

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
<p>Activités cycliques</p> <ul style="list-style-type: none"> - Développer et connaître les activités de l'endurance cardio-vasculaire. - Développer et connaître les éléments de flexibilité et de force musculaire. - Développer la pratique sécuritaire dans les activités physiques. - Expliquer les bienfaits associés à un mode de vie sain et actif. 	<p>Activités collectives dans un espace commun</p> <p>Activités collectives dans des espaces distincts</p> <p>Activités de duel</p> <ul style="list-style-type: none"> -manipulation des divers objets - déplacements dans diverses activités - exploiter la surface de jeu en largeur et en longueur - protéger son territoire en se déplaçant en fonction de sa trajectoire - notion de marquage et de démarquage 	<p>Activités collectives dans un espace commun</p> <p>Activités cycliques</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coordination des mouvements dans des actions variées. - Projeter et recevoir un objet en position statique et en mouvement - Développer l'entraide et l'esprit d'équipe - Attaquer au moment opportun - Expliquer l'importance de l'alimentation, l'hygiène, le stress, et la pratique régulière de l'activité physique

Matériel pédagogique (volumes, notes, cahiers d'exercices, etc.)	Organisation, approches pédagogiques et exigences particulières
<p>«Allez Hop» «Sains et actifs»</p>	<p>Le port du costume (t-shirt et pantalon de sport) est obligatoire ainsi que les souliers de course.</p> <p>En cas de blessure, un billet médical et / ou une note des parents est obligatoire</p>
Devoirs et leçons	Récupération et enrichissement
<p>Carnet de santé Recherche</p>	<p>Activités du midi : voir horaire au gymnase Activités parascolaires : inscription aux équipes sportives de l'école</p> <p>Récupération : Jour 5 de 12h20 à 13h10</p>

Éducation physique et à la santé, accueil

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'enchaînements (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.

Le programme d'éducation physique et à la santé comprend trois compétences à développer.

Pendant, un seul résultat apparaîtra au bulletin.

Principales évaluations et résultats inscrits au bulletin

1 ^{re} étape (20 %) Du 31 août au 31 octobre 19		2 ^e étape (20 %) Du 4 novembre au 31 janvier 20		3 ^e étape (60 %) Du 3 février au 12 juin 20		
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?	Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Épreuves obligatoires MELS / CS	Résultat inscrit au bulletin
<p>Observation de l'élève lors de situations d'apprentissage et d'évaluation.</p> <p>Situations d'apprentissage et d'évaluation en :</p> <ul style="list-style-type: none"> - tests physiques - Cross-country. - Athlétisme - Handball - Soccer extérieur, ultimate-frisbee, basketball, volleyball. <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 modérée à élevée d'une durée de 20 à 30 minutes.</p> <p>LA PLANIFICATION PEUT VARIER EN FONCTION DES PLATEAUX DISPONIBLES.</p>	Oui C1 + C3	<p>Observation de l'élève lors de situations d'apprentissage et d'évaluation.</p> <p>Situations d'apprentissage et d'évaluation en :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tchoukball - Spikeball - Cond. physique - Tennis de table - (ping-pong) <p>Évaluation et, au besoin, modification du 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 modérée à élevée d'une durée de 20 à 30 minutes.</p> <p>LA PLANIFICATION PEUT VARIER EN FONCTION DES PLATEAUX DISPONIBLES.</p>	Oui C2 + C3	<p>Observation de l'élève lors de situations d'évaluation en :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Athlétisme; - Badminton - Volleyball - Basketball <p>Évaluation d'une activité d'intensité modérée à élevée 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> <p>LA PLANIFICATION PEUT VARIER EN FONCTION DES PLATEAUX DISPONIBLES.</p>	Non	Oui C1 + C2 + C3

