

Connaissances abordées durant l'année (Savoir)			
Tout au long de l'année, l'élève élargit son champ de connaissances en éducation physique et à la santé. Cependant, l'ordre des connaissances abordées sera différent selon la répartition des plateaux à chaque étape.			
Agir	Interagir	Adopter un mode de vie sain et actif	Savoir-être
Le système musculosquelettique Expliquer le rôle des muscles stabilisateurs et celui des agonistes (fléchisseurs, extenseurs, rotateurs, abducteurs, adducteurs) (ex. : les muscles dorsaux et abdominaux ont un rôle dans la posture et ils se contractent simultanément; lorsque l'avant-bras est fléchi, l'agoniste-biceps se contracte pour produire le mouvement) Les perceptions kinesthésiques Décrire la position de ses segments ou les ajustements nécessaires lors de l'exécution d'une action motrice donnée (stable ou en mouvement) (ex. : lors de pompes au mur, placer ses mains à la largeur de ses épaules et maintenir le dos droit; au dos crawlé, garder la tête couchée sur l'eau pour conserver une position hydrodynamique) Décrire les ajustements nécessaires à la vitesse d'exécution de ses mouvements ou de ses déplacements selon les	Les éléments techniques de l'action liés aux activités Nommer les éléments techniques liés à l'exécution de différentes actions motrices selon l'activité physique¹ pratiquée ¹ Les techniques spécifiques de chaque type d'activité physique (ex. : activités d'opposition, activités collectives) ne sont pas précisées puisqu'elles diffèrent pour chaque activité.	La structure et le fonctionnement du corps Nommer les principales composantes des systèmes engagés dans la pratique d'activités physiques (systèmes cardiovasculaire, respiratoire et musculaire) (ex. : le cœur, les poumons, les abdominaux) Expliquer en termes simples ou par un schéma le fonctionnement des principaux systèmes sollicités lors de la pratique d'activités physiques (ex. : le système cardiovasculaire transporte l'oxygène et les nutriments vers les muscles pour répondre à l'effort physique) Expliquer la réponse du corps à l'exercice en établissant des liens avec les différents systèmes (ex. : la sudation permet de réguler la température corporelle) Les déterminants de la condition physique associés à la pratique d'activités physiques L'endurance cardiovasculaire Nommer des activités physiques qui développent l'endurance cardiovasculaire (ex. : course à pied, cardiovélo, ski de fond) Définir la notion d'endurance cardiovasculaire (ex. : c'est la capacité du corps à produire des efforts dans une activité	Les règles liées aux activités physiques Nommer les principales règles d'éthique dans le sport (ex. : se conformer aux règles du jeu, refuser toute forme de violence ou de tricherie) Nommer les règles de sécurité lors d'une activité physique pratiquée seul ou avec d'autres (ex. : porter des chaussures de sport attachées, enlever ses bijoux) Nommer les règlements officiels ou les règles du jeu ajustées par l'enseignante ou l'enseignant selon l'activité physique pratiquée (ex. : nommer les règles pour le service au badminton en double, nommer une faute au basketball)

contraintes de l'activité (ex. : en ski de fond, ajuster sa vitesse en freinant dans une descente pour maintenir son équilibre; à vélo, aller suffisamment rapidement pour maintenir son équilibre) Décrire la position appropriée de son corps ou des parties de son corps par rapport à un objet, à un outil ou à l'espace (territoire) (ex. : la hauteur de la jambe d'attaque doit être ajustée par rapport à la haie) Les éléments techniques de l'action liés aux activités Nommer les éléments techniques liés à l'exécution de différentes actions motrices selon l'activité physique pratiquée		physique d'intensité modérée)	
--	--	-------------------------------	--

Matériel pédagogique (volumes, notes, cahiers d'exercices, etc.)	Organisation, approches pédagogiques et exigences particulières
«Sains et actifs» Sciences de l'exercice Mythes et réalités sur l'entraînement Principe et méthode d'entraînement <u>Tout document spécifique aux différents sports</u>	Le port du costume (t-shirt , short ou pantalon de sport) ainsi que les souliers de sports sont obligatoires. À chaque étape, il y aura des points d'évaluations associés à cette exigence. Étant donné la nature de la discipline, la participation est obligatoire.
Devoirs et leçons	Récupération et enrichissement
	Les récupérations et enrichissements seront possibles pour les activités individuelles (musculature, conditionnement physique, tests cardio, natation). L'élève sera en mesure de parfaire, tout au long de l'année, ses habiletés aux différents moyens d'action proposés sur l'heure du dîner (basket-ball, badminton, volley, etc.)

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.
Savoir-être	Quelques soit la compétence évaluée, l'élève devra démontrer qu'il est en mesure de prioriser les concepts reliés au SAVOIR-ÊTRE. Démontrer une combativité respectueuse de ses adversaires (ex : ajuster ses actions ou celles de son équipe pour ne pas humilier l'adversaire). Démontrer de la dignité et une maîtrise de soi peu importe l'activité physique pratiquée (ex : contrôler ses émotions). Persévérer dans une activité malgré les difficultés et les résultats afin de se dépasser (ex : essayer à nouveau). Cette compétence est donc omniprésente dans les trois autres.

