Éducation physique et à la santé, 1ère secondaire 2026-2027
Enseignant : M. Azurdia

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
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 : au crawl maintenir la tête couchée sur l'eau pour conserver une position hydrodynamique) **La croissance du corps** Indiquer quelques changements morphologiques qui surviennent lors de la croissance et qui influencent la coordination et la force relative. (ex: l'augmentation de la taille et l'allongement des segments peuvent influencer temporairement la coordination). **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.	**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[1] 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.	**Les déterminants de la condition physique associés à la pratique d'activités physiques** Nommer des activités physiques qui développent l'endurance cardiovasculaire (ex. : course à pied, ski de fond). Définir la notion d'endurance cardiovasculaire (ex. : c'est la capacité du corps à produire des efforts dans une activité physique d'intensité modérée) Décrire quelques méthodes d'entraînement en endurance cardiovasculaire (ex. : un entraînement en circuit est une suite d'exercices musculaires et cardiovasculaires)	**L'esprit sportif** 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 à la suite d'un échec, sortir de sa zone de confort pour repousser ses limites)

Matériel pédagogique (volumes, notes, cahiers d'exercices, etc.)	Organisation, approches pédagogiques et exigences particulières
«Allez Hop» «Sains et actifs» Sciences de l'exercice Principe et méthode d'entraînement Tout document spécifique aux différents sports	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 (musculation, 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, 1ère 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'enchainements (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

1re étape (20 %) Du 27 août au 05 novembre		2e étape (20 %) Du 09 novembre au 04 février		3e étape (60 %) Du 08 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**	**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 (BADMINTON) C1- Appliquer des principes qui permettent de coordonner ses mouvements dans des actions varié. -Utilisation du nombre optimal d'articulations -Utilisation des articulations dans le bon ordre (BADMINTON) C2- Se démarquer de l'adversaire en s'éloignant -avec un changement de vitesse -avec un changement de direction (PATATE-CHAUDE) 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). (PATATE-CHAUDE) C3-Doser ses efforts lors d'une activité physique d'intensité modérée à élevé d'une durée de 20 à 30 minute consécutive (ex. : partir lentement, prendre de bonnes inspirations) C3- Utiliser des tests pour évaluer son endurance cardiorespiratoire (ex: test des 12 minutes de Cooper, test navette de Léger) (CONDITIONNEMENT PHYSIQUE1) **SÊ-Respect des règles et adopter un comportement éthique et sécuritaire.**		C1- Nommer les éléments techniques liés à l'exécution de différentes actions motrices selon l'activité physique pratiquée (BADMINTON) 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) (DBL) C2- Attaquer au moment opportun (ex. lorsque l'adversaire est en déséquilibre) (DBL) C2- Récupérer l'objet en se plaçant ou en se déplaçant en fonction de sa trajectoire (MINI VOLLEY-BALL) 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 (MINI VOLLEY-BALL) **SÊ-Respect des règles et adopter un comportement éthique et sécuritaire**	C2- Se placer ou se déplacer en fonction de son ou de ses coéquipiers (ex. : former des pyramides,) (KIN-BALL) C1- Appliquer des principes qui permettent de coordonner ses mouvements dans des actions varié. -Utilisation du nombre optimal d'articulations -Utilisation des articulations dans le bon ordre (KIN-BALL) C2-Les principes d'action se rapportant au partenaire ou à l'adversaire -S'éloigner du porteur selon une distance favorisant la progression ou la circulation de l'objet (ex. : éviter la « grappe de raisins ») (BASKET-BALL3x3) C1-Synchroniser ses actions motrices en respectant un rythme (ex. : synchroniser sa respiration avec le mouvement des bras au crawl, exécuter une routine sur musique, synchroniser ses sauts les uns après les autres dans une course de haies) P r (NATATION-*NAGER POUR SURVIVRE*) C2- Se démarquer de l'adversaire en s'éloignant -avec un changement de vitesse -avec un changement de direction -avec une feinte (FUTSAL) C3-Doser ses efforts lors d'une activité physique d'intensité modérée à élevée d'une durée de 20 à 30 minute consécutive (ex. : partir lentement, prendre de bonnes inspirations). (CONDITIONNEMENT PHYSIQUE2) **SÊ-Respect des règles et adopter un comportement éthique et sécuritaire** C3-	