

## Sport

### Moyens d'enseignement

Aucun

**Année - Domaine** 1ère S, T et P

**Dotation annuelle** 3h /semaine

**Examen final**

-  
 écrit et/ou

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 première année, durant les trois heures d'éducation physique, les disciplines suivantes sont travaillées de manière spécifique : la course d'orientation, l'endurance, un sport d'équipe, l'escalade, une activité gymnique et le javelot. 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>. Durant la dernière semaine de l'année scolaire, les 2 journées sportives d'été ont lieu pour les élèves de 1<sup>ère</sup>.

### Objectifs spécifiques

Thèmes / Chapitres	Compétences disciplinaires
Forme physique et santé <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Endurance</li> <li>▪ Souplesse</li> <li>▪ Force</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Développer et renforcer leur condition physique</li> <li>▪ Trouver un équilibre entre détente et effort</li> <li>▪ Réfléchir à leur perception d'eux-mêmes et à leur autonomie</li> <li>▪ Montrer un intérêt pour la performance</li> <li>▪ Préparer le fonctionnement harmonieux de l'appareil locomoteur afin d'exercer certaines aptitudes de façon optimale</li> </ul>
Activités physiques artistiques <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Expression corporelle</li> <li>▪ Gymnastique aux agrès</li> <li>▪ Parkour</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Réfléchir à leur perception d'eux-mêmes et à leur autonomie</li> <li>▪ Montrer un intérêt pour la performance</li> <li>▪ S'exprimer par le mouvement, individuellement ou en équipe</li> <li>▪ Exécuter une chorégraphie et se mouvoir sur un rythme</li> </ul>
Acquisition d'une technique et coordination <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sport d'équipe</li> <li>▪ Athlétisme</li> <li>▪ Gymnastique aux agrès</li> <li>▪ Escalade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Analyser individuellement ou avec d'autres personnes des problématiques complexes du sport et de les résoudre</li> <li>▪ Développer et renforcer leur condition physique</li> <li>▪ Trouver, individuellement ou en coopération avec d'autres élèves, des solutions techniques et tactiques à des situations de jeu typiques</li> </ul>
Jouer en équipe et en individuel <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sport d'équipe</li> <li>▪ Jeux de renvoi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Analyser individuellement ou avec d'autres personnes des problématiques complexes du sport et de les résoudre</li> <li>▪ Être attentifs à la question du fairplay</li> <li>▪ Montrer un intérêt pour la performance</li> <li>▪ Préparer le fonctionnement harmonieux de l'appareil locomoteur afin d'exercer certaines aptitudes de façon</li> </ul>

	<p>optimale</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Trouver, individuellement ou en coopération avec d'autres élèves, des solutions techniques et tactiques à des situations de jeu typiques</li> <li>▪ Apporter une contribution personnelle à une situation de jeu</li> </ul>
<p>Théorie du sport</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Théories du mouvement et de l'entraînement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Développer et renforcer leur condition physique</li> <li>▪ Être attentifs à la question du fairplay</li> <li>▪ Préparer le fonctionnement harmonieux de l'appareil locomoteur afin d'exercer certaines aptitudes de façon optimale</li> </ul>