

Éducation physique et à la santé, 5^{ème} secondaire 2020-2021

Enseignants : M. Azurdia

Connaissances abordées durant l'année (Savoir)		
Tout au long de l'année, l'élève élargit son champ de connaissances en éducation physique et à la santé. Cependant, l'ordre des connaissances abordées sera différent selon la répartition des plateaux à chaque étape.		
Agir	Interagir	Adopter un mode de vie sain et actif
Les perceptions kinesthésiques Nommer les articulations, les os connexes et les principaux muscles qui ont un rôle dans l'exécution d'une action motrice donnée (ex. : lors d'un lancer, l'épaule, le coude, le poignet et le triceps sont sollicités). Décrire la position de ses segments ou les ajustements nécessaires lors de l'exécution d'une action motrice donnée (stable ou en mouvement). (ex : au crawl maintenir la tête couchée sur l'eau pour conserver une position hydrodynamique) Nommer les éléments techniques liés à l'exécution de différentes actions motrices selon l'activité physique¹ pratiquée	Les éléments techniques de l'action liés aux activités Nommer les éléments techniques liés à l'exécution de différentes actions motrices selon l'activité physique¹ pratiquée ¹ Les techniques spécifiques de chaque type d'activité physique (ex. : activités d'opposition, activités collectives) ne sont pas précisées puisqu'elles diffèrent pour chaque activité.	Les déterminants de la condition physique associés à la pratique d'activités physiques Nommer des activités physiques qui développent l'endurance cardiovasculaire (ex. : course à pied, cardiovélo, ski de fond). Définir la notion d'endurance cardiovasculaire (ex. : c'est la capacité du corps à produire des efforts dans une activité physique d'intensité modérée) Décrire quelques méthodes d'entraînement en endurance cardiovasculaire (ex. : un entraînement en circuit est une suite d'exercices musculaires et cardiovasculaires)

Matériel pédagogique (volumes, notes, cahiers d'exercices, etc.)	Organisation, approches pédagogiques et exigences particulières
«Allez Hop» «Sains et actifs» Sciences de l'exercice Principe et méthode d'entraînement Tout document spécifique aux différents sports	Le port du costume (t-shirt, short ou pantalon de sport) ainsi que les souliers de sports sont obligatoires. À chaque étape, il y aura des points d'évaluations associés à cette exigence. Étant donné la nature de la discipline, la participation est obligatoire.
Devoirs et leçons	Récupération et enrichissement
	Les récupérations et enrichissements seront possibles pour les activités individuelles (musculature, conditionnement physique, tests cardio, natation). L'élève sera en mesure de parfaire, tout au long de l'année, ses habiletés aux différents moyens d'action proposés sur l'heure du dîner (basket-ball, badminton, volley, etc.)

Éducation physique et à la santé, 5^{ème} 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 5 novembre 2020		2 ^e étape (20 %) Du 9 novembre au 4 février 2021		3 ^e étape (60 %) Du 8 février au 21 juin 2021		
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
C1- Appliquer des principes qui permettent de maintenir son équilibre dans des postures variées. -Nombre d'appuis, -Position des appuis -Positions des segments -Déplacements des segments -Transfert de poids C1- Appliquer des principes qui permettent de coordonner ses mouvements dans des actions variés. -Utilisation du nombre optimal d'articulations -Utilisation des articulations dans le bon ordre C2- Se démarquer de l'adversaire en s'éloignant -avec un changement de vitesse -avec un changement de direction -avec une feinte.	Oui C1 + C 2+ C3	C2- Choisir un rôle de soutien et l'assumer au cours de la préparation d'un plan et pendant la réalisation de l'activité (ex. : chef d'équipe, arbitre, marqueur). Assumer son rôle pendant le jeu ou l'activité selon la stratégie ou le plan d'action établi (ex. : attaquant, non-porteur, gardien) C2- Les principes d'action lors d'activités de coopération Se placer ou se déplacer en fonction de son ou de ses coéquipiers (ex. : former des pyramides, franchir des obstacles dans un parcours de coopération avec un partenaire.	Oui C2+C3	C2- Choisir un rôle de soutien et l'assumer au cours de la préparation d'un plan et pendant la réalisation de l'activité (ex. : chef d'équipe, arbitre, marqueur). Assumer son rôle pendant le jeu ou l'activité selon la stratégie ou le plan d'action établi (ex. : attaquant, non-porteur, gardien) C2- Attaquer au moment opportun (ex. : au badminton, exécuter un smash lorsque l'adversaire est en déséquilibre) C2- Se démarquer de l'adversaire en s'éloignant -avec un changement de vitesse -avec un changement de direction -avec une feinte	Non	Oui C1 + C2 + C3

