

## Éducation physique et à la santé, 5<sup>e</sup> secondaire

### 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
<p><b><u>Agir</u></b> Monter, descendre, changer de direction, contourner, franchir, grimper et freiner en appliquant une technique appropriée compte tenu des contraintes de l'environnement</p> <p><b><u>Interagir</u></b> Varier la force, la vitesse et la direction de ses mouvements ou de ses actions motrices en fonction des actions de son ou ses coéquipiers Feinter pour tromper l'adversaire</p>	<p><b><u>Agir</u></b> Appliquer des principes qui permettent de coordonner ses mouvements dans des actions variées</p> <p><b><u>Interagir</u></b> Projeter l'objet en fonction de la vitesse et de la direction du déplacement de ses partenaires ou de ses adversaires</p> <p><b><u>Adopter un mode de vie sain et actif</u></b> Appliquer les principes de base de l'entraînement lors d'exercices musculaires, cardiovasculaires et de flexibilité</p>

Matériel pédagogique (volumes, notes, cahiers d'exercices, etc.)	Organisation, approches pédagogiques et exigences particulières
Manuel d'anatomie et autres.	Le port du costume (t-shirt et pantalon de sport) est obligatoire ainsi que les souliers de course. Présence et participation. Pour les élèves de gym option et PEI, il y aura au moins une sortie obligatoire qui sera évaluée.
Devoirs et leçons	Récupération et enrichissement
Selon l'enseignant.	Retenues en conditionnement physique Pratique pour le cross-country après les cours Activités cardio-vasculaires à la salle de musculation sur l'heure du midi.

# Éducation physique et à la santé, 5<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>re</sup> étape (40 %)		2 <sup>e</sup> 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?
<p>Observation de l'élève lors de situations d'apprentissage et d'évaluation</p> <p>Situations d'apprentissage et d'évaluation en :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeux de coopération-opposition (50 %)</li> <li>- Cross-country (50%)</li> </ul> <p>C1 : Monter, descendre, changer de direction, contourner, franchir, grimper et freiner en appliquant une technique appropriée compte tenu des contraintes de l'environnement Appliquer des principes qui permettent de coordonner ses mouvements dans des actions variées C2 : Varier la force, la vitesse et la direction de ses mouvements ou de ses actions motrices en fonction des actions de son ou ses coéquipiers</p>	<p><b>Oui</b></p> <p><b>C1 (50 %) + C2 (50 %)</b></p>	<p>Observation de l'élève lors de situations d'apprentissage et d'évaluation</p> <p>Situations d'apprentissage et d'évaluation en :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeux de coopération-opposition (40 %)</li> <li>- Sports collectifs en espace commun (40%)</li> <li>- Savoir-être (20%)</li> </ul> <p>C1 : Appliquer des principes qui permettent de coordonner ses mouvements dans des actions variées C2 : Projeter l'objet en fonction de la vitesse et de la direction du déplacement de ses partenaires ou de ses adversaires Feinter pour tromper l'adversaire C 3 : Aide et entraide Appliquer les principes de base de l'entraînement lors d'exercices musculaires, cardiovasculaires et de flexibilité</p>	<p><b>Oui</b></p> <p><b>C1 (40 %) + C2 (40 %) + C3 (20%)</b></p>