

Éducation physique et à la santé, 3e secondaire

Enseignants : Rogério Matos, Philippe Gingras, Pierre Lafortune, Jean-Baptiste Nirengutse

Contenu d'apprentissage durant l'année (maîtrise)

Tout au long de l'année, l'élève élargit son champ de connaissances en éducation physique et à la santé

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

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.

Matériel pédagogique (volumes, notes, cahiers d'exercices, etc.)	Organisation, approches pédagogiques et exigences particulières
Utilisation de différentes plateformes en ligne communiquées par Classroom (Slide, Doc, Sheet, Forms, Quizziz, YouTube...)	Enseignement sur les plateaux sportifs (gymnase, salle de musculation) Capsule pédagogique en ligne par l'entremise de Classroom. Le port du costume (t-shirt et pantalon de sport) est obligatoire ainsi que les souliers de sport. Tolérance 0 face à l'utilisation des appareils électroniques en éducation avec exception de la musique pour la course et en musculation (avec autorisation). Évaluation sur les plateaux sportifs ou en ligne par l'entremise de Classroom.
Devoirs et leçons	Récupération et enrichissement
Questionnaire Recherche / Sondage Document à compléter Etc.	Sur rendez-vous pour les disponibilités et l'horaire des récupérations. Midi fixe pour les élèves qui souhaitent améliorer leur apprentissage.

Éducation physique et à la santé, secondaire 3

Compétences développées par l'élève

<p>Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques (C1) (35%)</p>	<p>Au cours du deuxième cycle, l'élève est appelé à faire preuve d'un contrôle plus élevé de ses actions motrices. Cela se manifeste par la capacité d'assurer une continuité dans leurs enchaînements et d'en adapter la direction et le rythme d'exécution au but recherché. Il doit aussi tenir compte d'un nombre plus élevé de contraintes, comme la variation d'objets, d'outils, d'obstacles, de cibles, de surfaces de jeu, de dimensions des espaces utilisés ou de temps d'exécution. Ces contraintes peuvent être associées à des activités physiques connues ou nouvelles, qui sont tantôt stables, prévisibles ou constantes (ex. natation, sauts et lancers en athlétisme),</p>
<p>Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques (C2) (40%)</p>	<p>Au cours du deuxième cycle, l'élève est amené à manifester un contrôle accru de ses actions et l'éventail des types d'activités qu'on lui propose est plus large : activités collectives pratiquées dans un territoire distinct (ex. volleyball) ou dans un territoire commun (ex. kin-ball, soccer, inter-crosse, ultimate frisbee, flag-football); activités de combat (ex. lutte, aikido, judo); activités de duel (ex. badminton, tennis) et activités coopératives (ex. acro-gym, escalade, canotage en double). Il est plus souvent placé dans des contextes qui sont imprévisibles (ex. sports d'équipe, de raquette, de combat). Parce qu'il a progressé dans sa capacité à concevoir un plan d'action avec ses partenaires, il est maintenant appelé à tenir compte d'un plus grand nombre de contraintes liées à l'environnement physique (ex. outils, obstacles, objets, matériel didactique, accidents de terrain, conditions météorologiques), à l'environnement social (ex. nombre de partenaires ou d'opposants, variation des rôles, niveaux d'habileté motrice et de condition physique) ou à l'exécution (ex. consignes d'organisation, nombre de principes d'action à appliquer, temps alloué, rythme ou direction de l'exécution, distance à parcourir).</p>
<p>Adopter un mode de vie sain et actif (C3) (25%)</p>	<p>Au cours du deuxième cycle, l'accent est mis sur la consolidation et l'approfondissement des apprentissages du premier cycle. L'élève poursuit sa réflexion et approfondit ses connaissances sur les effets de certains de ses comportements ou de ses habitudes de vie sur sa santé et son bien-être. Il continue à exercer son jugement critique à l'égard de l'information qui circule sur divers sujets liés à la santé. Enfin, il adopte certaines habitudes de vie qui intègrent la pratique régulière d'activités physiques. Pour soutenir son engagement et persévérer dans l'application de ses stratégies de changement, l'élève élabore, applique et évalue un plan d'action personnel qui vise le maintien ou l'acquisition de saines habitudes de vie. Comme celui qu'il a élaboré au premier cycle, ce plan porte sur les gestes à poser au quotidien pour modifier des habitudes néfastes ou pour consolider celles qui sont bénéfiques. Il comporte en outre la pratique obligatoire, que ce soit à l'école ou dans son milieu familial ou communautaire</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 (20 %) Du 29 août au 31 octobre		2 ^e étape (20 %) Du 3 novembre au 5 février		3 ^e étape (60 %) Du 9 février 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	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
<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"> - Volleyball <p>Évaluation et, au besoin, modification du 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</p>	<p>Oui</p> <p>C1 + C3</p>	<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"> - Basketball - Badminton <p>Évaluation et, au besoin, modification du plan de pratique régulière et d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie</p> <p>Situations d'apprentissage et d'évaluation en :</p> <p>Évaluation de la condition physique</p> <p>Musculation</p> <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</p>	<p>Oui</p> <p>C2 + C3</p>	<p>Observation de l'élève lors de situations d'évaluation en :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ultimate frisbee - Badminton - Natation - Tests physiques <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 de 20 à 30 minutes.</p>	<p>Non</p>	<p>Oui</p> <p>C1 + C2 + C3</p>