

Éducation physique et à la santé, 1^{re} secondaire, 043102
Enseignants : Mathieu Riopel et Michel Lanthier

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 |
|---|---|
| <p>* Référence : document sur la progression des apprentissages</p> <p>Règles liées aux activités • Règles d'éthique • Règles de sécurité • Règles du jeu</p> <p>Saines habitudes de vie • Pratique régulière d'activités physiques – Bienfaits psychologiques - Détente mentale - Qualité du sommeil - Maintien ou augmentation de la concentration - Émotions agréables</p> <ul style="list-style-type: none"> – Bienfaits physiques - <ul style="list-style-type: none"> • Condition physique • Hygiène corporelle appropriée à l'activité physique – Bienfaits - Bien-être personnel - Bien-être des autres • Alimentation • Sommeil – Bienfaits - Bien-être physique - Bien-être psychologique • Consommation excessive de matériel multimédia - Effets sur l'état psychologique - Effets sur la capacité physique <p>Pratique régulière d'activités physiques • Autoévaluations répétitives de sa capacité cardiovasculaire et d'autres déterminants de sa condition physique • Établissement d'un plan d'entraînement – • Tenue vestimentaire appropriée : chaussures, bijoux, vêtements, équipement protecteur. Pratique de techniques de gestion du stress • Techniques de relaxation – Imagerie mentale – Techniques de respiration</p> <p>- Course (gestion de course, filières énergétiques engagées, endurance)</p> <p>-Touch football (initiation aux types de tracés, lancer, réception, marquage-démarquage)</p> <p>Principes d'action au cours d'activités en équipe dans un espace commun • Exploiter l'espace libre • S'éloigner du porteur • Se démarquer • Faire progresser l'objet vers la cible adverse</p> <p>- Volley-ball (règles de base, touches, manchettes, service</p> | <p>* Référence : document sur la progression des apprentissages</p> <p>SAVOIR-ÊTRE • Esprit sportif – Maîtrise de soi – Respect des autres, du matériel et de l'environnement - Dans ses paroles et ses mimiques - Dans ses actions • Respect des règles de l'activité – Coopération dans l'élaboration – Honnêteté • Aide et entraide • Acceptation des différences • Sens des responsabilités • Persévérance dans l'adoption d'un mode de vie sain et actif • Établissement de règles de coopération – Respect des rôles • Gestion des conflits</p> <p>- Basket-ball (règles de base, utilisation de l'espace, prise de décision et d'information, marquage, démarquage, lancers, la passe)</p> <p>- Badminton (service court et long, dégagement, amorti)</p> <p>Principes d'action au cours d'activités de duel • Se déplacer en fonction de l'adversaire, de l'espace et de l'objet • Exploiter la largeur et la profondeur du terrain • Varier la force, la vitesse et la direction des coups • Attaquer l'espace libéré par l'adversaire</p> <p>- Soccer (règles de base, conduite de balle, passe, tir au but)</p> <p>- Baseball (initiation)</p> |

| Matériel pédagogique (volumes, notes, cahiers d'exercices, etc.) | Organisation, approches pédagogiques et exigences particulières |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> · Agenda · Mozaïk · Google Classroom/Google Meet/Teams | <p>Le port du costume (t-shirt et pantalon de sport) est obligatoire ainsi que les souliers de course.</p> |
| Devoirs et leçons | Récupération et enrichissement |
| <p>Recherche</p> <p>S'engager dans l'instauration et le maintien de saines habitudes de vie au quotidien.</p> <ul style="list-style-type: none"> · <i>Courir ou jogger entre les périodes au gymnase (au moins 2 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>Projet IB concernant les saines habitudes de vie</p> | <p>Activités du midi : Spinning jour 1,4 et 7 Badminton jour 2 Basket-Ball jour 6 Récupération jour 3</p> <p>Activités parascolaires : Baseball d'automne et printemps Groupe de Plein-air Groupe de Descente (Ski, planche à neige)</p> |

Tâches évaluées avec les critères PEI prévus

Projet saines habitudes de vie, novembre (critère A-B et D)

Examen Volley-Ball, décembre (critère C)

SAÉ Badminton, mars (critère A-B-C-D)

VOLET PEI:

«L'éducation physique et à la santé du PEI vise à donner aux élèves les moyens de comprendre et d'apprécier la valeur de l'activité physique et de les inciter à faire des choix de vie sains. À cette fin, les cours d'éducation physique et à la santé favorisent le développement de connaissances, compétences et attitudes qui permettront aux élèves d'avoir un style de vie sain et équilibré. Grâce à des activités d'apprentissage dynamiques, les cours d'éducation physique et à la santé incarnent et encouragent le bien-être dans sa dimension globale. Les élèves du cours d'éducation physique et à la santé explorent une diversité de concepts qui les sensibilisent à différentes perspectives sur le développement physique et la santé, ce qui leur permet de faire des choix avisés et encourage des interactions sociales positives.

