

Éducation physique et à la santé, 3<sup>e</sup> secondaire, 043302  
Enseignant : Michel Lanthier

<b>Connaissances abordées durant l'année (maîtrise)</b>	
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><b>Éducation Physique et à la Santé (dans toutes les compétences)</b> <u>Savoir-être</u></p> <p>Esprit sportif :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Équité</li> <li>- Combativité respectueuse envers ses adversaires</li> <li>- Dépassement de soi</li> <li>- Appréciation des essais réussis et des bonnes performances de ses partenaires et de ses adversaires</li> <li>- Dignité et maîtrise de soi</li> <li>- Respect des autres par ses paroles, ses gestes et ses mimiques</li> <li>- Observation stricte des règles de jeu</li> <li>- Respect du matériel et de l'environnement par ses actions</li> <li>- Respect des rôles, des normes et de l'arbitre</li> </ul> <p>Aide et entraide Acceptation des différences Sens des responsabilités Persévérance dans l'adoption d'un mode de vie sain et actif</p> <p><b>Compétence 1 – Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques</b> Activités principales de l'étape: Course à obstacles, conditionnement physique et secourisme</p> <p style="text-align: center;"><u>Savoirs</u></p> <p>Le système musculosquelettique Les perceptions kinesthésiques La croissance du corps Les éléments techniques de l'action liés aux activités</p> <p style="text-align: center;"><u>Savoir-faire</u></p> <p>Les principes d'équilibration (statique et dynamique) Les principes de coordination Les principes de synchronisation (seul) Les actions de locomotion:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les déplacements dans les activités cycliques</li> <li>- Les déplacements dans les activités à action unique</li> <li>- Les déplacements dans les activités technico-artistiques</li> </ul> <p>Les actions de non-locomotion Les actions de manipulation</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le maniement d'objets avec ou sans outil</li> <li>- La projection d'objets avec ou sans outil</li> <li>- La réception d'objets avec ou sans outil</li> </ul> <p><b>Compétence 2 – Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques</b> Activités principales de l'étape: Kin-Ball et secourisme</p> <p style="text-align: center;"><u>Savoirs</u></p> <p>Les éléments techniques de l'action liés aux activités</p> <p style="text-align: center;"><u>Savoir-faire</u></p>	<p><b>Éducation Physique et à la Santé (dans toutes les compétences)</b> <u>Savoir-être</u></p> <p>Esprit sportif :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Équité</li> <li>- Combativité respectueuse envers ses adversaires</li> <li>- Dépassement de soi</li> <li>- Appréciation des essais réussis et des bonnes performances de ses partenaires et de ses adversaires</li> <li>- Dignité et maîtrise de soi</li> <li>- Respect des autres par ses paroles, ses gestes et ses mimiques</li> <li>- Observation stricte des règles de jeu</li> <li>- Respect du matériel et de l'environnement par ses actions</li> <li>- Respect des rôles, des normes et de l'arbitre</li> </ul> <p>Aide et entraide Acceptation des différences Sens des responsabilités Persévérance dans l'adoption d'un mode de vie sain et actif</p> <p><b>Compétence 1 – Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques</b> Activité principale de l'étape: Arts du cirque et conditionnement physique.</p> <p style="text-align: center;"><u>Savoirs</u></p> <p>Les perceptions kinesthésiques La croissance du corps Les éléments techniques de l'action liés aux activités</p> <p style="text-align: center;"><u>Savoir-faire</u></p> <p>Les principes d'équilibration (statique et dynamique) Les principes de coordination Les principes de synchronisation (seul) Les actions de locomotion:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les déplacements dans les activités cycliques</li> <li>- Les déplacements dans les activités à action unique</li> <li>- Les déplacements dans les activités technico-artistiques</li> </ul> <p>Les actions de non-locomotion Les actions de manipulation</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le maniement d'objets avec ou sans outil</li> <li>- La projection d'objets avec ou sans outil</li> <li>- La réception d'objets avec ou sans outil</li> </ul> <p><b>Compétence 2 – Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques</b> Activité principale de l'étape: chorégraphie</p> <p style="text-align: center;"><u>Savoirs</u></p> <p>Les éléments techniques de l'action liés aux activités</p> <p style="text-align: center;"><u>Savoir-faire</u></p> <p>Les principes de communication</p>

