

Éducation physique et à la santé, 1^{re} secondaire

Enseignant : Vincent-Thomas Maher

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>Conditionnement physique Apprentissage des modes de fonctionnement du groupe-classe en gymnase. Activités collectives en espace commun Principes de communication Principes d'action lors d'activités de coopération. Apprentissage des règles de sécurité lors de la pratique d'une activité physique Esprit sportif Échauffement et retour au calme</p> <p>* Référence : document sur la progression des apprentissages¹</p>	<p>Principes de coordination Actions de manipulation (ex : raquette de badminton) Projection et réception d'un objet en mouvement Principes d'action lors d'une activité de duel Apprentissage des règles d'éthique dans le sport Manipulation du matériel Gestion des conflits de façon autonome et pacifique Responsabilisation envers soi-même</p> <p>* Référence : document sur la progression des apprentissages²</p>	<p>Action de locomotion (ex : course à pieds) Activités collectives en espace commun Les rôles à jouer Principes d'action liés à l'objet Les habitudes de vie saines et actives Persévérer dans une activité malgré les difficultés et les résultats afin de se dépasser Démontrer de la dignité et une maîtrise de soi peu importe l'activité physique pratiquée Les déterminants de la condition physique associés à la pratique d'activités physiques</p> <p>* Référence : document sur la progression des apprentissages³</p>

Matériel pédagogique (volumes, notes, cahiers d'exercices, etc.)	Organisation, approches pédagogiques et exigences particulières
<p>«Allez Hop» «Sains et actifs» «Actif et en santé»</p>	<p>Le port du costume (t-shirt et pantalon de sport) est obligatoire ainsi que les souliers de course.</p>
Devoirs et leçons	Récupération et enrichissement
<p>Recherche Travail sur l'adoption de saines habitudes de vies</p>	<p>Activités du midi : gymnases ouverts et tournois Activités parascolaires : club de course Sorties sportives</p>

¹ http://www1.education.gouv.qc.ca/progressionSecondaire/domaine_developpement_personne/educationPhysique/index.asp

² http://www1.education.gouv.qc.ca/progressionSecondaire/domaine_developpement_personne/educationPhysique/index.asp

³ http://www1.education.gouv.qc.ca/progressionSecondaire/domaine_developpement_personne/educationPhysique/index.asp
2017-12-11

Éducation physique et à la santé, 1^{re} 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 ^{re} étape (20 %) Du 29 août au 17 novembre		2 ^e étape (20 %) Du 20 novembre au 16 février		3 ^e 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.	Oui	Observation de l'élève lors de situations d'apprentissage et d'évaluation.	Oui	Observation de l'élève lors de situations d'apprentissage et d'évaluation en :	Non	Oui
Situations d'apprentissage et d'évaluation en :	C1 C2 C3	Situations d'apprentissage et d'évaluation en :	C1 C2 C3	<ul style="list-style-type: none"> - Activité collective - Activité individuelle - Santé 		C1 C2 C3
<ul style="list-style-type: none"> - Activité de coopération - Santé 		<ul style="list-style-type: none"> - Activité collective - Activité de duel - Santé 		Évaluation d'une activité d'intensité modérée à élevée de 20 à 30 minutes.		
Élaboration d'un premier plan de pratique régulière et d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie.		Évaluation et, au besoin, modification du plan de pratique régulière et d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie.		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.		
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.				