

OC EDUCATION PHYSIQUE

OBJECTIFS GENERAUX

Dans l'enseignement de base en éducation physique, on cherche à développer systématiquement la pratique de certaines activités physiques et sportives.

En option complémentaire "éducation physique", on veut approfondir ces activités en acquérant en même temps les connaissances théoriques en relation avec le sport.

L'option complémentaire "éducation physique" veut :

- approfondir et développer les activités motrices de l'élève en pratiquant des activités physiques individuelles et collectives;
- expliquer et comprendre les bases du fonctionnement du corps humain en pratiquant du sport et établir une relation entre la pratique et la théorie;
- sensibiliser l'élève aux autres aspects du sport (société, médias, histoire, etc.) et accroître la capacité de jugement et d'analyse.

PROGRAMME 2018 - 2020

4^e année

| PRATIQUE POSSIBLE | GENRE D'ACTIVITE | THEORIE | THEORIE LIEE |
|--|---|---|---|
| <u>Module No 1</u> Sports d'endurance (vélo, natation, course) | Condition physique (connaissance et mise en pratique) Préparation d'une course populaire | Filières énergétiques VO2max et seuil anaérobie | Théorie, planification et méthodes d'entraînement |
| <u>Module No 2</u> Sports d'équilibre, de coordination (agrès, athlétisme, sports de combat, expression corporelle) | Expérience motrice, Orientation dans l'espace | Facteurs cognitifs Moyens audio-visuels Apprentissage de la surveillance et de l'aide | Nutrition |
| <u>Module No 3</u> Sports de renvoi (badminton, tennis de table, tennis, squash) | Jeux de renvoi | Technique individuelle | Tactique en simple et en double |

5^e année

| PRATIQUE POSSIBLE | GENRE D'ACTIVITE | THEORIE | THEORIE LIEE |
|---|--|---|---|
| <u>Module No 1</u> Musculation | Condition physique | Connaissance de l'appareil locomoteur et des appareils de musculation | Muscle, étirement, force Anatomie |
| <u>Module No 2</u> Sports de glisse (ski, patinage, natation...) | Expérience motrice | Influence de l'environnement extérieur sur la performance | Dopage |
| <u>Module No 3</u> Grands jeux scolaires | Basketball Volleyball Beach-Volley Baseball Tchoukball Handball | Tactique collective Technique individuelle, règles | Entraînement mental Apprentissage et contrôle moteur |