

5.3 SPORT

OBJECTIFS

Les objectifs particuliers de l'éducation physique et sportive contiennent des suggestions concernant l'apprentissage et le comportement de l'adolescent face à la société. En ce qui concerne le contenu, il faut entendre le développement optimal du corps, de l'aisance du mouvement et des aptitudes sportives. L'éducation physique et sportive doit être comprise comme éducation globale touchant à l'action, à la connaissance, aux rapports sociaux et à l'expérience vécue.

L'éducation physique vise au développement systématique des aptitudes fondamentales, du système nerveux et du système cardio-vasculaire

L'éducation du mouvement a pour but de renforcer et de développer les facultés sensori-motrices d'adaptation et d'apprentissage. Nous chercherons tout d'abord à assurer aux adolescents une vaste et profonde expérience du mouvement par la créativité et le jeu, et non pas à leur faire acquérir la maîtrise spécifique d'une discipline sportive

L'éducation sportive a pour objet toutes les activités physiques allant du simple plaisir ludique à la comparaison des performances

Le sport, qui est aussi une éducation à la vie, permet de :

- contribuer à l'épanouissement de la personnalité
- stimuler l'esprit de camaraderie au sein de la collectivité
- développer l'esprit d'initiation
- rendre responsable
- développer la volonté

CONTENUS

De la 1^{ère} à la 3^{ème} année, il s'agit de construire sur les acquis des années précédentes afin d'améliorer progressivement les compétences physiques et mentales de l'élève, notamment par la répétition de certains exercices.

- Entraînement de la condition physique
- Initiation à divers sports: *natation, gymnastique artistique, athlétisme, patinage, équitation, stretching, ski, escalade, basket, tennis, badminton, ping-pong*
- Acquisition de gestes techniques

Les élèves suivent un programme commun pendant 2 leçons selon les objectifs et les contenus définis précédemment. La 3^{ème} leçon leur permet de développer et de valoriser une activité sportive au choix selon les 3 orientations suivantes :

- Body sculpt
 - Des exercices spécifiques, principalement au sol, permettent d'agir précisément sur les groupes musculaires. Ainsi nous travaillerons plus particulièrement les jambes, fesses, taille et abdominaux
 - Entraînement des membres supérieurs avec de petits haltères afin de respecter un développement harmonieux du corps
 - Exercices de décontractions et de stretching

- Volley-ball (en vue du tournoi annuel des écoles moyennes supérieures)
 - Acquisition des gestes fondamentaux (passe haute, manchette) et des techniques de base (réception, défense, service, attaque)
 - Travail des enchaînements (réception-attaque, attaque-bloc, bloc-défense)
 - Spécialisation des joueuses (passeuses, attaquantes)
 - Pénétration en réception et en phase de jeu de la passeuse
 - Préparation au jeu 6 x 6
 - Acquisition de certaines notions de bases de tactique
 - Développement des facteurs de coordination (équilibre, différenciation, orientation, rythme, réaction)
 - Développement de phases de jeu
- Autres sports collectifs (football, basketball, handball, uni-hockey)
 - Acquisition des notions de base
 - Travail des facteurs de coordination (équilibre, différenciation, orientation, rythme, réaction)
 - Acquisition des notions de base de l'arbitrage