

# Éducation physique et à la santé, secondaire -5

**Enseignants : Nizar Houhou, Stéphane Bossé, Pierre Lafortune**

## C1- Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques

- Les éléments techniques de l'action liés aux activités
- Les actions de locomotion
- Les actions de manipulation

## C2- Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques

- Les éléments techniques de l'action liés aux activités
- Les principes de communication
- Les principes de synchronisation
- Les principes d'action lors d'activités de duel (ex. : badminton, tennis, escrime, « 1 contre 1 » au basketball)
- Les principes d'action lors d'activités collectives en espace distinct (ex. : volleyball, badminton)
- Les principes d'action lors d'activités collectives en espace commun (ex. : football, basketball, soccer, ultimate frisbee)

## C3- Adopter un mode de vie sain et actif

- La structure du corps humains
- Les déterminants de la condition physique associés à la à la pratique d'activités physiques
- Les habitudes de vie saines et actives
- La pratique régulière d'activités physiques (les éléments d'une séance)
- La pratique des techniques de relaxation

## Les pratiques sécuritaires en activité physique

<p>Observation de l'élève lors de situations d'apprentissage et d'évaluation</p> <p><b>COMPLEXE AQUATIQUE (50%)</b>                  NATATION                  WATER POLO                  Jeux aquatiques                  TECHNIQUE DE NAGE                  SITUATION DE SAUVETAGE</p> <p>Sport collectifs (Activités collectives en espace commun ) (50%)                  Soccer                  Football                  Basketball                  hockey cosom                  futsal                  TCHOUKBALL                  Frisbee</p> <p>Principes de communication                  Principes d'action lors d'activités de coopération.                  Esprit sportif                  Apprentissage des règles d'éthique dans le sport                  Persévérer dans une activité malgré les difficultés et les résultats afin de se dépasser                  Démontrer de la dignité et une maîtrise de soi peu importe l'activité physique pratiquée</p>	<p>Observation de l'élève lors de situations d'apprentissage et d'évaluation</p> <p>MUSCULATION (50%)</p> <p>-Planification programme d'entraînement et test d'efficience physique</p> <p>BADMINTON, pickerball (50%)</p> <p>Principes de coordination                  Actions de manipulation (ex : raquette de badminton)                  Projection et réception d'un objet en mouvement                  Principes d'action lors d'une activité de duel</p> <p>Les rôles à jouer                  Principes d'action liés à l'objet</p> <p>Principes de communication                  Principes d'action lors d'activités de coopération.                  Esprit sportif                  Apprentissage des règles d'éthique dans le sport                  Persévérer dans une activité malgré les difficultés et les résultats afin de se dépasser</p>	<p>CONDITIONNEMENT PHYSIQUE (25%)</p> <p>COURSE-TEST DE NAVETTE                  Cours longue distance                  Course à obstacles.</p> <p>1. PRINCIPES DE COORDINATION- RESPIRATION ET RYTHME</p> <p>2. TEST NAVETTE OU COURSE 2, 3, 4,5 KM</p> <p>Sport collectifs (Activités collectives en espace distinct )                  VOLLEYBALL (35)</p> <p>SPORTS COLLECTIFS : (40%)</p> <p>Soccer                  Football                  Basketball                  hockey cosom                  futsal                  TCHOUKBALL                  Frisbee</p> <p>Les rôles à jouer                  Principes d'action liés à l'objet</p> <p>Principes de communication                  Principes d'action lors d'activités de coopération.                  Esprit sportif                  Apprentissage des règles d'éthique dans le sport                  Persévérer dans une activité malgré les difficultés et les résultats afin de se dépasser                  Démontrer de la dignité et une maîtrise de soi peu importe l'activité physique pratiquée</p>
---	--	--

	Démontrer de la dignité et une maîtrise de soi peu importe l'activité physique pratiquée		
<b>Selon les plateaux disponibles et le niveau des élèves, les moyens d'action choisis peuvent être différents d'un enseignant à un autre et d'une étape à l'autre.</b>			

<b>Matériel pédagogique (volumes, notes, cahiers d'exercices, etc.)</b>	<b>Organisation, approches pédagogiques et exigences particulières</b>
Programme d'éducation «Sains et actifs» Guide alimentaire Canadien Statistique canada (groupe d'âge) exercices physique Notes de cours maison	Le port du costume (t-shirt et pantalon de sport) est obligatoire ainsi que les souliers de course. Tolérance 0 face à l'utilisation du cellulaire en éducation avec exception de la musique pour la course et en musculation.
<b>Devoirs et leçons</b>	<b>Récupération et enrichissement</b>
Google éducation Classroom Recherche Questionnaire	Sur rendez-vous pour les disponibilités Récupération midi fixe pour les élèves qui souhaitent améliorer leur apprentissage

## Éducation physique et à la santé, secondaire 1-2-3-4-5

### Compétences développées par l'élève

<b>Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques</b>	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.
<b>Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques</b>	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.
<b>Adopter un mode de vie sain et actif</b>	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>re</sup> étape Du 3 septembre au 31 octobre		2 <sup>e</sup> étape Du 4 novembre au 6 février		3 <sup>e</sup> étape Du 7 février au 13 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?		
Observation de l'élève lors de situations d'apprentissage et d'évaluation	<b>Oui</b>	Observation de l'élève lors de situations d'apprentissage et d'évaluation	<b>Oui</b>	Observation de l'élève lors de situations d'apprentissage et d'évaluation	<b>Oui</b>
Travaux et examens théorique au besoin	<b>C1 + C2</b>	Travaux et examens théorique au besoin	<b>C1 + C2 + C3</b>	Travaux et examens théorique au besoin	<b>C1 + C2 + C3</b>
AGIR DANS DIVERS CONTEXTES DE PRATIQUE D'ACTIVITÉS		AGIR DANS DIVERS CONTEXTES DE PRATIQUE D'ACTIVITÉ		AGIR DANS DIVERS CONTEXTES DE PRATIQUE D'ACTIVITÉ	
INTERAGIR DANS DIVERS CONTEXTES DE PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUE		INTERAGIR DANS DIVERS CONTEXTES DE PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUE		INTERAGIR DANS DIVERS CONTEXTES DE PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUE	
		ADOPTER UN MODE DE VIE SAIN ET ACTIF		ADOPTER UN MODE DE VIE SAIN ET ACTIF	