

## Éducation physique et à la santé, 1<sup>re</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> Courir en appliquant une technique appropriée selon la durée de l'activité ou du parcours</p> <p>Vitesse des mouvements et des déplacements</p> <p><b><u>Interagir</u></b> Se placer ou se déplacer en fonction de son ou de ses coéquipiers</p>	<p><b><u>Agir</u></b> Recevoir un objet en se déplaçant vers son point de chute</p> <p><b><u>Interagir</u></b> Se placer ou se déplacer en fonction de son ou de ses coéquipiers</p> <p>Utiliser les segments dans le bon ordre</p>

Matériel pédagogique (volumes, notes, cahiers d'exercices, etc.)	Organisation, approches pédagogiques et exigences particulières
Notes de cours d'université	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 la concentration sportive et du PEI, il y aura possiblement des sorties si la situation de la Covid le permet.
Devoirs et leçons	Récupération et enrichissement
À la discrétion de l'enseignant.	Pratiques du cross-country durant l'heure du midi et après les cours Retenues en conditionnement physique

# Éducation physique et à la santé, 1<sup>re</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 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.
<b>Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques</b>	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.
<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>- Sports collectifs (50 %)</li> <li>- Cross-country (50%)</li> <li>-Pratiques durant les cours (15%)</li> <li>-Cross-country au parc Angrignon (35%)</li> <li>-Pratiques sur l'heure du midi (Concentration sportive) et après les cours (tous) (Bonus jusqu'à 50 %)</li> </ul> <p>Savoirs essentiels développés :</p> <p>C1 : Pratique d'une activité physique d'intensité modérée à élevée d'une durée de 20 à 30 minutes.</p> <p>Principe de coordination – Continuité dans l'exécution de l'action.</p> <p>C2 : Se placer et se déplacer en fonction du ou des 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>- Sports de coopération-opposition (40 %)</li> <li>- Sports collectifs (40 %)</li> <li>- Pratique régulière d'activité physique (20%) Pour la concentration sportive, cette dernière note proviendra exclusivement de la sortie de ski alpin qui est obligatoire.</li> </ul> <p>Savoirs essentiels développés :</p> <p>C1 : Principes de synchronisation - Exécuter au bon moment, au bon endroit</p> <p>C2 : Varier la force, la vitesse et la direction de ses mouvements ou de ses actions motrices.</p> <p>Principe de communication – Émission de messages clairs et adaptés à l'activité</p> <p>C3 : Bienfaits physiques - Récupération plus rapide, meilleure capacité de travail et règles d'éthique</p>	<p><b>Oui</b></p> <p><b>C1 (40 %) + C2 (40 %) + C3 (20%)</b></p>