Centre de services scolaire Marguerite-Bourgeoys
Québec

Éducation physique et à la santé, 5e secondaire, Stéphane Jacquaz-Alvarez

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: Conditionnement Physique **Compétence 3:** Adopter un mode de vie sain et actif -Définir la notion d'endurance cardiovasculaire - Décrire quelques méthodes d'entraînement en endurance cardiovasculaire -Cooper test, beep test. **Moyen d'action :** Spikeball Compétence 2 : - Construire une attaque en équipe - Bouge continuellement autour du filet pour couvrir les angles de frappe. **Moyen d'action:** Flagfoot **Compétence 2:** Agir dans un contexte d'activité physique - Élaboration d'un plan de match en attaque (les tracés) - Se démarque dans les espaces libres, feinte, suit le tracé. - Protège sa zone, reste entre l'adversaire et la zone des buts. **Moyen d'action:** Ultimate frisbee Compétence 2: - Fait des choix de passe sécuritaires ; enchaîne les courses de démarquage. - Reste à distance réglementaire, suit son joueur sans provoquer de contact.	**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:** Musculation **Compétence 3:** Adopter un mode de vie sain et actif - Expliquer ce qu'est un mode de vie actif et ses bienfaits - Définir les notions de force et d'endurance musculaire **Compétence 1:** - Expliquer le rôle des muscles stabilisateurs et celui des agonistes -Nommer les mouvements (ex; flexion, extension, rotation) Compétence 2: attaquer l'adversaire lorsqu'il est à contre-pied **Moyen d'action:** Badminton **Compétence 2:** Interagir dans un contexte d'activité physique -Exploiter la surface de jeu en largeur ou en longueur - Attaquer les espaces libérés par les adversaires	**Moyen d'action:** Volley-Ball Compétence 1: - Manier divers objets en appliquant une technique appropriée **Moyen d'action:** Hockey 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:** DBL Ball -Effectuer un repli défensif -Protéger son but Compétence 2: -Principe de communication et synchronisation **KinBall :** Compétence 2 : -créer des stratégies et les appliquer Se positionner en fonction de ses coéquipiers et de ses adversaires.

Centre de services scolaire Marguerite-Bourgeoys
Québec

Matériel pédagogique (volumes, notes, cahiers d'exercices, etc.)	Organisation, approches pédagogiques et exigences particulières
	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, Flagfoot Activités parascolaires : Basketball, Futsal, Volley-Ball, Badminton, Cheerleading, autres

Centre
de services scolaire
Marguerite-Bourgeoys
Québec

Éducation physique et à la santé, 3e secondaire

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 6 novembre**	**2e étape (20%)** **7 novembre au 5 février**	**3e étape (60%)** **6 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 Situations d'apprentissage et d'évaluation en : - Football - Conditionnement physique - Spikeball - Porter une tenue vestimentaire appropriée lors de la pratique d'une activité physique	Observation de l'élève lors de situations d'évaluation en : - Musculation - Basket-Ball - Badminton - Premier soin Évaluation d'une activité d'intensité modérée à élevée de 20 à 30 minutes. -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 -Soccer -Hockey -Porter une tenue vestimentaire appropriée lors de la pratique d'une activité physique

Centre
de services scolaire
Marguerite-Bourgeoys
Québec

Pratique d'une activité physique d'intensité modérée à élevée d'une durée de 20 à 30 minutes	Évaluation du plan de pratique régulière et de la démarche d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie sur sa santé et son bien-être.	