

## Éducation physique et à la santé, 3<sup>e</sup> secondaire Option Sport, Louis-Philippe Beaudoin

| 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>Moyen d'action:</u> Foot-Ball américain</b></p> <p><b>Compétence 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Marquage/démarquage</li> </ul> <p><b><u>Moyen d'action:</u> Ultimate frisbee</b></p> <p><b>Compétence 1:</b> Agir dans un contexte d'activité physique</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lancer par-dessus l'épaule</li> <li>-Appliquer des principes qui permettent de coordonner ses mouvements dans des actions variées</li> <li>-Projeter un objet sur une cible mobile</li> <li>-Recevoir un objet en se déplaçant vers son point de chute</li> </ul> <p><b><u>Moyen d'action:</u> Conditionnement Physique</b></p> <p><b>Compétence 3:</b> Adopter un mode de vie sain et actif</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Définir la notion d'endurance cardiovasculaire</li> <li>- Décrire quelques méthodes d'entraînement en endurance cardiovasculaire</li> </ul> | <p><b><u>Moyen d'action:</u> Basket-Ball</b></p> <p><b>Compétence 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Marquer le porteur pour l'empêcher de se déplacer, de faire une passe ou d'attaquer la cible</li> <li>-Se démarquer de l'adversaire en s'éloignant</li> </ul> <p><b><u>Moyen d'action :</u> Acrosport (option sport)</b></p> <p><b>Compétence 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Principe de communication et synchronisation</li> </ul> <p><b><u>Moyen d'action:</u> Volley-Ball</b></p> <p><b>Compétence 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Manier divers objets en appliquant une technique appropriée</li> </ul> | <p><b><u>Moyen d'action:</u> Musculation</b></p> <p><b>Compétence 3:</b> Adopter un mode de vie sain et actif</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Expliquer ce qu'est un mode de vie actif et ses bienfaits</li> <li>- Définir les notions de force et d'endurance musculaire</li> <li>-Construire un plan d'entraînement de base selon ses capacités</li> </ul> <p><b>Compétence 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Expliquer le rôle des muscles stabilisateurs et celui des agonistes</li> <li>-Nommer les mouvements (ex; flexion, extension, rotation)</li> </ul> <p><b><u>Moyen d'action:</u> Hockey/Ringuette</b></p> <p><b>Compétence 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Maniement d'un objet avec un outil sur place, en se déplaçant ou à travers des obstacles</li> <li>-Exécuter une variété de frappe avec outil</li> </ul> <p><b><u>Moyen d'action:</u> DBL Ball</b></p> <p><b>Compétence 2 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Effectuer un repli défensif</li> <li>-Protéger son but</li> </ul> <p><b><u>Moyen d'action:</u> Soccer</b></p> <p><b>Compétence 2:</b></p> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>-Attaquer la cible adverse en lançant ou en frappant l'objet en fonction des partenaires ou des adversaires</p> <p>- Contre-attaquer</p> <p><b><u>Moyen d'action: Badminton</u></b></p> <p><b>Compétence 2:</b> Interagir dans un contexte d'activité physique</p> <p>-Exploiter la surface de jeu en largeur ou en longueur</p> <p>- Attaquer les espaces libérés par les adversaires</p> |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Matériel pédagogique (volumes, notes, cahiers d'exercices, etc.) | Organisation, approches pédagogiques et exigences particulières                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                  | <p>Le port du costume (t-shirt et pantalon de sport) est obligatoire ainsi que les souliers de course.</p> <p>Les souliers de types crocs ne sont pas acceptés.</p>                              |
| Devoirs et leçons                                                | Récupération et enrichissement                                                                                                                                                                   |
|                                                                  | <p>Activités du midi : Basket-Ball, Futsal, Volley-Ball, Badminton</p> <p>Activités parascolaires : Basketball, Futsal, Volley-Ball, Club de course, Badminton, flag football, Cheerleading,</p> |



|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

## Éducation physique et à la santé, 3<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

| <b>1<sup>re</sup> étape (40 %)</b><br><b>31 août au 9 novembre</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>2<sup>e</sup> étape (60 %)</b><br><b>10 novembre au 9 février</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>3<sup>e</sup> étape</b><br><b>10 février au 21 juin</b>                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape</b>                                                                                                                                                                                          |
| <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>- Flag football</li> <li>- Conditionnement physique</li> <li>- Ultimate frisbee (option sport)</li> <li>- Spikeball</li> <li>- Porter une tenue vestimentaire appropriée lors de la pratique d'une activité physique</li> </ul> | <p>Observation de l'élève lors de situations d'évaluation en :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Volley-Ball</li> <li>- Basket-Ball</li> <li>- Premier soin</li> <li>- Acrosport</li> <li>- Porter une tenue vestimentaire appropriée lors de la pratique d'une activité physique</li> <li>- Porter une tenue vestimentaire appropriée lors de la pratique d'une activité physique</li> </ul> | <p>Observation de l'élève lors de situations d'évaluation en :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Musculation</li> <li>- Soccer</li> <li>- Hockey/Ringuette</li> <li>- Badminton</li> <li>- Tchoukball/Handball</li> <li>- Kin-ball</li> </ul> |



|  |  |                                                                                         |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | - Porter une tenue vestimentaire appropriée lors de la pratique d'une activité physique |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------|