<p>Les principes de communication Les principes de synchronisation (entre les personnes) Les rôles à jouer Les principes d'action lors d'activités collectives en espace distinct (Kin-Ball; volley-ball; sepak-takraw):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les principes d'action liés à la protection de son territoire</li> <li>- Les principes d'action liés à l'attaque du territoire adverse</li> </ul> <p>Les principes d'action lors d'activités collectives en espace commun (Kin-Ball; soccer; basket-ball; hockey):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les principes d'action se rapportant au territoire</li> </ul> <p><b>Compétence 3 - Adopter un mode de vie sain et actif</b> Activités principales de l'étape: Observation de ses habitudes de vie et de sa condition physique, plan de maintien ou d'amélioration d'habitudes de vie, conditionnement physique et secourisme</p> <p style="text-align: center;"><u>Savoirs</u></p> <p>La structure et le fonctionnement du corps Les déterminants de la condition physique associés à la pratique d'activités physiques:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'endurance cardiovasculaire</li> <li>- La flexibilité</li> <li>- La force-endurance</li> </ul> <p>Les habitudes de vie saines et actives:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le mode de vie actif</li> <li>- L'hygiène corporelle</li> <li>- Le sommeil</li> <li>- L'alimentation et l'hydratation</li> <li>- L'utilisation excessive de matériel multimédia</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Savoir-faire</u></p> <p>La pratique régulière d'activités physiques (éléments d'une séance d'activité physique):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le dosage de l'effort et les fréquences cardiaques cibles</li> <li>- Les périodes de récupération</li> <li>- Les autoévaluations régulières (capacité cardiovasculaire et autres déterminants)</li> </ul>	<p>Les principes de synchronisation (entre les personnes) Les rôles à jouer Les actions de locomotion Les actions de non-locomotion Les actions de manipulation Les principes d'action lors d'activités de coopération</p> <p><b>Compétence 3 - Adopter un mode de vie sain et actif</b> Activités principales de l'étape: Réflexion sur ses habitudes de vie et conditionnement physique</p> <p style="text-align: center;"><u>Savoirs</u></p> <p>La structure et le fonctionnement du corps Les habitudes de vie saines et actives:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'alimentation et l'hydratation</li> <li>- Le sommeil</li> <li>- La prévention et la gestion du stress (positif ou négatif)</li> <li>- Les effets de diverses substances sur la performance et l'entraînement physique</li> <li>- L'utilisation excessive de matériel multimédia</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Savoir-faire</u></p> <p>La pratique régulière d'activités physiques (éléments d'une séance d'activité physique):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le dosage de l'effort et les fréquences cardiaques cibles</li> <li>- Les périodes de récupération</li> <li>- Les autoévaluations régulières (capacité cardiovasculaire et autres déterminants)</li> </ul> <p>La pratique de techniques de relaxation</p>
--	---

<b>Matériel pédagogique (volumes, notes, cahiers d'exercices, etc.)</b>	<b>Organisation, approches pédagogiques et exigences particulières</b>
<p>Cahier maison sur le classroom</p> <p>Possible utilisation de matériel multimédia pour certains projets</p>	<p>Le port du costume (t-shirt et pantalon de sport) est obligatoire ainsi que les souliers adéquats pour courir.</p> <p>Tout document écrit ou vidéo devront être remis de manière électronique via le classroom.</p>
<b>Devoirs et leçons</b>	<b>Récupération et enrichissement</b>
<p>Recherche</p> <p>Cahier maison</p> <p>Journal de bord pour certains projets</p>	<p>Activités du midi</p> <p>Au besoin, convocation ou prise de rendez-vous à des récupérations le midi.</p> <p>Pour certains projets des périodes de disponibilités supplémentaires seront proposées aux élèves, le matin ou après l'école.</p>

