



PLANIFICATION ANNUELLE 2023-2024

Nom : Steven Boulet

Matière : Éducation Physique et à la Santé - Plein air

Niveau : Secondaire 3, 4 et 5

DISCIPLINE	ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ	CODE DE COURS	EPS 401
Enseignant: Steven Boulet			

APPRENTISSAGES : DESCRIPTION DES PRINCIPAUX ENJEUX DE L'ANNÉE

Le programme d'éducation physique et à la santé s'inscrit dans une perspective de développement global de l'élève. S'il a notamment pour objectif de l'amener à accroître son efficience motrice par la pratique régulière d'activités physiques, il vise également le développement d'habiletés psychosociales ainsi que l'acquisition de connaissances, de stratégies, d'attitudes et de comportements sécuritaires et éthiques nécessaires à une gestion judicieuse de sa santé et de son bien-être.

ÉTAPE 1 (26 août au 4 novembre)	ÉTAPE 2 (14 novembre au 3 février)	ÉTAPE 3 (6 février au 22 juin)
<p>Balle molle C1 et C2</p> <p>Tests physique (test Navette, redressements, "pushups" C3</p> <p>Flag Football C1 et C2</p>	<p>Mini Tennis C1 et C2</p> <p>Badminton C1 et C2</p> <p>Patin, Hockey C1</p> <p>Sains et actifs plan d'entrainement C3</p>	<p>Volleyball C1 et C2</p> <p>Natation C1</p> <p>Sains et actifs alimentation, entraînement et sommeil C3</p> <p>Handball C1 et C2</p> <p>Initiation au Golf C1</p>

Cadre d'évaluation des apprentissages :
 L'évaluation des apprentissages en éducation physique et à la santé s'effectue dans un processus d'aller-retour entre l'acquisition des connaissances propres à une discipline et la compréhension, l'application ainsi que la mobilisation de celles-ci. L'élève devra notamment développer divers plans d'actions démontrant ses apprentissages dans chacune des compétences disciplinaires. Il sera évalué sur la cohérence de sa planification, l'efficacité de son exécution et la pertinence de son retour réflexif. Pour s'assurer de la maîtrise des connaissances, l'enseignant doit les évaluer tout au long des apprentissages.

ÉTAPE 1 (20%)	ÉTAPE 2 (20%)	ÉTAPE 3 (60%)
<p>CD1, CD2 et CD3</p> <p>Évaluations des compétences dans des situations d'apprentissages et d'évaluations</p>	<p>CD1, CD2 et CD3</p> <p>Évaluations des compétences dans des situations d'apprentissages et d'évaluations</p>	<p>CD1, CD2 et CD3</p> <p>Évaluations des compétences dans des situations d'apprentissages et d'évaluations</p>

NATURE DE L'ÉVALUATION EN COURS D'APPRENTISSAGE :	
<p>Pour optimiser les apprentissages, les tâches regrouperont généralement plusieurs compétences disciplinaires ainsi que plusieurs savoirs et savoir-faire. L'évaluation des compétences se fera lors des présentations des plans d'actions par les élèves, mais elle se fera aussi de manière continue, tout au long de l'année. Lors de chaque tâche, travail ou éducatif, l'enseignant observera la progression des élèves et consignera leurs niveaux d'atteintes de compétences à l'aide de grilles d'observations. C'est l'ensemble de ces évaluations qui permettra à l'enseignant de porter un jugement professionnel sur l'atteinte des compétences disciplinaires à la fin de l'étape ou de l'année.</p>	
ÉPREUVE MEQ DE FIN D'ANNÉE :	
OUI <input type="checkbox"/>	NON <input checked="" type="checkbox"/>
COMPÉTENCE ÉVALUÉE :	DATE DE PASSATION :
PONDÉRATION DANS LE RÉSULTAT FINAL :	
MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE (volume, notes, cahier d'exercices) :	
Cahier Sains et Actifs, Vêtements d'éducation physique tel qu'inscrit dans le code de vie	
APPROCHES PÉDAGOGIQUES :	
<p>L'élève vivra diverses situations d'apprentissages et d'évaluation ou il se trouvera au centre de ses apprentissages. Plusieurs approches pédagogiques y seront vécues, allant de l'exercisation du geste technique à l'intégration de tous les concepts techniques et stratégiques dans une situation de partie. En fin de situation d'apprentissage, l'élève devra notamment développer divers plans d'actions démontrant ses apprentissages, comprenant phase de planification, une phase d'exécution et une phase de retour réflexif.</p>	
1- Compétences développées par l'élève et évaluées	
CD1 : Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	<ul style="list-style-type: none"> -Connaître le système musculosquelettique (Les os, les muscles, qui jouent un rôle lors d'un lancer ex : l'épaule, le coude, le poignet, les triceps) -La croissance du corps – indiquer les changements moteurs qui surviennent lors de la croissance et qui influence la pratique de certaines activités physiques (diminution de la coordination et de la flexibilité) -Nommer les éléments techniques liés à l'exécution de différentes actions motrices selon l'activité physique pratiquée -Action de locomotion : Course de fond – avoir ses orteils pointés dans la direction du mouvement et utiliser ses bras tout au long de la course -Saut avec élan comme saut en longueur, le saut en hauteur, ex : accélérer progressivement lors d'une course d'élan, abaisser son centre de gravité avant l'impulsion, bloquer sur la jambe d'appel -Action de manipulation : maniement de plusieurs objets en même temps sur place, en se déplaçant au sol sur des appareils fixes ou mobiles. -Synchroniser ses actions motrices en respectant un rythme -Courir en appliquant une technique appropriée selon la durée de l'activité ou du parcours