Éducation physique et à la santé, TSA

Enseignants : Obrocaru Laurentiu et Sébastien Lefebvre

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
<p>Activités cycliques</p> <ul style="list-style-type: none"> - Développer et connaître les activités de l'endurance cardio-vasculaire - Expliquer les bienfaits associés à un mode de vie sain et actif - Développer et pratiquer de façon sécuritaire des activités physiques. - Développer l'esprit sportif. - 	<p>Activités collectives dans un espace Commun</p> <p>Activités collectives dans des espaces distincts</p> <p>Activités de duel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manipulation et synchronisation dans diverses activités. - Déplacements en fonction de la trajectoire d'un objet - Exploiter la surface de jeu - Notion de marquage et de démarquage. 	<p>Activités collectives dans un espace commun</p> <p>Activités cycliques</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coordination des mouvements dans des actions variées. - Récupérer un objet rapidement dans le but de poursuivre l'échange - Développer l'entraide et l'esprit d'équipe - Développer l'importance de la pratique régulière

Matériel pédagogique (volumes, notes, cahiers d'exercices, etc.)	Organisation, approche pédagogiques et exigences particulières
<p>Manuel de base : Allez Hop Cahiers d'exercices : Sains et actifs</p>	<p>Port du costume (t-shirt et pantalon de sport) est obligatoire ainsi que les souliers de course En cas de blessure ,un billet médicale est requis (une note des parents est acceptée)</p>
Devoirs et leçons	Récupération et enrichissement
<p>Carnet de santé Recherche</p>	<p>Récupération : jour 4 de 12h20 à 13h10 Activités midi : voir l'horaire au gymnase</p>

Éducation physique et à la santé, TSA

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'enchaînements (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.

Le programme d'éducation physique comprend trois compétences à développer.
Cependant, un seul résultat apparaîtra au bulletin.

Éducation physique et à la santé, 1^e secondaire

Enseignant : Sébastien Lefebvre

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
<p>* Référence : document sur la progression des apprentissages</p> <p>Agir Courir en appliquant une technique appropriée selon la durée de l'activité ou du parcours</p> <p>Interagir Exploiter l'espace approprié afin de mieux attaquer le territoire ou l'adversaire</p> <p>Adopter un mode de vie sain et actif Appliquer les principes de base de l'entraînement en cross-country</p>	<p>* Référence : document sur la progression des apprentissages</p> <p>Agir Exécuter une variété de frappes avec ou sans outil en appliquant une technique appropriée</p> <p>Interagir Attaquer les espaces libérés par les adversaires</p>	<p>* Référence : document sur la progression des apprentissages</p> <p>Agir Manier divers objets en appliquant une technique appropriée</p> <p>Interagir Faire progresser l'objet vers la cible adverse</p> <p>Adopter un mode de vie sain et actif Évaluation du bilan de la condition physique</p>

Matériel pédagogique (volumes, notes, cahiers d'exercices, etc.)	Organisation, approches pédagogiques et exigences particulières
Souliers de sport, tenue vestimentaire sportive.	Sous forme d'évaluation continue, l'élève sera noté régulièrement sur sa progression d'acquisition des principes de l'activité physique. Présence et participation ainsi que la tenue sportive appropriée est nécessaire à chaque séance.
Devoirs et leçons	Récupération et enrichissement
Il y aura une rédaction à produire dans un cycle de cours sur la mise en forme qui est en lien avec la compétence 3 (Adopter un mode de vie sain et actif) dans le but de faire réaliser aux élèves leurs forces et leurs lacunes de leur condition physique. (Bilan santé)	L'élève pourra récupérer les périodes en présentant une motivation valable.

Éducation physique et à la santé, 3^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 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'enchaînements (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.

