

Éducation physique et à la santé, 2^e secondaire

Enseignants : Marc-André Demers, Ouhab Gherabli, Joël Baillargeon, Pierre-Luc Meloche

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
- Flexibilité - Endurance cardio-respiratoire - Apport alimentaire et dépenses énergétiques - Hygiène corporel - Saines habitudes de vie - Système musculo-squelettique - Rôles à jouer en sports collectif - Pratique régulière d'activités physique	- Principes de coordination - Principes de communication - Principes d'action au cours d'activités de coopération - Pratiques sécuritaires d'activités physiques - Esprit sportif, maîtrise de soi - Gestions des conflits - Respect des règles de des activités	- Habitudes de vie néfastes - Consommation excessive de matériel multimédia - Sommeil - Alimentation - Principes d'équilibration - Principes de synchronisation - Principes d'action au cours d'activités de combat - Actions de locomotion

Matériel pédagogique (volumes, notes, cahiers d'exercices, etc.)	Organisation, approches pédagogiques et exigences particulières
Feuilles distribuées par l'enseignant (Test Santé 5 à 8) Pour les concentrations sports (CS) : Duo-tang	Le port d'une tenue de sport (chandail et shorts de sport) est obligatoire ainsi que les souliers de course. Bouteille d'eau et déodorant nécessaire. Aucuns bijoux, ni de gomme. Cellulaire interdit. Cadenas recommandé. Cours extérieur en septembre et octobre, ainsi qu'en mai et juin. Vêtements appropriés requis. CS : Cours extérieurs jusqu'aux vacances de Noël. Attention, le pantalon de l'école ainsi que le crewneck bleu ne sont pas permis dans les cours d'éducation physique (question d'hygiène).
Devoirs et leçons	Récupération et enrichissement
Sports après l'école et le week-end Pour les concentrations sports : - Portfolio - Travail de secourisme - Fiche de sports inventés - Chorégraphie - Capsule santé	Activités du midi : Sport différent à chaque midi de 11h15 à 12h, vêtements de sport obligatoires. Activités parascolaires : Soccer, Basket Ball, Natation, Badminton, Musculation, Cheerleading, Volley Ball, Football.

Éducation physique et à la santé, 2^e secondaire

Compétences développées par l'élève

Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	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	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	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 ^e étape (20 %)		2 ^e étape (20 %)		3 ^e 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
Observation de l'élève lors de situations d'apprentissage et d'évaluation Situations d'apprentissage et d'évaluation en : – Cross-Country – Conditionnement physique – Ultimate Frisbee (CS) – Natation (CS) – Sortie en plein air (CS) – Test Santé #5 Pratique d'une activité physique d'intensité modérée à élevée d'une durée de 20 à 30 minutes	Oui C1+C3 (+C2 pour CS)	Observation de l'élève lors de situations d'apprentissage et d'évaluation Situations d'apprentissage et d'évaluation en : – Handball – Badminton – Flag-football (CS) – Sports inventés (CS) – Sports Aquatiques (CS) – Sortie en plein air (CS) – Test Santé #6 Évaluation et, au besoin, modification du plan de pratique régulière et d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie Travail de recherche sur un sujet santé (capsules santé) et discussions sur les sujets retenus (CS)	Oui C2+C3	Observation de l'élève lors de situations d'évaluation en : – Athlétismes – Volleyball – Soccer – Basketball (CS) – Sortie en plein air (CS) – Test Santé #7-8 Élaboration et présentation d'une chorégraphie en danse ou combat d'épées (CS) Évaluation d'une activité d'intensité modérée à élevée de 20 à 30 minutes.	Non	Oui C1 + C2 + C3

CS : Concentration Sport