

ENSEIGNEMENT OPTIONNEL D'EPS

Dispensé en :	2nde <input checked="" type="checkbox"/>	1ère <input checked="" type="checkbox"/>	Term <input checked="" type="checkbox"/>
Horaires hebdomadaires :	2h	2h	2h

20 places disponibles par niveau

Il est possible d'intégrer l'option en première ou en terminale, après accord et discussion avec le responsable de niveau et l'enseignant

Présentation de l'option

- ✓ Développer une **culture corporelle** par l'approfondissement ou la découverte de nouvelles APSA.
- ✓ Faire réfléchir les élèves sur leur propre activité physique à partir de thèmes.
- ✓ Contribuer à ancrer la pratique physique dans des **habitudes de vie favorables à la santé et au bien-être**.
- ✓ Faire comprendre que les APSA occupent une place importante dans la société.



Projet spécifique mené dans le cadre de cette option

- ✓ Activités sportives différentes proposées pour chaque niveau
 - RAID (multi activité : Run & Bike - CO - Tir à l'arc - Canoë) et Cross Fit en **2nde**
 - Handball et Athlétisme (sauts et lancers) en **1ère**
 - Activités physiques adaptées (APA) Football et Step en **Terminale**
- ✓ Différents items travaillés en théorie :
 - Entraînement invisible : Alimentation / Sommeil / Préparation mentale en **2nde**
 - Prévention et protection des blessures et dérives (pathologies du sport et dérive de l'alimentation vers le dopage) en **1ère**
 - Produire le mouvement en lien avec la SVT, inclusion, et préparation du dossier de l'oral de soutenance en **Terminale**
- ✓ Être capable, seul ou à plusieurs, de mener à bien un projet d'organisation d'évènement, à partir d'un des thèmes proposés :
 - APSA / santé
 - APSA / entraînement ; spectacle
- ✓ Vivre et participer à un spectacle sportif.
- ✓ L'élève doit être capable de relier un des thèmes avec sa propre pratique et de le présenter à l'oral

Prédispositions

- ✓ Avoir envie de s'engager, de s'investir, d'aller un peu plus loin dans sa pratique et dans la réflexion.
- ✓ Ne pas avoir peur de "sortir" de sa zone de confort.

Pourquoi choisir cette option ?

Pour aller plus loin dans sa pratique, pour l'envie de "se donner à fond", pour les bienfaits et le bien-être que cela procure.



NDA

INSTITUTION
**NOTRE DAME
DES ANGES**