Éducation physique et à la santé
David-Estéban St-Pierre

Enseignant en secondaire 4 (plein-air), secondaire 5 (régulier et vocation) 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'ajouterons 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 5 : (groupes 01-03-05-06-07-41-43)
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 : 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 4-5 :
Cours à option qui permettra aux élèves de découvrir des méthodes d'entraînements plus avancées. Nous allons utiliser les moyens comme la course 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 allons amorcer des discussions et apprentissages concernant les saines habitudes de vie. Ceci nous mènera à mieux comprendre certains concepts de l'alimentation pour ensuite aller cuisiner des plats simples et nourrissants. 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.

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.

Au plaisir de vous rencontrer en personne,

David-Estéban