

**Éducation physique et à la santé, 3<sup>e</sup> secondaire**  
**Enseignants : M. Alexandre 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. Cependant, l'ordre des connaissances abordées sera différent d'un enseignant à l'autre selon la répartition des plateaux à chaque étape.

Agir	Interagir	Adopter un mode de vie sain et actif
<p><b>Le système musculo squelettique</b></p> <p>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)</p> <p>Expliquer le rôle principal des ligaments. (assurent la stabilité des articulations)</p> <p><b>La croissance du corps</b></p> <p>Indiquer quelques changements moteurs qui surviennent lors de la croissance et influencent la pratique de certaines activités physiques. (diminution de la coordination, diminution de la flexibilité)</p>	<p><b>Les éléments techniques de l'action liés aux activités</b></p> <p>Nommer les éléments techniques liés à l'exécution de différentes actions motrices selon l'activité physique pratiquée</p> <p>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.</p>	<p><b>Les habitudes de vie saines et actives</b></p> <p>Expliquer ce qu'est un mode actif.</p> <p>Expliquer ce qu'est un mode de vie sédentaire.</p> <p>Nommer des bienfaits d'une bonne hygiène corporelle associée à la pratique d'activités physiques</p>

<b>Matériel pédagogique (volumes, notes, cahiers d'exercices, etc.)</b>	<b>Organisation, approches pédagogiques et exigences particulières</b>
<p>«Allez Hop»            «Sains et actifs»            Sciences de l'exercice            Principe et méthode 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>
<b>Devoirs et leçons</b>	<b>Récupération et enrichissement</b>
	<p>Enrichissement et reprise de test possible à tous les midis.</p>





# Éducation physique et à la santé, 3<sup>e</sup> secondaire

## Compétences développées par l'élève

<b>Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques</b>	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.
<b>Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques</b>	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.
<b>Adopter un mode de vie sain et actif</b>	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 <sup>re</sup> étape (20 %) Du 1 <sup>er</sup> septembre au 18 novembre		1 <sup>re</sup> étape (20 %) Du 21 novembre au 13 janvier		2 <sup>e</sup> étape (60 %) Du 14 janvier au 22 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
Observation de l'élève lors de situations d'apprentissage et d'évaluation <b>selon les plateaux disponibles.</b>	<b>Oui</b>  C1 + C 2+ C3	Observation de l'élève lors de situations d'apprentissage et d'évaluation <b>selon les plateaux disponibles.</b>	<b>Oui</b>  C1+C2 + C3	Observation de l'élève lors de situations d'apprentissage et d'évaluation <b>selon les plateaux disponibles.</b>	<b>Non</b>	<b>Oui</b>  C1 + C2 + C3
						

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

Sauts sans élan, comme le saut groupé, le saut demi-tour, le saut ciseau, le saut en longueur

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

Lancer à deux mains  
(ex. : passe de la poitrine, touche au soccer)

Exécuter une variété de frappes avec ou sans outil en appliquant une technique appropriée

### 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 élever d'une durée de 20 à 30 minutes.