

# Activités sportives 4<sup>e</sup> secondaire

Enseignants : Sylvain Mantha

## 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
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conditionnement physique</li> <li>• Habitudes de vie</li> <li>• Activités cycliques</li> <li>• Activités à action unique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activités collectives dans un espace commun (intérieur / extérieur)</li> <li>• Activités collectives dans des espaces distincts</li> <li>• Activités de duel</li> <li>• Habitudes de vie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conditionnement physique</li> <li>• Habitudes de vie</li> <li>• Activités cycliques</li> <li>• Activités à action unique</li> <li>• Activités collectives dans un espace commun (intérieur / extérieur)</li> <li>• Activités collectives dans des espaces distincts</li> <li>• Activités de duel</li> <li>• Bilan des trois compétences</li> </ul>

Matériel pédagogique (volumes, notes, cahiers d'exercices, etc.)	Organisation, approches pédagogiques et exigences particulières
<p>Équipements sportifs CD Rom d'évaluation de la condition physique</p>	<p>Le port du costume (t-shirt rouge et pantalon de sport) est obligatoire ainsi que les souliers de course.</p>
Devoirs et leçons	Récupération et enrichissement
<p>Carnet de santé Recherche</p>	<p>Activités du midi : Sports libres tous les midis et organisation de tournois intra-muros. Récupération au besoin pour reprise d'examen lors d'absence.</p> <p>Activités parascolaires :</p>

## Activités sportives, 4<sup>e</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 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>e</sup> étape (20 %) Du 29 août au 17 novembre		2 <sup>e</sup> étape (20 %) Du 20 novembre au 16 février		3 <sup>e</sup> étape (60 %) Du 19 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	<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'évaluation en : - Sports collectifs - Sports individuels - Tests physiques	<b>Non</b>	<b>Oui</b>
Situations d'apprentissage et d'évaluation en : Évaluation de la condition physique Musculature et course à pied Élaboration d'un premier plan de pratique régulière et d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie	<b>C1 + C3</b>	Situations d'apprentissage et d'évaluation en : - sports collectifs - Évaluation et, au besoin, modification du plan de pratique régulière et d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie	<b>C2 + C3</b>	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.		<b>C1 + C2 + C3</b>
Pratique d'une activité physique d'intensité modérée à élevée d'une durée de 20 à 30 minutes		Pratique d'une activité physique d'intensité modérée à élevée d'une durée de 20 à 30 minutes		Évaluation d'une activité d'intensité modérée à élevée de 20 à 30 minutes.		