exprimer :

- Utiliser le mouvement comme moyen d'expression et de communication
- Développer sa créativité et collaborer
- Se mettre en scène avec confiance et présenter une réalisation

#### S'entraîner et accomplir des performances :

- Répéter un mouvement spécifique pour s'améliorer
- Etre capable de gérer le stress
- Connaître, tester et respecter ses limites physiques
- Réaliser des objectifs et des performances

#### Rechercher le défi et rivaliser :

- Se confronter à soi-même, aux autres et à l'environnement
- Accepter et relever des défis
- Gagner, mais savoir aussi perdre
- Jouer de manière Fair-Play

### Participer et appartenir :

- Coopérer et être capable de jouer ensemble
- Développer un sentiment d'appartenance au groupe
- Faire passer les intérêts de groupe avant les siens
- Réussir à intégrer les élèves qui ont des difficultés

### Objectifs spécifiques

Thèmes / Chapitres	Compétences disciplinaires
<b>1. COURIR, SAUTER, LANCER</b> - Mise en train - Endurance	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Préparer le corps à accomplir diverses activités physiques sous forme de différents programmes avec ou sans engins, avec ou sans musique</li> <li>▪ Comprendre l'importance de l'endurance et l'entraîner</li> <li>▪ Connaître les différentes formes d'entraînement de l'endurance (par ex. intensive, extensive) et les entraîner</li> </ul>
<b>2. SE MOUVOIR AUX AGRES</b> - Parkour	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Franchir des obstacles de manière fluide</li> <li>▪ Franchir des obstacles de manière rapide</li> <li>▪ Franchir des obstacles avec des formes créatives</li> </ul>
<b>3. S'EXPRIMER ET DANSER</b> - Danse - Aérobie - Step - Yoga	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Apprendre les formes de danses suivantes (salsa, zumba, afro)</li> <li>▪ Mémoriser une suite de pas et être capable de les démontrer</li> <li>▪ Etre capable de créer une suite de pas sur un rythme défini</li> <li>▪ Découvrir les positions et mouvements de base</li> </ul>
<b>4. JOUER</b> - Sport d'équipes	<p><i>Connaître et appliquer les éléments techniques des sports suivants :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Basket : passe, dribble, tir, lay-up, formes de jeux</li> <li>▪ Volleyball/Beachvolley : passe, manchette, service, formes de jeux</li> <li>▪ Football : conduite de balle, passe, formes de jeux</li> <li>▪ Badminton : frappes de base, service, formes de jeux</li> <li>▪ Uni-hoc : passe, dribble, tir, formes de jeux</li> <li>▪ Base-ball : frapper, lancer, recevoir, formes de jeux (balle brûlée)</li> <li>▪ Tchoukball : passe, tir, réception, formes de jeux</li> <li>▪ Handball : passe, dribble, tir, formes de jeux</li> <li>▪ Squash : frappes de base, service, formes de jeux</li> </ul> <p><i>Connaître et appliquer les éléments tactiques des sports suivants :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Formes de défense (individuelle, zone)</li> <li>▪ Placement sur le terrain (marquage, démarquage)</li> <li>▪ Lecture de jeu, prise de décision</li> </ul> <p><i>Connaître les règles des différents sports scolaires</i></p>

<p><b>5. GLISSER, ROULER, CONDUIRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ski</li><li>- Snowboard</li><li>- Ski de fond</li><li>- Luge</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Connaître les éléments clés des différents engins et les mettre en pratique</li><li>▪ Avoir le courage d'apprendre des éléments nouveaux</li></ul>
<p><b>6. AUTRES ACTIVITES</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Escalade</li><li>- Musculation</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Connaître le matériel, les nœuds,</li><li>▪ Etre capable d'assurer quelqu'un</li><li>▪ Respecter les aspects de la sécurité</li><li>▪ Découvrir la technique de base</li><li>▪ S'entraîner de manière individuelle et progresser</li><li>▪ Connaître les différentes formes d'entraînement</li><li>▪ Respecter les limites de son corps et les accepter</li></ul>