

Éducation physique et à la santé, secondaire 5
Enseignant : Simon Lajoie, Luc De la Sablonnière

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

Matériel pédagogique (volumes, notes, cahiers d'exercices, etc.)	Organisation, approches pédagogiques et exigences particulières
<ul style="list-style-type: none"> • «Allez Hop» • «Sains et actifs» 	<ul style="list-style-type: none"> • Le port du costume (t-shirt et pantalon de sport) est obligatoire ainsi que les souliers de course.
Devoirs et leçons	Récupération et enrichissement
<ul style="list-style-type: none"> • Recherche 	<ul style="list-style-type: none"> • Activités du midi : 11h30 à 12h20 • Activités parascolaires : Sports élités

Éducation physique et à la santé, 4e 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 4 novembre		2 ^e étape (20 %) Du 7 novembre au 3 février		3 ^e étape (60 %) Du 6 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 : - sports collectifs - test 5 km - badminton	Non	Oui
Situations d'apprentissage et d'évaluation en : - Test de course; - Baseball - vélo	C1 + C3	Situations d'apprentissage et d'évaluation en : - handball; - soccer	C2 + C3	Évaluation d'une activité d'intensité modérée à élevée de 20 à 30 minutes.		C1 + C2 + C3
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.				