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 (20 %) Du 31 août au 31 octobre		2^e étape (20 %) Du 4 novembre au 31 janvier		3^e étape (60 %) Du 3 février au 12 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?	Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Épreuves obligatoires MELS / CS	Résultat inscrit au bulletin

<p>Évaluation continue</p> <p>Observation de l'élève en situation d'apprentissage et d'évaluation</p> <p>Sensibilisation à l'adoption d'un mode de vie sains par le port adéquat du costume, ainsi qu'avec le cross country</p> <p>Évaluation en : -Soccer -Cross-country -Basketball</p>	<p>Oui</p>	<p>Évaluation continue</p> <p>Observation de l'élève en situation d'apprentissage et d'évaluation</p> <p>Sensibilisation à l'adoption d'un mode de vie sains par le port adéquat du costume.</p> <p>Évaluation en : -Badminton -Sports collectifs</p>	<p>Oui</p>	<p>Évaluation continue</p> <p>Observation de l'élève en situation d'apprentissage et d'évaluation</p> <p>Sensibilisation à l'adoption d'un mode de vie sains par le port adéquat du costume, ainsi qu'avec le bilan santé</p> <p>Évaluation en : -Conditionnement Physique -Athlétisme</p>	<p>Non</p>	<p>Oui</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------	-------------------

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
<p>Activités cycliques</p> <ul style="list-style-type: none"> - Développer et connaître les activités de l'endurance cardio-vasculaire. - Développer et connaître les éléments de flexibilité et de force musculaire. - Développer la pratique sécuritaire dans les activités physiques. - Expliquer les bienfaits associés à un mode de vie sain et actif. 	<p>Activités collectives dans un espace commun</p> <p>Activités collectives dans des espaces distincts</p> <p>Activités de duel</p> <ul style="list-style-type: none"> - manipulation des divers objets - déplacements dans diverses activités - exploiter la surface de jeu en largeur et en longueur - protéger son territoire en se déplaçant en fonction de sa trajectoire - notion de marquage et de démarquage 	<p>Activités collectives dans un espace commun</p> <p>Activités cycliques</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coordination des mouvements dans des actions variées. - Projeter et recevoir un objet en position statique et en mouvement - Développer l'entraide et l'esprit d'équipe - Attaquer au moment opportun - Expliquer l'importance de l'alimentation, l'hygiène, le stress, et la pratique régulière de l'activité physique

Matériel pédagogique (volumes, notes, cahiers d'exercices, etc.)	Organisation, approches pédagogiques et exigences particulières
<p>«Allez Hop» «Sains et actifs»</p>	<p>Le port du costume (t-shirt et pantalon de sport) est obligatoire ainsi que les souliers de course.</p> <p>En cas de blessure, un billet médical et / ou une note des parents est obligatoire.</p>
Devoirs et leçons	Récupération et enrichissement
<p>Carnet de santé Recherche</p>	<p>Activités du midi : voir horaire au gymnase Activités parascolaires : inscription aux équipes sportives de l'école</p> <p>Récupération : Jour 5 de 12h20 à 13h10</p>

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
<p>Activités cycliques</p> <ul style="list-style-type: none"> - Développer et connaître les activités de l'endurance cardio-vasculaire. - Développer et connaître les éléments de flexibilité et de force musculaire. - Développer la pratique sécuritaire dans les activités physiques. - Expliquer les bienfaits associés à un mode de vie sain et actif. 	<p>Activités collectives dans un espace commun</p> <p>Activités collectives dans des espaces distincts</p> <p>Activités de duel</p> <ul style="list-style-type: none"> - manipulation des divers objets - déplacements dans diverses activités - exploiter la surface de jeu en largeur et en longueur - protéger son territoire en se déplaçant en fonction de sa trajectoire - notion de marquage et de démarquage 	<p>Activités collectives dans un espace commun</p> <p>Activités cycliques</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coordination des mouvements dans des actions variées. - Projeter et recevoir un objet en position statique et en mouvement - Développer l'entraide et l'esprit d'équipe - Attaquer au moment opportun - Expliquer l'importance de l'alimentation, l'hygiène, le stress, et la pratique régulière de l'activité physique

Matériel pédagogique (volumes, notes, cahiers d'exercices, etc.)	Organisation, approches pédagogiques et exigences particulières
<p>«Allez Hop» «Sains et actifs» "Entraînement Cardio : Sport d'endurance et performance"</p>	<p>Le port du costume (t-shirt et pantalon de sport) est obligatoire ainsi que les souliers de course.</p> <p>En cas de blessure, un billet médical et / ou une note des parents est obligatoire.</p>
Devoirs et leçons	Récupération et enrichissement
<p>Carnet de santé Recherche</p>	<p>Activités du midi : voir horaire au gymnase Activités parascolaires : inscription aux équipes sportives de l'école</p> <p>Récupération : à déterminer</p>

Éducation physique et à la santé, sec. 3

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'enchaînements (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.