	<ul style="list-style-type: none"> -Sauts avec élan comme le saut en hauteur, accélérer progressivement lors d'une course d'élan, abaisser son centre de gravité avant impulsion, bloquer sur une jambe d'appel et extensionner le corps complet vers le haut avec les bras qui s'élancent vers le ciel. -Monter, descendre, changer de direction, contourner, franchir, grimper et freiner en appliquant une technique appropriée compte tenu des contraintes de l'environnement -Maintenir des postures complexes en appliquant une technique appropriée -Projection d'objets – lancer par-dessus l'épaule -Maniement d'un objet avec la main dominante ou non dominante, sur place, en se déplaçant ou à travers des obstacles -Exécuter une variété de lancers en appliquant une technique appropriée -Frappe d'un objet mobile -Réception sans outil -Réceptif à l'aide d'outil
<p>CD2 : Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Nommer les éléments techniques liés à l'exécution de différentes actions motrices selon l'activité physique pratiquée. -Émettre des messages clairs et adaptés à l'activité -Émettre une variété de message trompeur et adaptés à l'activité (Feinter avec tout son corps une passe à gauche et la faire à droite) -Exécuter des actions motrices selon différentes modes de synchronisation, avec un ou plusieurs partenaires. (ex. Ramer en même temps que son partenaire en canot – volet plein air) -Choisir un rôle de soutien et l'assumer au cours de la préparation d'un plan et pendant la réalisation de l'activité -Réinvestir plusieurs des actions motrices apprises lors d'activités physiques individuelles -Se placer ou se déplacer en fonction de son ou de ses coéquipiers -Exploiter la surface de jeu en largeur ou en longueur -Récupérer l'objet rapidement dans le but de poursuivre l'échange -Exploiter l'espace approprié afin de mieux attaquer le territoire adverse ou l'adversaire -Attaquer les espaces libérés par les adversaires -Attaquer au moment opportun -Feinter pour tromper l'adversaire

	<ul style="list-style-type: none"> -Prendre l'adversaire à contre-pied en l'attaquant dans le sens contraire de son déplacement -Récupérer l'objet en se plaçant ou en se déplaçant en fonction de sa trajectoire -Contre-attaquer l'équipe adverse -Attaquer l'équipe adverse en lançant ou en frappant (balle molle) l'objet sur réception -Marquer le non-porteur en demeurant à proximité du non-porteur tout en protégeant le corridor de passe et la cible (couverture étroite de l'adversaire en tenant compte du positionnement sur le terrain. Se démarquer de l'adversaire en s'éloignant avec une feinte
<p>CD3 :Adopter un mode de vie sain et actif</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Nommer des activités physiques qui développent l'endurance cardiovasculaire -Nommer des activités physiques qui aident à développer ou à maintenir la flexibilité -Nommer des activités physiques qui développent la force et l'endurance musculaire -Expliquer ce qu'est un mode de vie actif -Expliquer ce qu'est un mode de vie sédentaire -Évaluer, à l'aide de l'échelle de perception de Borg, son niveau d'effort et de fatigue pendant ou après une activité physique à caractère cardiovasculaire -Doser ses efforts lors d'une activité physique d'intensité modérée à élevée d'une durée de 20 à 30 minutes consécutives -Nommer les principales règles d'éthique dans le sport -Nommer les règles de sécurité lors d'une activité physique pratiquée seul ou avec d'autres -Nommer les règlements officiels ou les règles du jeu ajustées par l'enseignante ou l'enseignant selon l'activité physique pratiquée
<p>Document du MEQ sur les échelles des niveaux de compétences au premier cycle du secondaire.</p>	<p>http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/evaluation/13-4609.pdf</p>

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

ATTENTES DE L'ENSEIGNANT :

Le but premier du cours d'éducation physique est de développer l'intérêt pour l'activité physique et les saines habitudes de vie chez l'élève. Pour se faire, l'élève se doit d'avoir une attitude positive envers la matière. Afin de maximiser ses apprentissages et de vivre des réussites, l'élève devra s'investir autant au niveau de l'engagement moteur, que de l'engagement cognitif. Pour favoriser le développement de tous, l'élève se doit aussi d'adopter une attitude respectueuse et inclusive par rapport à ses pairs.

MESURES D'APPUI :

Possibilité de récupération lors des heures du dîner (contacter l'enseignant au besoin).

RÔLE DES PARENTS (À titre d'exemples)

- *Montrer une attitude positive à l'égard de la matière*
- *S'inscrire au groupe Classroom afin de pouvoir suivre la planification et l'agenda du cours.*
- *Discuter avec votre enfant de ses apprentissages réalisés et assurer un suivi au regard des travaux à réaliser.*
- *Vérifier les notes (cotes) sur le Pluriportail pour voir l'évolution des résultats de votre enfant et également, pour suivre les différentes informations partagées.*
- *Encourager votre enfant à utiliser l'ordinateur de façon appropriée et à ne pas travailler avec le cellulaire.*
- *Communiquer avec l'enseignant(e) au besoin.*