C2- Choisir un rôle de soutien et l'assumer au cours de la préparation d'un plan et pendant la réalisation de l'activité (ex. : chef d'équipe, arbitre, marqueur). Assumer son rôle pendant le jeu ou l'activité selon la stratégie ou le plan d'action établi (ex. : attaquant, non-porteur, gardien) C3-Doser ses efforts lors d'une activité physique d'intensité modérée à élevée d'une durée de 20 à 30 minutes consécutives (ex. : partir lentement, prendre de bonnes inspirations) C3-Tenir compte de sa fréquence cardiaque cible lors d'une activité physique C3-Utiliser des tests pour évaluer son endurance cardiovasculaire (ex. : test des 12 minutes de Cooper, test navette de Léger) C3-Utiliser des techniques pour se relaxer après un effort physique ou pour gérer son stress (ex. : respiration contrôlée, méthode de Jacobson, yoga,etc) C3-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) C3- 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) SÊ-Respect des règles et adopter un comportement éthique et sécuritaire		C2- Attaquer au moment opportun (ex. : au badminton, exécuter un smash lorsque l'adversaire est en déséquilibre. C2- Se démarquer de l'adversaire en s'éloignant -avec un changement de vitesse -avec un changement de direction -avec une feinte C3- Décrire quelques méthodes d'entraînement en force et en endurance musculaire (ex. : les exercices dynamiques impliquent de soulever une charge sous-maximale de façon répétitive et de la laisser redescendre) SÊ-Respect des règles et adopter un comportement éthique et sécuritaire		C1- Appliquer des principes qui permettent de maintenir son équilibre dans des postures variées. C1- Appliquer des principes qui permettent de coordonner ses mouvements dans des actions variées (ex. : lors du lancer du javelot, il faut utiliser ses articulations dans le bon ordre en prenant une course d'élan, suivie d'une préparation de « bras armé » pour utiliser toute la puissance de son épaule) C3-Doser ses efforts lors d'une activité physique d'intensité modérée à élevée d'une durée de 20 à 30 minutes consécutives (ex. : partir lentement, prendre de bonnes inspirations) C3-Tenir compte de sa fréquence cardiaque cible lors d'une activité physique C3-Utiliser des tests pour évaluer son endurance cardiovasculaire (ex. : test des 12 minutes de Cooper, test navette de Léger) C3-Utiliser des techniques pour se relaxer après un effort physique ou pour gérer son stress (ex. : respiration contrôlée, méthode de Jacobson, yoga, etc.) SÊ-Respect des règles et adopter un comportement éthique et sécuritaire		
---	--	---	--	---	--	--

--	--	--	--	--	--	--

Les apprentissages suivants seront évalués à des moments différents dans l'année selon la répartition des plateaux pour chacun des enseignants.

Agir

Appliquer des principes qui permettent de maintenir son équilibre dans des postures variées.

Projeter un objet sur une cible mobile.

Recevoir un objet en se déplaçant vers son point de chute.

Synchroniser ses actions motrices en respectant un rythme.

Courir en appliquant une technique appropriée.

Monter, descendre, changer de direction, contourner, franchir, grimper et freiner en appliquant une technique appropriée compte tenu des contraintes de l'environnement

Exécuter des rotations complexes au sol ou dans les airs en appliquant une technique appropriée, comme une roue latérale, une rondade, une roulade avant ou arrière, une volte et une demi-volte au sol.

Maintenir des postures complexes en appliquant une technique appropriée

Maîtriser ses rotations autour de son axe, au sol, dans les airs ou sur un appareil en appliquant une technique appropriée

Maniement d'un objet avec la main dominante ou non dominante, sur place, en se déplaçant ou à travers des obstacles

Interagir

Choisir un soutien et l'assumer au cours de la préparation d'un plan et pendant la réalisation de l'activité.

Lors d'activités collectives en espace distinct :

- Récupérer l'objet en se plaçant en fonction de sa trajectoire
- Attaquer la cible adverse.

Lors d'activités collectives en espace commun :

- Faire progresser l'objet vers la cible adverse.

- Récupérer l'objet.

- Contre-attaquer.

- S'opposer à la progression de l'objet.

- S'éloigner du porteur selon une distance favorisant la progression ou la circulation de l'objet.

- Marquer le porteur pour l'empêcher de se déplacer, de faire une passe ou d'attaquer la cible.

- Marquer le non-porteur en l'empêchant de recevoir l'objet.

- Se démarquer de l'adversaire en s'éloignant avec un changement de vitesse.

Adopter un mode de vie sain et actif

Calculer sa fréquence cardiaque cible en se référant à sa fréquence cardiaque maximale

Doser ses efforts lors d'une activité physique d'intensité modérée à élevée d'une durée de 20 à 30 minutes.