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 (20 %)		2 ^e étape (20 %)		3 ^e étape (60 %)		
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?	Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Épreuves obligatoires MELs / CS	Résultat inscrit au bulletin
<p>Observation de l'élève lors de situations d'apprentissage et d'évaluation.</p> <p>Situations d'apprentissage et d'évaluation en :</p> <ul style="list-style-type: none"> - tests physiques - Cross-country, - Athlétisme - Test Léger Boucher - Cond. physique - Jeux de ballons <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 modérée à élevée d'une durée de 20 à 30 minutes.</p> <p>LA PLANIFICATION PEUT VARIER EN FONCTION DES PLATEAUX DISPONIBLES.</p>	Oui C1 + C3	<p>Observation de l'élève lors de situations d'apprentissage et d'évaluation.</p> <p>Situations d'apprentissage et d'évaluation en :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tchoukball - Spikeball - Badminton - Cond. Physique - Tennis de table - Volleyball - DBL Ball <p>Évaluation et, au besoin, modification du 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 modérée à élevée d'une durée de 20 à 30 minutes.</p> <p>LA PLANIFICATION PEUT VARIER EN FONCTION DES PLATEAUX DISPONIBLES.</p>	Oui C2 + C3	<p>Observation de l'élève lors de situations d'évaluation en :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Athlétisme; - Volleyball - Basketball - Spinning - Test Léger Boucher - NetBall - Hockey Cosom <p>Évaluation d'une activité d'intensité modérée à élevée 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> <p>LA PLANIFICATION PEUT VARIER EN FONCTION DES PLATEAUX DISPONIBLES.</p>	Non	Oui C1 + C2 + C3

**Éducation physique et à la santé,
4^e PEI
Enseignant : Obrocaru Laurentiu**

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
Activités cycliques <ul style="list-style-type: none"> - Développer et connaître les activités de l'endurance cardio-vasculaire - Expliquer les bienfaits associés à un mode de vie sain et actif - Développer et pratiquer de façon sécuritaire des activités physiques. - Développer l'esprit sportif. - 	Activités collectives dans un espace Commun Activités collectives dans des espaces distincts Activités de duel <ul style="list-style-type: none"> - Manipulation et synchronisation dans diverses activités. - Déplacements en fonction de la trajectoire d'un objet - Exploiter la surface de jeu - Notion de marquage et de démarquage. 	Activités collectives dans un espace commun Activités cycliques <ul style="list-style-type: none"> - Coordination des mouvements dans des actions variées. - Récupérer un objet rapidement dans le but de poursuivre l'échange - Développer l'entraide et l'esprit d'équipe - Développer l'importance de la pratique régulière

Matériel pédagogique (volumes, notes, cahiers d'exercices, etc.)	Organisation, approche pédagogiques et exigences particulières
Manuel de base : Allez Hop Cahiers d'exercices : Sains et actifs	Port de l'uniforme (chandail et pantalon de sport) est obligatoire ainsi que les souliers de course En cas de blessure, un billet médical est requis (une note des parents est acceptée)
Devoirs et leçons	Récupération et enrichissement
Carnet de santé Recherche	Récupération : jour 5 de 12h20 à 13h10 Activités midi : voir l'horaire au gymnase

Éducation physique et à la santé, 2^e secondaire et 3^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 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'enchaînements (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.

Le programme d'éducation physique comprend trois compétences à développer.

