Centre de services scolaire Marguerite-Bourgeoys
Québec

Éducation physique et à la santé, secondaire 4 activités sportives

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 efficience motrice en tenant compte d'un nombre élevé de contraintes, en assurant une continuité dans ses actions ou ses enchainements 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 efficience 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

1re étape (20%) **31 août au 5 novembre**	**2e étape (20%)** **9 novembre au 4 février**	**3e étape (60%)** **8 février au 22 juin**
Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	**Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape**	**Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape**
Observation de l'élève lors de situations d'apprentissage et d'évaluation - soccer - Conditionnement physique - Ultimate frisbee - Porter une tenue vestimentaire appropriée lors de la pratique d'une activité physique	Observation de l'élève lors de situations d'évaluation en : - Basket-Ball - Acrosport - Pickle ball - handball -Porter une tenue vestimentaire appropriée lors de la pratique d'une activité physique	Observation de l'élève lors de situations d'évaluation en : -Volley-Ball - Flag -Hockey -Athlétisme - badminton -Porter une tenue vestimentaire appropriée lors de la pratique d'une activité physique

Centre de services scolaire Marguerite-Bourgeoys
Québec

Éducation physique et à la santé, 4e secondaire activités sportives
Nicolas Nithart

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
Moyen d'action: Soccer **Compétence 1** -Attaquer la cible adverse en lançant ou en frappant l'objet en fonction des partenaires ou des adversaires - Contre-attaquer **Moyen d'action: Ultimate frisbee** Compétence 2: -Marquage/démarquage **Moyen d'action: Conditionnement Physique** **Compétence 3:** -Définir la notion d'endurance cardiovasculaire - Décrire quelques méthodes d'entraînement en endurance cardiovasculaire **Moyen d'action: tennis** **Compétence 2:** -récupérer rapidement l'objet dans le but de poursuivre l'échange -nommer les principaux coups et les éléments techniques liés à leur exécution	**Moyen d'action: Basket-Ball** **Compétence 2:** -Marquer le porteur pour l'empêcher de se déplacer, de faire une passe ou d'attaquer la cible -Se démarquer de l'adversaire en s'éloignant **Moyen d'action: Pickle Ball** **Compétence 2:** Attaquer l'adversaire lorsqu'il est à contre-pied Moyen d'action (option sport) : Acro-sport **Compétence 2 :** -Synchroniser ses actions avec des partenaires -Planifier des actions et les appliquer -Communiquer avec ses coéquipiers **Moyen d'action: handball** **Compétence 2:** -effectuer un repli défensif -protéger le but de façon organisée **Moyen d'action : Acrosport** **Compétence 2:** -Principe de communication et synchronisation	**Moyen d'action: Volley-Ball** **Compétence 2 :** -Protéger son territoire en se plaçant ou en se déplaçant en fonction de l'attaquant, des partenaires et de l'objet -Faire progresser l'objet vers le terrain adverse -Émettre des messages clairs et adaptés à l'activité **Moyen d'action: Hockey/Ringuette** **Compétence 1:** -Maniement d'un objet avec un outil sur place, en se déplaçant ou à travers des obstacles -Exécuter une variété de frappe avec outil **Moyen d'action (option sport): DBL Ball** **Compétence 2 :** -Effectuer un repli défensif -Protéger son but **Moyen d'action: athlétisme** **Compétence 1:** -Exécuter différents types de sauts en appliquant une technique appropriée (saut en longueur, saut en hauteur)

Centre
de services scolaire
Marguerite-Bourgeoys
Québec

	-Se placer ou se déplacer en fonction de son ou de ses coéquipiers -Assumer son rôle pendant le jeu ou l'activité selon la stratégie ou le plan d'action établi	-Courir en appliquant une technique appropriée selon la durée de l'activité ou du parcours (sprint 50m et/ou 100m) **<u>Moyen d'action:</u>** escalade **Compétence 1:** - Appliquer des principes qui permettent de maintenir ou de rétablir son équilibre lors de l'exécution d'actions motrices variées. **<u>Moyen d'action: Flag football</u>** **Compétence 1:** - Lancer par-dessus l'épaule -Appliquer des principes qui permettent de coordonner ses mouvements dans des actions variées -Projeter un objet sur une cible mobile -Recevoir un objet en se déplaçant vers son point de chute **<u>Moyen d'action: Badminton</u>** **Compétence 2:** -Exploiter la surface de jeu en largeur ou en longueur - Attaquer les espaces libérés par les adversaires

Matériel pédagogique (volumes, notes, cahiers d'exercices, etc.)	Organisation, approches pédagogiques et exigences particulières

Centre de services scolaire Marguerite-Bourgeoys
Québec

	Le port du costume (t-shirt et pantalon de sport) est obligatoire ainsi que les souliers de course. Les souliers de types crocs ne sont pas acceptés. Les téléphones doivent rester dans le casier
Devoirs et leçons	**Récupération et enrichissement**
	Activité au dîner : Futsal, Basket-Ball, Volley-Ball, Badminton, Hockey, FootBall Américain Activités parascolaires : Basketball, Futsal, Volley-Ball, Badminton, Cheerleading, autres