Éducation physique et à la santé, 4e secondaire OPTION, 045444
Enseignant : Jean-Michel Séguin

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
• L'élève devra apprendre, à travers une séance d'entraînement de course d'endurance (différents objectifs de distance dépendamment de l'âge et du sexe du coureur (de la coureuse, selon la RSÉQ), comment optimiser sa performance en fonction de son potentiel. Ainsi, il devra effectuer une routine d'échauffement et gérer sa course afin de bien progresser. • En lien avec le développement de l'endurance cardio-vasculaire, plusieurs APS pratiquées en espaces distincts (sports de raquettes en individuel, volleyball en équipe) seront proposées au groupe. Une mini-ligue de badminton et de volleyball sera proposée au sein de chaque groupe.	• L'étape 2 sera essentiellement concentrée sur les activités collectives en espace commun (soccer, basketball, hockey). Il est à noter que les élèves devront travailler beaucoup plus l'aspect tactique du jeu que l'aspect technique, qui est vu globalement dans le cours d'éducation physique en classe régulière. • Dans un contexte hivernal, l'élève apprendra à mieux pratiquer et apprécier des APS qui lui seront suggérées.	• Séances d'initiation à l'entraînement en salle. • En lien avec l'initiation à la salle d'entraînement, les élèves vivront plusieurs cours de conditionnement physique. Ils devront eux-mêmes élaborer un circuit d'entraînement dans un but particulier. • L'élève prendra part à des activités extérieures nécessitant une grande surface de jeu. (Flag-Football, Ultimate-Frisbee) • L'élève prendra part à plusieurs capsules santé concernant des domaines touchant les sports tels que la nutrition et les premiers soins.

Matériel pédagogique (volumes, notes, cahiers d'exercices, etc.)	**Organisation, approches pédagogiques et exigences particulières**
Sains et Actifs (Éducation Physique et à la santé) : Atelier de sensibilisation Programme Gym en Forme du Sport Étudiant Carnet du coureur	L'élève qui se présente au gymnase doit avoir une tenue sportive adéquate (t-shirt et pantalon / short de sport) de même qu'une paire d'espadrilles de course. La participation pour tous est <u>obligatoire</u>. L'inactivité à n'importe quelle activité nécessite un motif valable. (Papier du médecin, thérapeute sportif, physiothérapeute)
Devoirs et leçons	**Récupération et enrichissement**
Poursuivre une pratique régulière d'APS à l'extérieur des cours d'éducation physique. Préparation d'une séance d'entraînement dans un but (sport, discipline) spécifique.	Activités sportives du midi : Tous les jours aux deux gymnases (160 et 215) de l'école entre 12h15 et 13h. Une grande variété d'APS est offerte aux élèves. Activités parascolaires : Consulter la programmation 2026-2027 des Titans de St-Georges (Athlétisme, basketball, cross-country, flag-football, soccer, volleyball...)

Éducation physique et à la santé, Option 4e secondaire

Compétences développées par l'élève

Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	Lors de la pratique d'activités individuelles, l'élève sélectionne des actions et des enchaînements qui répondent aux contraintes de l'environnement physique. Il exécute les actions motrices et les enchaînements planifiés selon les techniques appropriées. Il démontre son efficience motrice en tenant compte d'un nombre élevé de contraintes, en assurant une continuité dans ses actions ou ses enchainements et en ajustant la direction et le rythme d'exécution selon le but visé. Il peut discerner les règles de sécurité qui s'imposent et les appliquer de façon rigoureuse. À l'aide d'informations variées issues de l'analyse de ses réussites et de ses difficultés, il est en mesure de faire un bilan de sa démarche, d'apprécier ses résultats et de déterminer les moyens à prendre pour les améliorer.
Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	Lors de la pratique d'activités collectives, l'élève est en mesure de concevoir, avec son ou ses partenaires, un plan d'action qui comporte des stratégies conformes aux principes d'action et aux rôles à jouer. Il tient compte des exigences relatives à la situation. Son efficience motrice se manifeste par un contrôle accru de ses exécutions et par l'ajustement continu des actions et des tactiques, selon la stratégie planifiée et les aspects imprévisibles de l'activité. Il discerne les règles de sécurité et les applique de façon rigoureuse et fait preuve d'un esprit sportif en tout temps. Selon les réussites qu'il a obtenues et les difficultés auxquelles il a fait face, il est en mesure de faire un bilan de sa prestation et de celle de ses partenaires, et de déterminer les moyens à prendre pour les améliorer.
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

1re étape (20 %) Du 31 août au 4 novembre		**2e étape (20 %) Du 5 novembre au 29 janvier**		**3e étape (60 %) Du 1er février 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 Situations d'apprentissage et d'évaluation en : - Course d'endurance de 4km (cross-country) - Ultimate-Frisbee - Conditionnement Physique (CrossFit) Pratique d'une activité physique d'intensité modérée d'une durée pouvant varier en fonction du potentiel individuel. Apprendre et connaître certains principes d'entraînement.	**Oui** **C1 + C3**	Observation de l'élève lors de situations d'apprentissage et d'évaluation Situations d'apprentissage et d'évaluation en : - Handball - Lacrosse - Hockey cosom - Basketball - Activités hivernales Pratique d'une activité physique d'intensité modérée à élevée d'une durée de 20 à 30 minutes. Apprendre à élaborer différentes formes de stratégies collectives en lien avec les APS qui sont pratiquées.	**Oui** **C2 + C3**	Observation de l'élève lors de situations d'évaluation en : - Soccer - Lutte - Badminton en simple - Préparation d'une séance d'entraînement spécifique à une activité - Flag-football - Athlétisme Observation de l'amélioration de la condition physique. Apprendre à élaborer différentes formes de stratégies collectives en lien avec les APS qui sont pratiquées. Évaluation d'une activité d'intensité modérée à élevée de 20 à 30 minutes.	**Non**	**Oui** **C1 + C2 + C3**

Notes aux parents

- L’enseignant peut changer cette planification durant l’année scolaire en fonction de la disponibilité des plateaux.
- Pour toute l’école, il y aura deux sessions d’évaluation : au mois de décembre et durant les mois de mai-juin. Les voyages à ces moments de l’année sont interdits.