Cependant, un seul résultat apparaîtra au bulletin.

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
<p>Activités cycliques</p> <ul style="list-style-type: none"> - Développer et connaître les activités de l'endurance cardio-vasculaire. - Développer et connaître les éléments de flexibilité et de force musculaire. - Développer la pratique sécuritaire dans les activités physiques. - Expliquer les bienfaits associés à un mode de vie sain et actif. 	<p>Activités collectives dans un espace commun</p> <p>Activités collectives dans des espaces distincts</p> <p>Activités de duel</p> <ul style="list-style-type: none"> -manipulation des divers objets - déplacements dans diverses activités - exploiter la surface de jeu en largeur et en longueur - protéger son territoire en se déplaçant en fonction de sa trajectoire - notion de marquage et de démarquage 	<p>Activités collectives dans un espace commun</p> <p>Activités cycliques</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coordination des mouvements dans des actions variées. - Projeter et recevoir un objet en position statique et en mouvement - Développer l'entraide et l'esprit d'équipe - Attaquer au moment opportun - Expliquer l'importance de l'alimentation, l'hygiène, le stress, et la pratique régulière de l'activité physique

Matériel pédagogique (volumes, notes, cahiers d'exercices, etc.)	Organisation, approches pédagogiques et exigences particulières
<p>«Allez Hop» «Sains et actifs»</p>	<p>Le port du costume (t-shirt et pantalon de sport) est obligatoire ainsi que les souliers de course.</p> <p>En cas de blessure, un billet médical et / ou une note des parents est obligatoire</p>
Devoirs et leçons	Récupération et enrichissement
<p>Carnet de santé Recherche</p>	<p>Activités du midi : voir horaire au gymnase Activités parascolaires : inscription aux équipes sportives de l'école</p> <p>Récupération : Jour 5 de 12h20 à 13h10</p>

Éducation physique et à la santé, option sport - 5^e année + 5^e année (rég.)

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'enchaînements (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.

Le programme d'éducation physique et à la santé comprend trois compétences à développer.
Pendant, un seul résultat apparaîtra au bulletin.

Principales évaluations et résultats inscrits au bulletin

1 ^{re} étape (20 %) Du 31 août au 31 octobre 19		2 ^e étape (20 %) Du 4 novembre 19 au 31 janvier 20		3 ^e étape (60 %) Du 3 février au 12 juin 20		
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?	Nature des évaluations proposées tout au long de l'étape	Épreuves obligatoires MELS / CS	Résultat inscrit au bulletin
<p>Observation de l'élève lors de situations d'apprentissage et d'évaluation.</p> <p>Situations d'apprentissage et d'évaluation en :</p> <ul style="list-style-type: none"> - tests physiques - La course à pied - Athlétisme - Speedminton - Mini-tennis - Soccer extérieur, ultimate-frisbee, basketball, volleyball <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 modérée à élevée d'une durée de 20 à 30 minutes.</p> <p>LA PLANIFICATION PEUT VARIER EN FONCTION DES PLATEAUX DISPONIBLES.</p>	Oui C1 + C3	<p>Observation de l'élève lors de situations d'apprentissage et d'évaluation.</p> <p>Situations d'apprentissage et d'évaluation en :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tchoukball - DBL ball - Spikeball - Cond. Physique - Tennis de table <p>Évaluation et, au besoin, modification du 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 modérée à élevée d'une durée de 20 à 30 minutes.</p> <p>LA PLANIFICATION PEUT VARIER EN FONCTION DES PLATEAUX DISPONIBLES.</p>	Oui C2 + C3	<p>Observation de l'élève lors de situations d'évaluation en :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Athlétisme - Badminton - Soccer intérieur - Basketball, Netball - Volleyball <p>Évaluation d'une activité d'intensité modérée à élevée 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> <p>LA PLANIFICATION PEUT VARIER EN FONCTION DES PLATEAUX DISPONIBLES.</p>	Non	Oui C1 + C2 + C3