

# Éducation physique et à la santé, 1<sup>re</sup> secondaire

**Enseignants : Anne Sophie Clément-Quimby, Stéphane Vaillancourt, Joël Baillargeon, Géraldine Cabillo**

## 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	Étape 3
<p>* Référence : document sur la progression des apprentissages</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Échauffement</li> <li>- Rythme de course</li> <li>- Respiration</li> <li>- Retour au calme</li> <li>- Corps humain (muscles, os, articulations)</li> </ul>	<p>* Référence : document sur la progression des apprentissages</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marquage et démarquage</li> <li>- Passe en mouvement</li> <li>- Rôle de chacun</li> <li>- Esprit d'équipe</li> <li>- Coopération</li> <li>- Technique de relaxation</li> </ul>	<p>* Référence : document sur la progression des apprentissages</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Technique de course de vitesse</li> <li>- Technique des lancés et sauts</li> <li>- Proprioception</li> <li>- Flexibilité</li> <li>- Attaque d'espace libre</li> <li>- Contre-attaque</li> <li>- Mode de vie actif</li> </ul>

Matériel pédagogique (volumes, notes, cahiers d'exercices, etc.)	Organisation, approches pédagogiques et exigences particulières
<p>«Allez Hop» «Sains et actifs» Feuilles distribuées par l'enseignant (Test Santé 1 à 4)</p> <p>Pour les concentrations sports (CS) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Duo-tang</li> </ul>	<p><b>Le port d'une tenue de sport (chandail et shorts de sport) est obligatoire ainsi que les souliers de course.</b> Bouteille d'eau et déodorant nécessaire. Aucuns bijoux, ni de gomme. Cellulaire interdit. Cadenas recommandé.</p> <p>Cours extérieur en septembre et octobre, ainsi qu'en mai et juin. Vêtements appropriés requis.</p>
Devoirs et leçons	Récupération et enrichissement
<p>Carnet de santé Recherche Sports après l'école et le week-end</p> <p>Pour les concentrations sports :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Portfolio</li> </ul>	<p>Activités du midi : Sport différent à chaque midi de 11h15 à 12h, vêtements de sport obligatoires.</p> <p>Activités parascolaires : Soccer, Basket Ball, Natation, Badminton, Musculation, Cheerleading, Volley Ball, Football.</p>

# Éducation physique et à la santé, 1<sup>re</sup> secondaire

## 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 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.
<b>Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques</b>	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.
<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>e</sup> étape (20%)		2 <sup>e</sup> étape (20%)		3 <sup>e</sup> étape (60%)		
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"> <li>- Conditionnement physique</li> <li>- Cross-country</li> <li>- Test Santé #1</li> <li>- CS : Baseball ou sortie en plein air</li> </ul> <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>	<b>Oui</b>	<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"> <li>- 2 Sport Collectif : Basket Ball, Patate Chaude</li> <li>- Test Santé #2</li> <li>- CS : Présentation oral sur sport existant ou sortie en plein air</li> </ul> <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>	<b>Oui</b>	<p>Observation de l'élève lors de situations d'évaluation en :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Athlétisme;</li> <li>- Volley Ball</li> <li>- Test Santé #3-4</li> <li>- CS : Soccer extérieur ou sortie en plein air</li> </ul> <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>	<b>Non</b>	<b>Oui</b>
	<b>C1 + C3</b>		<b>C2 + C3</b>			<b>C1 + C2 + C3</b>

CS : Concentration Sport