

Éducation physique et à la santé, 1ère secondaire

Enseignants : Guy Labelle, Rogério Matos, Olivier Beauchamp, Jean-Baptiste Nirengutse, Nizar HouHou, Alexandre Rousseau

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 1

Compétences développées par l'élève

Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques (C1) (35%)	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 (C2) (40%)	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 (C3) (25%)	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 ^{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
Observation de l'élève lors de situations d'apprentissage et d'évaluation Situations d'apprentissage et d'évaluation en : - Volleyball Évaluation et, au besoin, modification du plan de pratique régulière et d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie Pratique d'une activité physique d'intensité modérée à élevée d'une durée de 20 à 30 minutes	Oui C1 + C3	Observation de l'élève lors de situations d'apprentissage et d'évaluation Situations d'apprentissage et d'évaluation en : - Basketball - Badminton Évaluation et, au besoin, modification du plan de pratique régulière et d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie Situations d'apprentissage et d'évaluation en : Évaluation de la condition physique Musculation Élaboration d'un premier plan de pratique régulière et d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie Pratique d'une activité physique d'intensité modérée à élevée d'une durée de 20 à 30 minutes	Oui C2 + C3	Observation de l'élève lors de situations d'évaluation en : - Ultimate frisbee - Badminton - Natation - Tests physiques 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. Évaluation d'une activité d'intensité modérée à élevée de 20 à 30 minutes.	Non	Oui C1 + C2 + C3