

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 2020-2022

4^e année

PRATIQUE POSSIBLE	GENRE D'ACTIVITE	THEORIE	THEORIE LIEE
<u>Module No 1</u> Sports d'endurance (course, vélo, roller)	Condition physique (connaissance et mise en pratique)	Filières énergétiques VO2max et seuil anaérobie	Condition physique et méthode d'entraînement
<u>Module No 2</u> Grands jeux scolaires	Basketball Volleyball Beach-Volley Baseball Tchoukball Handball	Tactique collective Technique individuelle, règles	Théorie de l'entraînement
<u>Module No 3</u> Sports d'équilibre, de coordination (natation)	Expérience motrice, Gestion de l'orientation	Facteurs cognitifs Apprentissage	Récupération

5^e année

PRATIQUE POSSIBLE	GENRE D'ACTIVITE	THEORIE	THEORIE LIEE
<p><u>Module No 1</u></p> <p>Sports d'équilibre et de coordination : (patin)</p>	<p>Expérience motrice, Gestion de l'orientation</p>	<p>Théorie de l'entraînement,</p>	<p>Préparation</p>
<p><u>Module No 2</u></p> <p>Condition physique</p>	<p>Force / Vitesse (musculature, circuits training)</p>	<p>Appareil locomoteur passif et actif Connaissance des appareils de musculature</p>	<p>Anatomie Force et récupération</p>
<p><u>Module No 3</u></p> <p>Les jeux de renvoi (tennis badminton squasch)</p>	<p>Tennis badminton squasch Tchoukball</p>	<p>Tactique Technique individuelle, règles</p>	<p>Nutrition</p>

- 4^e et 5^e années : 2 périodes hebdomadaires, voire 4 périodes chaque quinzaine selon l'activité abordée.
- L'option complémentaire sport n'est ni élitaire, ni axée sur la compétition, mais requiert néanmoins une bonne dose de condition physique.
- Tout étudiant ayant une dispense ne lui permettant pas de participer à l'une des activités physiques planifiées ne peut choisir cette option complémentaire.
- Chaque étudiant s'engage dans l'option éducation physique en signant le règlement OC éducation physique.