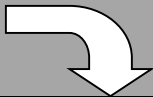


**Éducation physique et à la santé, 3^e secondaire,
Enseignants : Alex Messier**

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. L'ordre des connaissances abordées sera différent selon la répartition des plateaux à chaque étape.			Nouveau 
Agir	Interagir	Adopter un mode de vie sain et actif	Pratique sécuritaire d'activités physique et esprit sportif
<p>Le système musculosquelettique</p> <p>Expliquer le rôle des muscles stabilisateurs et celui des agonistes (fléchisseurs, extenseurs, rotateurs, abducteurs, adducteurs) (ex. : les muscles dorsaux et abdominaux ont un rôle dans la posture et ils se contractent simultanément; lorsque l'avant-bras est fléchi, l'agoniste-biceps se contracte pour produire le mouvement)</p> <p>Les perceptions kinesthésiques</p> <p>Décrire la position de ses segments ou les ajustements nécessaires lors de l'exécution d'une action motrice donnée (stable ou en mouvement) (ex. : lors de pompes au mur, placer ses mains à la largeur de ses épaules et maintenir le dos droit; au dos crawlé, garder la tête couchée sur l'eau pour conserver une position hydrodynamique)</p> <p>Décrire les ajustements nécessaires à la vitesse d'exécution de ses mouvements ou de ses déplacements selon les contraintes de l'activité (ex. : en ski de fond, ajuster sa vitesse en freinant dans une descente pour maintenir son équilibre; à vélo, aller suffisamment rapidement pour maintenir son équilibre)</p>	<p>Les éléments techniques de l'action liés aux activités</p> <p>Nommer les éléments techniques liés à l'exécution de différentes actions motrices selon l'activité physique pratiquée</p>	<p>La structure et le fonctionnement du corps</p> <p>Nommer les principales composantes des systèmes engagés dans la pratique d'activités physiques (systèmes cardiovasculaire, respiratoire et musculaire) (ex. : le coeur, les poumons, les abdominaux)</p> <p>Expliquer en termes simples ou par un schéma le fonctionnement des principaux systèmes sollicités lors de la pratique d'activités physiques (ex. : le système cardiovasculaire transporte l'oxygène et les nutriments vers les muscles pour répondre à l'effort physique)</p> <p>Expliquer la réponse du corps à l'exercice en établissant des liens avec les différents systèmes (ex. : la sudation permet de réguler la température corporelle)</p> <p>Les déterminants de la condition physique associés à la pratique d'activités physiques</p> <p>L'endurance cardiovasculaire Nommer des activités physiques qui développent l'endurance cardiovasculaire (ex. : course à pied, cardiovélo, ski de fond)</p> <p>Définir la notion d'endurance cardiovasculaire (ex. : c'est la capacité du corps à produire des efforts dans une activité physique d'intensité modérée)</p>	<p>Les règles liées aux activités physiques</p> <p>Nommer les principales règles d'éthique dans le sport (ex. : se conformer aux règles du jeu, refuser toute forme de violence ou de tricherie)</p> <p>Nommer les règles de sécurité lors d'une activité physique pratiquée seul ou avec d'autres (ex. : porter des chaussures de sport attachées, enlever ses bijoux)</p> <p>Nommer les règlements officiels ou les règles du jeu ajustées par l'enseignante ou l'enseignant selon l'activité physique pratiquée (ex. : nommer les règles pour le service au badminton en double, nommer une faute au basketball)</p>

<p>Décrire la position appropriée de son corps ou des parties de son corps par rapport à un objet, à un outil ou à l'espace (territoire) (ex. : la hauteur de la jambe d'attaque doit être ajustée par rapport à la haie)</p> <p>Les éléments techniques de l'action liés aux activités</p> <p>Nommer les éléments techniques liés à l'exécution de différentes actions motrices selon l'activité physique pratiquée</p>		<p>Décrire quelques méthodes d'entraînement en endurance cardiovasculaire (ex. : un entraînement en circuit est une suite d'exercices musculaires et cardiovasculaires)</p> <p>La flexibilité Nommer des activités physiques qui aident à développer ou à maintenir la flexibilité (ex. : yoga, tai-chi, exercices d'étirement)</p> <p>Définir la notion de flexibilité (ex. : c'est la capacité de faire bouger une articulation dans toute son amplitude sans ressentir de douleur ni de raideur)</p> <p>Décrire quelques méthodes d'entraînement à la flexibilité (ex. : les étirements statiques se font lentement et demandent de maintenir la position pendant au moins 15 secondes)</p> <p>La force-endurance Nommer des activités physiques qui développent la force et l'endurance musculaire (ex. : entraînement en salle avec charges, musculation avec élastiques, entraînement sur ballon suisse)</p> <p>Définir les notions de force et d'endurance musculaire (ex. : c'est la capacité d'un muscle ou d'un groupe musculaire à effectuer des contractions sous-maximales de façon répétitive, habituellement de 12 à 15 répétitions)</p>	
---	--	---	--

Matériel pédagogique (volumes, notes, cahiers d'exercices, etc.)	Organisation, approches pédagogiques et exigences particulières
<p>«Allez Hop» «Sains et actifs» Sciences de l'exercice Principes et méthodes d'entraînement Tout document spécifique aux différents sports</p>	<p>Le port du costume (t-shirt, short ou pantalon de sport) est obligatoire ainsi que les souliers de sports.</p> <p>Étant donné la nature de la discipline, la participation est obligatoire.</p>

Devoirs et leçons	Récupération et enrichissement
Essentiellement sur la compétence 3.	Enrichissement et reprise de test possible à tous les midis.

Éducation physique et à la santé	
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.
<p>Le programme d'éducation physique et à la santé comprend trois compétences à développer. Cependant, un seul résultat apparaîtra au bulletin.</p>	

Principales évaluations et résultats inscrits au bulletin						
1 ^{re} étape (20 %) Du 30 août au 8 novembre 2018		2 ^e étape (20 %) Du 9 novembre au 1 février 2019		3 ^e étape (60 %) Du 4 février au 21 juin 2019		
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
Observation de l'élève lors de situations d'apprentissage et d'évaluation selon des critères spécifiques aux compétences.	Oui C1 + C 2+ C3	Observation de l'élève lors de situations d'apprentissage et d'évaluation selon des critères spécifiques aux compétences.	Oui C1+C2 + C3	Observation de l'élève lors de situations d'apprentissage et d'évaluation selon des critères spécifiques aux compétences.	Non	Oui C1 + C2 + C3

