

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	Savoir-être
<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 : au crawl maintenir la tête couchée sur l'eau pour conserver une position hydrodynamique)</p> <p>La croissance du corps</p> <p>Indiquer quelques changements morphologiques qui surviennent lors de la croissance et qui influencent la coordination et la force relative. (ex : l'augmentation de la taille et l'allongement des segments peuvent influencer temporairement la coordination).</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>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 physique¹ pratiquée</p> <p>¹Les 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>Les déterminants de la condition physique associés à la pratique d'activités physiques</p> <p>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>Décrire quelques méthodes d'entraînement en endurance cardiovasculaire (ex. : un entraînement en circuit est une suite d'exercices musculaires et cardiovasculaires)</p>	<p>L'esprit sportif</p> <p>Démontrer une combativité respectueuse de ses adversaires (ex : ajuster ses actions ou celles de son équipe pour ne pas humilier l'adversaire)</p> <p>Démontrer de la dignité et une maîtrise de soi peu importe l'activité physique pratiquée (ex : contrôler ses émotions)</p> <p>Persévérer dans une activité malgré les difficultés et les résultats afin de se dépasser (ex : essayer à nouveau à la suite d'un échec, sortir de sa zone de confort pour repousser ses limites)</p>

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 sport 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 (muscultation, 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	<p>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</p>
Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	<p>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.</p>
Adopter un mode de vie sain et actif	<p>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>

Savoir-être

Quelque soit la compétence évaluée, l'élève devra démontrer qu'il est en mesure de prioriser les concepts reliés au SAVOIR-ÊTRE. Démontrer une combativité respectueuse de ses adversaires (ex : ajuster ses actions ou celles de son équipe pour ne pas humilier l'adversaire). Démontrer de la dignité et une maîtrise de soi peu importe l'activité physique pratiquée (ex : contrôler ses émotions). Persévérer dans une activité malgré les difficultés et les résultats afin de se dépasser (ex : essayer à nouveau Cette compétence est donc omniprésente dans les trois autres.

1 ^{re} étape 31 août 2023 au 2 novembre 2023		2 ^e étape 3 novembre 2023 au 1er février 2024		3 ^e étape 2 février 2024 au 21 juin 2024		
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 / CSSMB ¹	Résultat inscrit au bulletin
<p>C2- Se démarquer de l'adversaire en s'éloignant</p> <p>-avec un changement de vitesse -avec un changement de direction -avec une feinte.</p> <p>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).</p> <p>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).</p>	OUI C1 + C 2 + C3	<p>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)</p> <p>C2- Attaquer au moment opportun (ex. : au badminton, exécuter un smash lorsque l'adversaire est en déséquilibre)</p> <p>C2- Se démarquer de l'adversaire en</p>	OUI C1 + C 2+ C3	<p>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)</p> <p>C2- Attaquer au moment opportun (ex. : au badminton, exécuter un smash lorsque l'adversaire est en déséquilibre)</p> <p>C2- Se démarquer de l'adversaire en s'éloignant -avec un changement de vitesse -avec un changement de</p>	NON	OUI

<p>C3- Exécuter des mouvements de musculation sur fond sonore et en équipe (conditionnement physique sur musique)</p>		<p>s'éloignant -avec un changement de vitesse -avec un changement de direction -avec une feinte</p> <p>C1- Appliquer des principes qui permettent de maintenir son équilibre dans des postures variées.</p> <p>C1- Appliquer des principes qui permettent de coordonner ses mouvements dans des actions variées.</p> <p>C1 et C3- Création d'un programme individualisé de force endurance pour travailler une région musculaire déterminée par l'élève</p>		<p>direction -avec une feinte C1- Appliquer des principes qui permettent de maintenir son équilibre dans des postures variées.</p> <p>C1- Appliquer des principes qui permettent de coordonner ses mouvements dans des actions variées.</p> <p>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)</p>		
---	--	---	--	--	--	--

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

Agir	Interagir	Adopter un mode de vie sain et actif	Savoir-être
<p>Appliquer des principes qui permettent de maintenir son équilibre dans des postures variées.</p> <p>Projeter un objet sur une cible mobile.</p> <p>Recevoir un objet en se déplaçant vers son point de chute.</p> <p>Synchroniser ses actions motrices en respectant un rythme.</p> <p>Courir en appliquant une technique appropriée.</p> <p>Monter, descendre, changer de direction, contourner, franchir, grimper et freiner en appliquant une technique appropriée compte tenu des contraintes de l'environnement</p> <p>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.</p> <p>Maintenir des postures complexes en appliquant une technique appropriée</p> <p>Maîtriser ses rotations autour de son axe, au sol, dans les airs ou sur un appareil en appliquant une technique appropriée</p> <p>Maniement d'un objet avec la main dominante ou non dominante, sur place, en se déplaçant ou à travers des obstacles</p> <p>Lancer à deux mains (ex. : Passe de la poitrine, touche au soccer)</p>	<p>Choisir un soutien et l'assumer au cours de la préparation d'un plan et pendant la réalisation de l'activité.</p> <p>Lors d'activités collectives en espace distinct :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Récupérer l'objet en se plaçant en fonction de sa trajectoire - Attaquer la cible adverse. <p>Lors d'activités collectives en espace commun :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>Calculer sa fréquence cardiaque cible en se référant à sa fréquence cardiaque maximale</p> <p>Doser ses efforts lors d'une activité physique d'intensité modérée à élevée d'une durée de 20 à 30 minutes.</p>	<p>Démontrer une combativité respectueuse de ses adversaires (ex : ajuster ses actions ou celles de son équipe pour ne pas humilier l'adversaire)</p> <p>Démontrer de la dignité et une maîtrise de soi peu importe l'activité physique pratiquée (ex : contrôler ses émotions)</p> <p>Persévérer dans une activité malgré les difficultés et les résultats afin de se dépasser (ex : essayer à nouveau à la suite d'un échec, sortir de sa zone de confort pour repousser ses limites)</p>

