



**Filière : transition**

**Nombre d'heures par semaine : 2 h**

**Locaux particuliers :** Salle de sport, escalade, salle de gym

**Contenu des cours :**

Travail suivant 3 champs : condition physique, habileté gestuelle et motrice, coopération socio-motrice. Ces 3 champs sont travaillés à travers 4 axes :

1. Santé : condition physique, athlétisme, stretching ;
2. Sécurité : audace, escalade, natation, ...
3. Sport : sports collectifs ou individuels ...
4. Expression : gymnastique, acrogym, expression corporelle.

**Matériel nécessaire pour suivre le cours :**

Matériel de gymnastique, balles diverses pour les sports collectifs, raquettes, matériel d'escalade, d'athlétisme, de musculation (fournis par l'école).

## **Compétences à maîtriser à la fin du degré :**

- \* Santé (condition physique) : fournir des efforts de longue durée à intensité moyenne, développer souplesse, force, vitesse ;
- \* Habilités gestuelles et motrices : maîtriser de grands mouvements fondamentaux de déplacement ;
- \* Coopération socio-motrice : respecter des règles convenues dans l'intérêt du groupe et en fonction du but à atteindre.

## **Activités parascolaires liées à ce cours :**

Ado-trophée.

## **Exigences à remplir pour suivre ce cours (prérequis): /**