



PLAN DES ETUDES DES ECOLES DE CULTURE GENERALE

ARTS ET SPORT

EDUCATION PHYSIQUE

(DISCIPLINE FONDAMENTALE)

1. DOTATION HORAIRE HEBDOMADAIRE

	1ère année	2ème année	3ème année
Domaine Santé	2	2	2
Domaine Socio-éducatif	2	2	2

2. OBJECTIFS GÉNÉRAUX

Afin de gérer toutes les contraintes du quotidien, il est indispensable que chaque individu ait une bonne forme physique et psychique. Des connaissances et un esprit d'ouverture ne suffisent pas; un mode de vie sain doit s'apprendre, être expérimenté et vécu.

L'enseignement de l'éducation physique amènera l'élève à :

- mieux connaître son corps ;
- être en bonne santé ;
- s'intégrer à un groupe ;
- prendre du plaisir au mouvement.

L'éducation physique a pour but d'entraîner le corps en soi, comme moyen d'expression et de promouvoir les aptitudes psychomotrices. Les élèves reçoivent les moyens de s'approcher de leurs limites personnelles, se mesurer dans le jeu et dans la compétition et d'acquérir, par cela, des normes sociales importantes comme la disponibilité, le fair-play et la discipline personnelle.

Les expériences sportives contribuent à former la personnalité. Elles sollicitent la capacité de travailler en groupe, ce qui est indispensable dans la vie quotidienne. Elles apporteront un équilibre dans le cadre de l'école et dans la vie de tous les jours.

L'éducation physique doit être un plaisir et non pas une contrainte. Elle doit motiver également la pratique du sport en dehors des études.

3. CONTENU

1ère année	2ème année	3ème année
MISE EN TRAIN	MISE EN TRAIN	MISE EN TRAIN
PARTIE PRINCIPALE	PARTIE PRINCIPALE	PARTIE PRINCIPALE
Différents programmes de mise en train avec ou sans engins.	Différents programmes de mise en train avec ou sans engins.	Différents programmes de mise en train avec ou sans engins.
Education du mouvement et de la tenue avec ou sans musique.	Education du mouvement et de la tenue avec ou sans musique.	Education du mouvement et de la tenue avec ou sans musique.
Orientation Agrès Varappe Athlétisme Jeux d'équipes 4 Journées sportives Introduction du livret : «Ready...steady...go »	Orientation Athlétisme : endurance circuit Agrès Varappe Jonglage / équilibre Jeux d'équipes Camp d'hiver	Sport santé : Fitness Muscularisation Gym dos Varappe Jeux d'équipes Jonglage Agrès 2 journées sportives

4. REMARQUES MÉTHODOLOGIQUES

L'enseignement de l'éducation physique doit s'approcher au maximum des perspectives suivantes:

- se sentir bien, être en forme et en bonne santé ;
- expérimenter, découvrir et apprendre ;
- créer et s'exprimer ;
- s'entraîner et accomplir des performances ;
- rechercher le défi et rivaliser ;
- participer et appartenir.