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 06 novembre		2 ^e étape (20 %) Du 10 novembre au 5 février		2 ^e étape (60 %) Du 9 février au 22 Juin	
Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Résultat inscrit au bulletin? Oui C1 + C 2+ C3	Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Résultat inscrit au bulletin? Oui C1 + C 2+ C3	Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Résultat inscrit au bulletin? Oui C1 + C 2+ C3
C1- Appliquer des principes qui permettent de maintenir son équilibre dans des postures variées. -Nombre d'appuis, -Position des appuis -Positions des segments -Déplacements des segments -Transfert de poids C1- Appliquer des principes qui permettent de coordonner ses mouvements dans des actions variées. -Utilisation du nombre optimal d'articulations -Utilisation des articulations dans le bon ordre C2- Se démarquer de l'adversaire en s'éloignant -avec un changement de vitesse -avec un changement de direction C2- Choisir un rôle de soutien et l'assumer au cours de la préparation d'un plan et pendant la réalisation de l'activité (ex. : chef d'équipe, arbitre, marqueur). Assumer son rôle pendant le jeu ou l'activité selon la stratégie ou le plan d'action établi (ex. : attaquant, non-porteur, gardien). C2- Choisir un rôle de soutien et l'assumer au cours de la préparation d'un plan et pendant la réalisation de l'activité (ex. : chef d'équipe, arbitre, marqueur). Assumer son rôle pendant le jeu ou l'activité selon la stratégie ou le plan d'action établi (ex. : attaquant, non-porteur, gardien) C3-Doser ses efforts lors d'une activité physique d'intensité modérée à élevée d'une durée de 20 à 30 minutes consécutives (ex. : partir lentement, prendre de bonnes inspirations) C3-Tenir compte de sa fréquence cardiaque cible lors d'une activité physique C3-Utiliser des tests pour évaluer son endurance cardiovasculaire (ex. : test des 12 minutes de Cooper, test navette de Léger) SÊ-Respect des règles et adopter un comportement éthique et sécuritaire.		C1- Appliquer des principes qui permettent de maintenir son équilibre dans des postures variées. C1- Appliquer des principes qui permettent de coordonner ses mouvements dans des actions variées. C2- Choisir un rôle de soutien et l'assumer au cours de la préparation d'un plan et pendant la réalisation de l'activité (ex. : chef d'équipe, arbitre, marqueur). Assumer son rôle pendant le jeu ou l'activité selon la stratégie ou le plan d'action établi (ex. : attaquant, non-porteur, gardien) C2- Attaquer au moment opportun (ex. : au badminton, exécuter un smash lorsque l'adversaire est en déséquilibre) C2- Se démarquer de l'adversaire en s'éloignant -avec un changement de vitesse -avec un changement de direction -avec une feinte C3-Doser ses efforts lors d'une activité physique d'intensité modérée à élevée d'une durée de 20 à 30 minutes consécutives (ex. : partir lentement, prendre de bonnes inspirations). SÊ-Respect des règles et adopter un comportement éthique et sécuritaire		C1- Appliquer des principes qui permettent de maintenir son équilibre dans des postures variées. -Nombre d'appuis, -Position des appuis -Positions des segments -Déplacements des segments -Transfert de poids C1- Appliquer des principes qui permettent de coordonner ses mouvements dans des actions variées. -Utilisation du nombre optimal d'articulations -Utilisation des articulations dans le bon ordre C2- Choisir un rôle de soutien et l'assumer au cours de la préparation d'un plan et pendant la réalisation de l'activité (ex. : chef d'équipe, arbitre, marqueur). Assumer son rôle pendant le jeu ou l'activité selon la stratégie ou le plan d'action établi (ex. : attaquant, non-porteur, gardien) C2- Attaquer au moment opportun (ex. : au badminton, exécuter un smash lorsque l'adversaire est en déséquilibre) C2- Se démarquer de l'adversaire en s'éloignant -avec un changement de vitesse -avec un changement de direction -avec une feinte C3-Tenir compte de sa fréquence cardiaque cible lors d'une activité physique C3-Utiliser des tests pour évaluer son endurance cardiovasculaire (ex. : test des 12 minutes de Cooper, test navette de Léger) C3-Utiliser des techniques pour se relaxer après un effort physique ou pour gérer son stress (ex. : respiration contrôlée, méthode de Jacobson, yoga, etc.) C3- Décrire quelques méthodes d'entraînement en force et en endurance musculaire (ex. : les exercices dynamiques impliquent de soulever une charge sous-maximale de façon répétitive et de la laisser redescendre)	

		C3-Nommer des activités physiques qui développent la force et l'endurance musculaire (ex. : entraînement en salle avec charges, musculation avec élastiques, entraînement sur ballon suisse) C3- Définir les notions de force et d'endurance musculaire (ex. : c'est la capacité d'un muscle ou d'un groupe musculaire à effectuer des contractions sous-maximales de façon répétitive, habituellement de 12 à 15 répétitions) SÊ-Respect des règles et adopter un comportement éthique et sécuritaire.
Les apprentissages ci-haut mentionnés seront évalués à des moments différents dans l'année selon la répartition des plateaux pour chacun des enseignants.		