## Tâches évaluées avec les critères PEI prévus

Observation de ses habitudes de vie et de sa condition physique (A et D) septembre- octobre

Plan de maintien ou d'amélioration d'habitudes de vie (B et C) octobre-novembre-décembre et janvier-février-mars

Projets chorégraphie et art du cirque (B, C et D) février-mars-avril

Réflexion sur ses habitudes de vie (A et D) - janvier et mai- juin

## Éducation physique et à la santé, 3<sup>e</sup> secondaire

### Compétences développées par l'élève

#### Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques

Lors de la pratique d'activités individuelles, l'élève sélectionne des actions et des enchaînements qui répondent aux contraintes de l'environnement physique. Il exécute les actions motrices et les enchaînements planifiés selon les techniques appropriées. Il démontre son efficacité motrice en tenant compte d'un nombre élevé de contraintes, en assurant une continuité dans ses actions ou ses enchaînements et en ajustant la direction et le rythme d'exécution selon le but visé. Il peut discerner les règles de sécurité qui s'imposent et les appliquer de façon rigoureuse. À l'aide d'informations variées issues de l'analyse de ses réussites et de ses difficultés, il est en mesure de faire un bilan de sa démarche, d'apprécier ses résultats et de déterminer les moyens à prendre pour les améliorer.

#### Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques

Lors de la pratique d'activités collectives, l'élève est en mesure de concevoir, avec son ou ses partenaires, un plan d'action qui comporte des stratégies conformes aux principes d'action et aux rôles à jouer. Il tient compte des exigences relatives à la situation. Son efficacité motrice se manifeste par un contrôle accru de ses exécutions et par l'ajustement continu des actions et des tactiques, selon la stratégie planifiée et les aspects imprévisibles de l'activité. Il discerne les règles de sécurité et les applique de façon rigoureuse et fait preuve d'un esprit sportif en tout temps. Selon les réussites qu'il a obtenues et les difficultés auxquelles il a fait face, il est en mesure de faire un bilan de sa prestation et de celle de ses partenaires, et de déterminer les moyens à prendre pour les améliorer.

#### 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.

**Cependant, un seul résultat apparaîtra au bulletin.**

## Principales évaluations et résultats inscrits au bulletin

1 <sup>e</sup> étape (40 %) Du 30 août au 14 janvier		2 <sup>e</sup> 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
Observation de l'élève lors de situations d'apprentissage et d'évaluation en :	Oui	Observation de l'élève lors de situations d'apprentissage et d'évaluation en :	Non	Oui

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Course à obstacle</li> <li>- Initiation au secourisme (RCR, DEA, DVR)</li> <li>- Conditionnement physique</li> <li>- Observation de ses habitudes de vie et de sa condition physique</li> <li>- Plan de maintien ou d'amélioration d'habitudes de vie</li> <li>- Kin-Ball</li> </ul> <p>Élaboration d'un premier plan d'amélioration des habitudes de vie</p> <p>Pratique d'une activité physique d'intensité modérée à élevée.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arts du cirque</li> <li>- Conditionnement physique</li> <li>- Plan de maintien ou d'amélioration d'habitudes de vie</li> <li>- Réflexion sur ses habitudes de vie</li> <li>- Chorégraphie</li> </ul> <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> <p>Évaluation d'une activité d'intensité modérée à élevée.</p>		
--	--	---	--	--

#### 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'engouement, 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. »<sup>2</sup>

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:**

Une communication mensuelle sous forme de courriel avec les élèves semblant éprouver certaines difficultés et leurs parents. (septembre, octobre, novembre, janvier, février, mars, avril et mai)

Les élèves auront les résultats de leur projet au fur et à mesure de la correction via le classroom.

Vous recevrez 2 bulletins par année.

---

<sup>2</sup> Baccalauréat international, extrait tiré du *Guide d'éducation physique et à la santé* du PEI de l'IB (mai 2014)  
2021-06-10