

Éducation physique et à la santé, 5^e secondaire, 043502

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. Il pourra donc accroître son efficacité motrice et comprendre que l'éducation physique pratiquée de façon constante constitue un moyen de s'épanouir physiquement, psychologiquement et socialement. Le cours pourrait donc avoir une action concrète sur son bien-être global.

Organisation, approches pédagogiques et exigences particulières

Le port d'un costume d'éducation physique conforme à l'activité est obligatoire ainsi que les chaussures de sport appropriées. Noter bien que le cours d'éducation physique comprend 5 modules. Compte tenu de la rotation des plateaux, les enseignants d'un même niveau vont utiliser les mêmes moyens d'action à des moments différents au cours de l'année. Les méthodes pédagogiques suivantes pourront être utilisées : observation de l'élève lors de situations d'apprentissage et d'évaluation, observation par les pairs, auto-évaluation, la réflexion, l'exploration, l'expérimentation, la démonstration, cours théoriques, découverte guidée, projet et objectifs de classe et travail écrit, examen écrit.

Les moyens d'action suivants seront évalués : conditionnement physique, badminton, musculation, poull-ball, pur instinct, DBL ball et activités aquatiques.

Devoirs et leçons

L'élève doit s'établir un plan afin d'améliorer sa condition aérobie.

Il doit participer aux activités proposées et si nécessaire participer aux activités du midi, à la récupération et s'entraîner à la maison afin de s'assurer d'atteindre les objectifs proposés.

Récupération et enrichissement

Si autorisé par la santé publique :

Activités du midi : badminton, basketball, hockey cosom, soccer et autres de façon cyclique.

Activités parascolaires : badminton, basketball, cheerleading, hockey cosom, natation, soccer et volleyball.

Éducation physique et à la santé, 5^e 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 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.
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 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.
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

1^{re} étape (40 %) Du 1 septembre au 14 janvier		2^e étape (60 %) Du 17 janvier au 21 juin	
Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Y aura-t-il un résultat inscrit au bulletin?	Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Y aura-t-il un résultat inscrit au bulletin?
<p>Observation de l'élève lors de situations d'apprentissage et d'évaluation.</p> <p>Élaboration d'un premier plan de pratique régulière et d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie.</p> <p>Pratique d'une activité physique d'intensité faible à modérée d'une durée de 20 à 30 minutes.</p>	Oui	<p>Observation de l'élève lors de situations d'apprentissage et d'évaluation.</p> <p>Pratique d'une activité physique d'intensité modérée à élevée d'une durée de 20 à 30 minutes.</p> <p>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.</p>	Oui

