

Éducation physique et à la santé



David-Estéban St-Pierre

Enseignant en secondaire 4 et 5, groupe d'accueil et conditionnement physique.

Courriel : st-pierreda@csrs.qc.ca

Voici quelques informations générales et la programmation pour l'année scolaire à venir. Nous fonctionnons avec un système de 4 étapes. Celles-ci toucheront autant de disciplines individuelles (agir) que collectives (interagir). S'ajouteront également des notions sur le thème de la santé en général (adopter un mode de vie sain et actif).

Planification globale pour les élèves de secondaire 4 : (groupes 01-02-03)

Catchball : Inspiré du touch-football en ajoutant certaines variables.

Badminton/tennis : Permettre à vos adolescents de se familiariser avec 2 sports de raquettes

Conditionnement physique/yoga : Permettre aux élèves de découvrir différentes façons de s'entraîner tout en touchant de nombreuses facettes du corps humains au niveau technique.

Natation : Apprentissage du secourisme en milieu aquatique.

Planification globale pour les élèves de secondaire 5 : (groupes 01-02-03-46)

Ultimate frisbee : Permettre aux jeunes de découvrir ce sport aux diverses habiletés

Natation : Pratiquer et devenir à l'aise avec les styles de nages

Conditionnement physique/yoga/auto-défense : Permettre aux élèves de découvrir différentes façons de s'entraîner tout en touchant de nombreuses facettes du corps humains au niveau technique.

Volley-ball : Apprentissage des frappes et techniques de bases ainsi que les règles dans le but de participer à un tournoi amical.

Conditionnement physique secondaire 5 : (groupes 01-02)

Cours à option qui permettra aux élèves de découvrir des méthodes d'entraînements plus avancées. Nous allons utiliser les moyens comme la courses à pied, la salle de musculation, le yoga et la natation pour maximiser le gain de connaissances tout au cours de l'année. Aussi, nous mesurerons les élèves grâce à des tests physiques plus poussés et techniques au début et à la fin de l'année scolaire pour analyser les performances des élèves. À travers tout ça, nous allons aussi participer à divers tournois et jeux pour se détendre et simplement s'amuser grâce à des sports d'équipes et individuels.

Accueil : (groupe 25)

Les élèves de ce groupe vont vivre une grande diversité d'expériences sportives pour les amener à niveau avec les pairs de leur âge. La planification générale se fera avec des blocs de 4-5 cours. Il y aura une progression des apprentissages pour se diriger vers l'évaluation des élèves à la fin de la plupart de ces blocs.

Tests de la condition physique

Les élèves seront soumis à une évaluation de leur condition physique 2 fois au cours de l'année, à la mi-octobre et au début du mois de mai. Il sera ainsi possible de vérifier où ils en sont à un moment précis et éventuellement, apprécier de quelle façon celle-ci évolue.

Sur ce, je vous souhaite une très belle année dans un contexte qui sera tout sauf ordinaire. Au plaisir de vous rencontrer en personne plus tard cette année si possible...

David-Estéban