Plan d'études de l'école

pour l'enseignement du SPORT

DGEP
Ecole professionnelle du Chablais (EPCA)
Avenue des Marronniers 3, 1860 Aigle
www.epca.ch | 024 557 79 39 | secretariatepca@vd.ch

école professionnelle du chablais aigle

Objectifs 1ère année

Aptitudes fondamentales

	Jeu **Pratiquer des jeux seul(e), à deux et en groupe**	**Compétition** **Connaître, expérimenter et comparer les composantes de la capacité de performance**	**Expression** **Élargir son répertoire de mouvements, ses expressions corporelles et son langage corporel**	**Défi** **Évaluer et exploiter ses capacités de façon réaliste tout en veillant à la sécurité**	**Santé** **Connaître et adopter un comportement bénéfique pour la santé à travers le sport et l'activité physique**
Compétences disciplinaires	Connaissent différents jeux (concepts, règles)	Identifient leur capacité de performance en lien avec les facteurs de condition physique	Peuvent imiter/copier des mouvements,des séquences de mouvements et des techniques	Tiennent compte des mesures de sécurité	Ressentent l'activité physique et le sport comme une composante importante de leur santé
Compétences personnelles	Acceptent la victoire comme la défaite	Savent évaluer leur propre capacité de performance	Découvrent de nouveaux points forts et points faibles au travers de nouveaux mouvements	Acceptent de relever de nouveaux défis	Peuvent réfléchir sur leur santé et échanger à ce sujet
Compétences sociales	Acceptent les décisions de l'équipe et des arbitres	Respectent les niveaux de performance de chacun-e	Tolèrent les formes de mouvement inhabituelles et nouvelles des autres	Reconnaissent les capacités de leurs camarades et les mettent à profit au sein du groupe	Se comportent dans le groupe de formation de sorte que tous ressentent le bénéfice des activités physiques et sportives pour la santé
Compétences méthodologiques	Identifient des accès spécifiques à différents jeux	Savent se procurer des informations pertinentes concernant l'amélioration des performances	Connaissent des méthodes pour apprendre de nouveaux mouvements	Appliquent des méthodes efficaces d'apprentissage des mouvements	Appliquent des formes d'exercice physique bénéfiques pour la santé

école professionnelle du chablais aigle

Objectifs 2e année

Développement

	Jeu **Analyser des jeux et en modifier les règles et les tactiques**	**Compétition** **Identifier, analyser et améliorer ponctuellement les critères deperformance**	**Expression** **Développer et présenter des formes de mouvement, apprendre à en gérer l'aspect créatif**	**Défi** **Développer ses capacités et sa conscience des risques et prendre des mesures de sécurité**	**Santé** **Exploiter les potentiels du sport et du mouvement en termes de prévention et d'amélioration de la santé**
Compétences disciplinaires	Orientent leurs actions en fonction de la perspective de réussite	Peuvent s'améliorer dans les domaines de la coordination, de la condition physique et de la tactique	Conçoivent leurs propres enchaînements de mouvements	Connaissent les techniques de sécurité et les appliquent	Connaissent les facteurs de la capacité de performance physique et peuvent en améliorer certains
Compétences personnelles	Respectent les règles et se dénoncent eux-elles-mêmes lorsqu'ils-elles les enfreignent	Savent gérer la victoire et la défaite	Identifient les avantages et les inconvénients de différentes formes de présentation	Identifient leurs émotions	Peuvent évaluer et réguler leur propre comportement en termes de santé
Compétences sociales	Encouragent les autres joueurs-joueuses	Conviennent de tactiques communes dans les compétitions collectives	Acceptent les critiques et les corrections et les appliquent	Identifient les formes de pression négative que peut exercer le groupe et les empêchent	Soutiennent et motivent les autres
Compétences méthodologiques	Expérimentent différentes méthodes pour mettre en œuvre des concepts de jeu	Choisissent, pour la comparaison des performances, le type de pratique susceptible de leur réussir le mieux	Elaborent des séquences et des enchaînements de mouvements en s'aidant mutuellement	Appliquent des principes pour garantir la sécurité	Se fixent des objectifs et travaillent pour les atteindre

école professionnelle du chablais aigle

Objectifs 3e année

Créativité

	Jeu **Modifier des jeux, en inventer de nouveaux et créer des occasions de jouer**	**Compétition** **Créer, organiser et disputer des formes de compétition sportive**	**Expression** **Percevoir et apprécier ses propres formes de mouvement et celles des autres**	**Défi** **Concevoir des défis sportifs et les exécuter en toute sécurité**	**Santé** **Exploiter les potentiels du sport et du mouvement en termes de prévention et d'amélioration de la santé**
Compétences disciplinaires	Mettent au point des concepts de jeu efficaces	Créent des formes de compétition avec des critères de performance adaptés	Evaluent leur propre prestation sur la base de critères	Alternent les défis physiques personnels en toute sécurité	Connaissent l'influence réciproque des processus physiques et mentaux
Compétences personnelles	Identifient et saisissent les occasions de jouer	Considèrent que participer est tout aussi important que gagner	Connaissent les méthodes d'appréciation des mouvements et les appliquent	Se positionnent de façon justifiée pour ou contre un certain défi et les mesures de sécurité associées	Vont au-delà de leur propre confort et se montrent actifs-actives
Compétences sociales	Se montrent tolérants-es envers les joueurs - joueuses qui n'ont pas les mêmes idées et les mêmes capacités	Acceptent les erreurs et les échecs au sein du groupe de compétition	Emettent des jugements sur eux-elles-mêmes et pour eux-elles-mêmes	Prennent leurs responsabilités dans le cadre convenu	Exploitent les contacts sociaux noués pendant leurs activités physiques dans l'intérêt de leur santé
Compétences méthodologiques	Recherchent des solutions en cas de conflit	Se fixent des objectifs et peuvent vérifier leur degré de réalisation	Evaluent les formes de mouvement qu'on leur présente de manière constructive et loyale	Observent les standards de sécurité	Améliorent leur bien-être actuel grâce aux activités physiques

école
professionnelle
du chablais
aigle

Présentation des activités Sportives

COLLECTIF	• Baseball • Basketball • Beach-volley • Foobaskill • Football • Handball • Kin-ball • Poullball • Rugby • Tchoukball • Ultimate Football • Unihockey • Volleyball
RAQUETTE	• Badminton • Tennis • Tennis de table • molball
COORDINATION	• Équilibre • Jonglage • Parcours d'agilité
CONDITION PHYSIQUE	• Endurance • Fitness • Renforcement
PLEIN AIR	• Action pour la planète • Défi – Vélo • Marche
GYMNASTIQUE	• Agrès
COOPÉRATION	• Jeux collaboratifs
ÉVÉNEMENTS EXTRA - MUROS	• Journées de glisse • Journées sportives