

## Éducation physique et à la santé, secondaire 4

| 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><b><u>Agir</u></b><br/>Principes d'équilibration : Surface de contact</p> <p><b><u>Interagir</u></b><br/>Principes de coordination : Direction de l'exécution</p> | <p><b><u>Agir</u></b><br/>Principes d'équilibration : Transfert de poids</p> <p><b><u>Interagir</u></b><br/>Principes d'équilibration : Déplacement des segments</p> | <p><b><u>Adopter un mode de vie sain et actif</u></b><br/>Éléments caractéristiques d'une séance d'activité physique : Dosage de l'effort</p> <p><b><u>Agir</u></b><br/>Pratique sécuritaire d'activités physiques : Composante de la pratique d'activités physiques (échauffement, activation et retour au calme)</p> <p><b><u>Interagir</u></b><br/>Comportement à adopter lors de situation potentiellement dangereuse</p> |

| Matériel pédagogique (volumes, notes, cahiers d'exercices, etc.) | Organisation, approches pédagogiques et exigences particulières                                                                   |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Notes de cours                                                   | Le port du costume (t-shirt et pantalon de sport) est obligatoire ainsi que les souliers de course.<br>Présence et participation. |
| 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<br>Retenues en conditionnement physique                      |

# Éducation physique et à la santé, Secondaire 4

## 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 (20 %)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                       | 2 <sup>e</sup> étape (20 %)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                      | 3 <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?         | 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>– Cross-country (50%)</li> <li>– Sport collectif (50%)</li> </ul> <p>C1 : Principes d'équilibration : Surface de contact entre les appuis.<br/>C2 : Principes de coordination : Direction de l'exécution</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 collectifs (50%)</li> <li>-Activités de duel, de combat ou d'actions de coordination (50%)</li> </ul> <p>Savoirs essentiels développés :</p> <p>C1 : Principes d'équilibration : Transfert de poids<br/>C2 : Principes d'équilibration : Déplacement des segments</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>– Sport collectif (40%)</li> <li>– Sport d'opposition et coopération (40%)</li> <li>– Entraînement (20%)</li> </ul> <p>C1 : Pratiques sécuritaires d'activités physiques : Composante de l'activité physique (Échauffement, activation et retour au calme)<br/>C2 : Comportement à adopter lors de situation potentiellement dangereuse.<br/>C3 : Dosage de l'effort selon l'intensité de l'activité physique</p> | <p><b>Oui</b></p> <p><b>C1 (40 %) + C2 (40 %) + C3 (20 %)</b></p> |