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 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 - endurance - Conditionnement physique - soccer - Porter une tenue vestimentaire appropriée lors de la pratique d'une activité physique	Observation de l'élève lors de situations d'évaluation en : - volley - badminton - kinball -Porter une tenue vestimentaire appropriée lors de la pratique d'une activité physique	Observation de l'élève lors de situations d'évaluation en : - basket -flag footbal -Hockey -musculation -athlétisme -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, 3e secondaire, 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: course à pied/endurance Compétence 1 Courir en appliquant une technique appropriée selon la durée de l'activité ou du parcours Compétence 3 Doser ses efforts lors d'une activité physique d'intensité modérée à élevée **Moyen d'action:** soccer Compétence 1 Maniement d'un objet avec le pied dominant ou non dominant sur place, en se déplaçant ou à travers des obstacles **Moyen d'action:** Conditionnement Physique **Compétence 3:** -Définir la notion d'endurance cardiovasculaire - Décrire quelques méthodes d'entraînement en endurance cardiovasculaire	**Moyen d'action :** KinBall Compétence 2 : -créer des stratégies et les appliquer -Se positionner en fonction de ses coéquipiers et de ses adversaires. **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 circuler l'objet dans son territoire Émettre des messages clairs et adaptés à l'activité **Moyen d'action:** Badminton **Compétence 2:** - Attaquer les espaces libérés par les adversaires -Planifier des actions et les appliquer -Communiquer avec ses coéquipiers **Réanimation Cardiorespiratoire :** **Compétence 3 :** Introduction au cours de premiers soins -Sensibilisation à un mode de vie sain(alimentation/consommation)	**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 -Émettre une variété de messages trompeurs et adaptés à l'activité **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 **Moyen Action :** spike-ball Recevoir l'objet venant d'un partenaire ou d'un adversaire en tenant compte de la vitesse et de la direction de l'objet Varier la force, la vitesse et la direction de ses mouvements ou de ses actions motrices en fonction des actions de son ou ses coéquipiers

Centre de services scolaire Marguerite-Bourgeoys
Québec

		<u>Moyen d'action:</u> Flag-football **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:</u>** athlétisme **Compétence 1:** -Exécuter différents types de sauts en appliquant une technique appropriée (saut en longueur, saut en hauteur) -Courir en appliquant une technique appropriée selon la durée de l'activité ou du parcours (sprint 50m et/ou 100m)

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**

Centre
de services scolaire
Marguerite-Bourgeoys
Québec

Centre
de services scolaire
Marguerite-Bourgeoys
Québec