

Éducation physique et à la santé, 4^e 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><u>Agir</u> Courir en appliquant une technique appropriée selon la durée de l'activité ou du parcours</p> <p>Exploiter la largeur et la longueur du terrain en variant la direction et la vitesse de l'objet en exécutant diverses projections</p> <p><u>Interagir</u> Attaquer au moment opportun</p>	<p><u>Adopter un mode de vie sain et actif</u> S'entraîner en respectant les périodes de récupération pendant et après une activité</p> <p><u>Interagir</u> Assumer son rôle pendant le jeu ou l'activité selon la stratégie ou le plan d'action établi</p> <p>Prendre l'adversaire à contre-pied en l'attaquant dans le sens contraire de son déplacement</p>

Matériel pédagogique (volumes, notes, cahiers d'exercices, etc.)	Organisation, approches pédagogiques et exigences particulières
<p>Manuel de physiologie de l'exercice, etc.</p>	<p>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 l'Explo Sport et du PEI, il y aura une possibilité de sorties obligatoires si la situation de la Covid le permet.</p>
Devoirs et leçons	Récupération et enrichissement
<p>Selon l'enseignant.</p>	<p>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.</p>

Éducation physique et à la santé, 4^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 ^{re} étape (40 %)		2 ^e 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"> - Cross-country (50%) - Sport collectif (50%) <p>C1 : Courir en appliquant une technique appropriée selon la durée de l'activité ou du parcours Exploiter la largeur et la longueur du terrain en variant la direction et la vitesse de l'objet en exécutant diverses projections C2 : Attaquer au moment opportun</p>	<p>Oui</p> <p>C1 (50 %) + C2 (50 %)</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"> - Sport collectif (40%) - Sport d'opposition et coopération (40%) - Entraînement (20%) <p>C1 : Continuité dans l'exécution de l'action C2 : Assumer son rôle pendant le jeu ou l'activité selon la stratégie ou le plan d'action établi Prendre l'adversaire à contrepied en l'attaquant dans le sens contraire de son déplacement C3 : S'entraîner en respectant les périodes de récupération pendant et après une activité Sens des responsabilités</p>	<p>Oui</p> <p>C1 (40 %) + C2 (40 %) + C3 (20 %)</p>