

Option EPS « Santé bien être »

Ouverte depuis le 1^{er} septembre 2020

OBJECTIFS

- Développer une culture corporelle par l'approfondissement et la découverte de nouvelles activités physiques sportives et athlétiques
- Faire réfléchir les élèves sur leur activité physique
- Sensibiliser les élèves à la conduite de projet et la réalisation d'une étude
- Plaisir de pratiquer



CONDITIONS D'ADMISSION

- Ouvert à tous pour les filières générales et technologiques
- L'élève s'engage pour toute l'année
- Enseignement s'adressant à des élèves volontaires, sportifs, motivés déjà engagés dans une pratique physique régulière mais aussi à des élèves volontaires peu ou non sportifs

ORGANISATION DE LA FORMATION

La formation comprend par semaine :
- 3 heures d'option EPS : 1 créneau de 1h : renforcement musculaire, bien être, connaître son corps et 2h de pratiques EPS de niveau 5

■ Entrée : « Santé bien être », concevoir et mettre en œuvre, par une démarche collaborative un projet de pratique physique source de plaisir, de bien-être et de développement de l'estime de soi, mettant en valeur l'acquisition de principes d'actions et de communication favorable à la santé et à une pratique autonome

■ Des interventions, des événements seront à organiser (par les élèves) aux cours de l'année (par exemple : événements sportifs...)