Éducation physique et à la santé, sec. 1

Enseignant : Siena Tapceanu

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
Activités cycliques - Développer et connaître les activités de l'endurance cardio-vasculaire. - Développer et connaître les éléments de flexibilité et de force musculaire. - Développer la pratique sécuritaire dans les activités physiques. - Expliquer les bienfaits associés à un mode de vie sain et actif.	Activités collectives dans un espace commun Activités collectives dans des espaces distincts -manipulation des divers objets - déplacements dans diverses activités - exploiter la surface de jeu en largeur et en longueur - protéger son territoire en se déplaçant en fonction de sa trajectoire - notion de marquage et de démarquage	Activités collectives dans un espace commun Activités cycliques - Coordination des mouvements dans des actions variées. - Projeter et recevoir un objet en position statique et en mouvement - Développer l'entraide et l'esprit d'équipe - Attaquer au moment opportun - Expliquer l'importance de l'alimentation, l'hygiène, le stress, et la pratique régulière de l'activité physique

Matériel pédagogique (volumes, notes, cahiers d'exercices, etc.)	**Organisation, approches pédagogiques et exigences particulières**
	Le port du costume (t-shirt et pantalon de sport) est obligatoire ainsi que les souliers de course. En cas de blessure, un billet médical et / ou une note des parents est obligatoire
Devoirs et leçons	**Récupération et enrichissement**
	Activités du midi : voir horaire au gymnase Activités parascolaires : inscription aux équipes sportives de l`école Sorties en profil sport : 3 sorties sportives dans l'année scolaire. Récupération : à voir

Éducation physique et à la santé, sec.1 profil sport

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'enchainements (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.

1re étape (20 %) Du 31 août au 5 novembre 2026		**2e étape (20 %) Du 9 novembre 2025 au 4 février 2026**		**3e étape (60 %) Du 8 février 25 au 11 juin 2026**		
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 à pied - Flag-football - DBL-ball Pratique d'une activité physique d'intensité faible à modérée d'une durée de 20 à 30 minutes.	**Oui** **C1 + C3**	Observation de l'élève lors de situations d'apprentissage et d'évaluation. Situations d'apprentissage et d'évaluation en : – Basketball – Poull-ball – Conditionnement physique Évaluation et, au besoin, modification du plan de pratique régulière et d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie.	**Oui** **C2 + C3**	Observation de l'élève lors de situations d'apprentissage et d'évaluation. Situations d'apprentissage et d'évaluation en : – Tchoukball – Badminton Évaluation du plan de pratique régulière et de la démarche d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie sur sa santé et son bien-être LA PLANIFICATION PEUT VARIER EN FONCTION DES PLATEAUX DISPONIBLES.	**Non**	**Oui** **C1 + C2 + C3**

LA PLANIFICATION PEUT VARIER EN FONCTION DES PLATEAUX DISPONIBLES.		LA PLANIFICATION PEUT VARIER EN FONCTION DES PLATEAUX DISPONIBLES.				