L'éducation physique et à la santé met l'accent sur l'acquisition de connaissances sur ainsi qu'à travers l'activité physique. Ces deux dimensions aident les élèves à développer des compétences spécifiques aux approches de l'apprentissage à travers le programme d'études. Grâce à une perspective unique, l'éducation physique et à la santé contribue au développement des qualités décrites dans le profil de l'apprenant de l'IB en favorisant la santé des individus et des communautés. L'éducation physique et à la santé permet aux élèves d'apprendre à apprécier et à respecter les idées des autres, et d'acquérir des compétences de collaboration et de communication efficaces. Ce groupe de matières procure également de nombreuses occasions de construire des relations interpersonnelles saines qui peuvent accroître le sens de la responsabilité sociale chez les élèves. Lorsqu'ils sont bien construits, les cours d'éducation physique et à la santé renforcent l'engagement, l'investissement et la confiance en soi nécessaires aux élèves à l'égard de l'activité physique pour agir et mener une vie saine et équilibrée. L'activité physique et la santé revêtent une importance cruciale dans l'identité humaine et les communautés mondiales. Elles permettent d'établir des liens significatifs entre les personnes, les nations, les cultures et le monde naturel. Elles offrent en outre de nombreuses occasions d'instaurer la compréhension culturelle et de mieux apprécier les liens qui unissent entre eux les humains.»

1

Chaque objectif spécifique correspond à l'un des quatre critères d'évaluation, qui ont tous la même pondération. Chaque critère comporte huit niveaux possibles (1 – 8) répartis en quatre bandes dotées de descripteurs propres que les enseignants utilisent pour émettre des **jugements sur le travail réalisé par les élèves : 1-2; 3-4; 5-6 et 7-8.**

Les élèves seront évalués à l'aide des quatre critères tout au long de l'année:

«Critère A : Connaissances et compréhension - Les élèves développent des connaissances et une compréhension en matière de santé et d'activité physique afin d'identifier et de résoudre des problèmes.

Critère B: Planification de la performance - À travers la recherche, les élèves élaborent, analysent, évaluent et exécutent un plan visant à améliorer les performances en matière d'éducation physique et de santé.

Critère C: Application et exécution - Les élèves développent et appliquent des compétences, des techniques, des stratégies ainsi que des concepts de mouvements dans le cadre de leur participation à des activités physiques variées. Pour atteindre les objectifs globaux de l'éducation physique et à la santé, les élèves devront être capables

Critère D : Réflexion et amélioration de la performance - Les élèves enrichissent leur développement sur le plan personnel et social, se fixent des buts, entreprennent des actions responsables et réfléchissent sur leurs propres performances et sur celles des autres. »²

Modèles de grille d'évaluation pour chacune des 5 années du secondaire : <https://www.ecolesecondairemontroyal.ca/notre-programme-pei/>

Profil de l'apprenant de l'IB : Les programmes de l'IB ont pour but de former des personnes sensibles à la réalité internationale, conscientes des liens qui unissent entre eux les humains, soucieuses de la responsabilité de chacun envers la planète et désireuses de contribuer à l'édification d'un monde meilleur et plus paisible. Le profil de l'apprenant représente la mission de l'IB en pratique. Il incarne dix qualités mises en avant par les écoles du monde : chercheur, Informé, sensé, communicatif, intègre, ouvert d'esprit, altruiste, audacieux équilibré et réfléchi.

Dans l'ensemble des groupes de matières du PEI, **les approches de l'apprentissage** aident les élèves à apprendre à apprendre, sans se limiter aux contenus. Les compétences des approches de l'apprentissage sont : compétences de communication, compétences de recherche, compétences d'autogestion, compétences sociales et compétences de pensée.

Plan de communication avec les parents:

¹ Baccalauréat international, extrait tiré du *Guide d'éducation physique et à la santé* du PEI de l'IB (mai 2014)

² *Ibid.*

Éducation physique et à la santé, 1^{re} secondaire

Compétences développées par l'élève

| | |
|--|---|
| Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques | <p>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.</p> |
| Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques | <p>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.</p> |
| Adopter un mode de vie sain et actif | <p>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.</p> |

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

Principales évaluations et résultats inscrits au bulletin

| 1^{re} étape (40 %) Du 30 août au 14 janvier | | 2^e étape (60 %) Du 17 janvier au 22 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 | Épreuves obligatoires MEQ / CSS | Résultat inscrit au bulletin |
| <p>Observation de l'élève lors de situations d'apprentissage et d'évaluation</p> <p>Situations d'apprentissage et d'évaluation en :</p> <ul style="list-style-type: none"> - course - Football - Volley-Ball - Participation <p>Élaboration d'un premier plan de pratique régulière et d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie</p> <p>Pratique d'une activité physique d'intensité modérée à élevée d'une durée de 20 à 30 minutes. Suggéré de 3 à 4 fois par semaine.</p> | Oui | <p>Observation de l'élève lors de situations d'évaluation en :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Basket-ball - Badminton - Participation <p>Évaluation d'une activité d'intensité modérée à élevée de 20 à 30 minutes.</p> <p>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.</p> | Non | Oui |