

Éducation physique et à la santé, 5^e 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 vie</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
2011-08-21

Éducation physique et à la santé, 5^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 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.
Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	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.
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 %) 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'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 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.		
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 d'une activité d'intensité modérée à élevée de 20 à 30 minutes.		
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				