

Éducation physique et à la santé, 5ième secondaire,
Enseignant : Mathieu Riopel

Connaissances abordées durant l'année (maîtrise)		
Tout au long de l'année, l'élève élargit son champ de connaissances en éducation physique et à la santé.		
Étape 1	Étape 2	Étape 3
<ul style="list-style-type: none"> • Conditionnement physique générale • Endurance physique • Continue, intervals, Fréquence, Durée, Surcharge • Test de course (endurance) • Sports collectifs : marquage, démarquage. TouchFootball 	<ul style="list-style-type: none"> • Volley-Ball : touches, manchettes, communication • Progression de l'endurance physique <p>Sports Collectifs</p> <p>-Séquence de mouvements filmée</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conditionnement physique intensifié • Endurance physique intensifiée • Badminton • Développement et maîtrise des techniques de base de basketball • Introduction à l'Athlétisme • Sports collectifs extérieurs variés : <p>Soccer</p> <p>Baseball et patinage si possible.</p>

Matériel pédagogique (volumes, notes, cahiers d'exercices, etc.)	Organisation, approches pédagogiques et exigences particulières
<ul style="list-style-type: none"> • Cahier canada ou feuille lignées et stylo. • Agenda 	<p>Le port du costume (t-shirt et pantalons ou shorts de sport) est obligatoire ainsi que les souliers de course.</p>
Devoirs et leçons	Récupération et enrichissement
<p>S'engager dans l'instauration et le maintien de saines habitudes de vie au quotidien.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conserver des traces de ses entraînements et noter la méthode utilisée • <i>Courir ou jogger entres les périodes au gymnase (au moins 3 autres fois par semaine) ou nager ou pédaler ou marcher ou danser...</i> • <i>Essayer de faire des choix santé aux repas.</i> • <i>Dormir et garder des moments pour relaxer</i> 	<p>-Récupération lors des entraînements de cross-country.</p> <p>-Activités du midi.</p> <p>-Tournois interclasses</p>

Éducation physique et à la santé, 2^{ème} secondaire

Compétences développées par l'élève

Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	Lors de la pratique d'activités individuelles, l'élève tient compte des caractéristiques du contexte dans lequel il effectue une activité (activités cycliques, à action unique, d'adresse et technico-artistiques) afin de faire les choix appropriés pour son exécution d'actions (selon les techniques enseignées) et d'enchaînements (dans l'ordre planifié). Il exécute une variété d'actions motrices et de combinaisons d'actions en contrôle et de façon efficiente (rythme, direction et continuité). Il applique des principes qui répondent aux contraintes de l'environnement physique. Il fait un bilan de sa prestation pour en dégager les points forts et les difficultés qu'il doit corriger selon des principes associés à l'exécution d'actions motrices. Il applique les règles de sécurité et d'éthique qui s'imposent selon le contexte.
Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	Lors de la pratique d'activités collectives, l'élève élabore en coopération (avec un ou plusieurs partenaires) des plans d'action selon ses capacités, celles de ses pairs et les contraintes de l'activité. Il tient compte de ses partenaires ou de ses opposants lorsqu'il exécute des actions et des stratégies prévues dans le plan d'action tout en s'ajustant aux situations imprévues. Il applique les principes d'action planifiés, les principes de synchronisation et les principes de communication. Il joue le rôle prévu aux plans d'action. Il respecte les règles de sécurité et manifeste un comportement éthique. Il évalue, avec ses partenaires, la démarche, les plans et les résultats afin de déterminer les améliorations souhaitables et les éléments à conserver.
Adopter un mode de vie sain et actif	Au cours de l'année, l'élève élabore des plans de pratique régulière d'activités physiques et d'amélioration ou de maintien de saines habitudes de vie. Il pratique en contexte scolaire divers types d'activités physiques d'intensité modérée à élevée d'une durée de 20 à 30 minutes. Il respecte les règles de sécurité et manifeste un comportement éthique. Il évalue sa démarche, ses plans, ses résultats, l'atteinte de ses objectifs et dégage les apprentissages réalisés.

Le programme d'éducation physique et à la santé comprend trois compétences à développer.
Pendant, un seul résultat apparaîtra au bulletin.

Principales évaluations et résultats inscrits au bulletin

1 ^{re} étape (20 %) Du 31 août au 2 novembre		2 ^e étape (20 %) Du 5 novembre au 8 février		3 ^e étape (60 %) Du 11 février au 21 juin		
Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Y aura-t-il un résultat inscrit au bulletin?	Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Y aura-t-il un résultat inscrit au bulletin?	Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Épreuves obligatoires MELS / CS	Résultat inscrit au bulletin
Observation de l'élève lors de situations d'apprentissage et d'évaluation.	Oui	Observation de l'élève lors de situations d'apprentissage et d'évaluation.	Oui	Observation de l'élève lors de situations d'évaluation en :	Non	Oui
Situations d'apprentissage et d'évaluation en : - Test de course - TouchFootball - Autoévaluation Élaboration d'un premier plan de pratique régulière et d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie.	C1 + C2	Situations d'apprentissage et d'évaluation en : - Volley- Ball Touches, Manchette Communication Autoévaluation	C1+C2	- Badminton : services courts, longs, amortis, dégagements, interaction avec l'adversaire - Basketball : lancé franc, positionnement relance offensive - Sports collectifs - Autoévaluation		C1 + C2 + C3
Pratique d'une activité physique d'intensité modérée à intensité élevée d'une durée de 20 à 30 minutes.		Évaluation et, au besoin, modification du plan de pratique régulière et d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie.		Évaluation d'une activité d'intensité modérée à intensité élevée de 20 à 30 minutes.		
		Pratique d'une activité physique d'intensité modérée à intensité élevée d'une durée de 20 à 30 minutes.		Évaluation du plan de pratique régulière et de la démarche d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie sur sa santé et son bien-être.		