

# Planification annuelle

2025-2026

**Matière : Éducation physique et à la santé**

**Niveau : 4<sup>e</sup> secondaire**

Discipline	ÉDUCATION PHYSIQUE ET A LA SANTE
------------	----------------------------------

### 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 (22 août au 31 octobre)	ÉTAPE 2 (10 novembre au 30 janvier)	ÉTAPE 3 (2 février au 22 juin)
Soccer C1	Mini-Tennis C1 et C2	Tchoukball C2
Basket C2	Badminton C1 et C2	DBL C2
Flag football C1 et C2	Handball C2	Natation C1
Baseball C1 et C2	Tchoukball C2	Volleyball de plage C1 C2
Course à pied (les différentes filières énergétiques) C3	Conditionnement physique (expérimentation de diverses méthodes d'entraînement et la création d'un programme d'entraînement) C3	Journal de bord sur ses habitudes de vie C3

### 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.

**CD1 : Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques**  
**CD2 : Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques**  
**CD3 : Adopter un mode de vie sain et actif**

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

**NATURE DE L'ÉVALUATION EN COURS D'APPRENTISSAGE :**

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.

**ÉPREUVE MEQ DE FIN D'ANNÉE :**

OUI ☐

NON X

**MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE (volume, notes, cahier d'exercices) :**

Vêtements d'éducation physique

**APPROCHES PÉDAGOGIQUES :**

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.

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES PAR L'ÉLÈVE ET ÉVALUÉES

**CD1 : Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques**

Compétences à développer en 4e secondaire

- Appliquer des principes qui permettent de maintenir ou de rétablir son équilibre lors de l'exécution d'actions motrices variées
- Appliquer des principes qui permettent de coordonner ses mouvements dans des actions variées
- Courir en appliquant une technique appropriée selon la durée de l'activité ou du parcours: course de fond ou de demi-fond
- Maniement d'un objet avec le pied dominant ou non dominant sur place, en se déplaçant ou à travers des obstacles
- Lancer par-dessus l'épaule

Retour sur les années précédentes

- 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
- 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,
- 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
- Manier divers objets en appliquant une technique appropriée
- Manier divers objets avec outils en appliquant une technique appropriée
- Exécuter une variété de lancers en appliquant une technique appropriée
- La projection d'objets avec ou sans outil (lancer latéral et par-dessus l'épaule)
- La réception d'objets avec ou sans outil

<p><b>CD2 : Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques</b></p>	<p><u>Compétences à développer en 4e secondaire</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Émettre des messages clairs et adaptés à l'activité</li> <li>- Repérer des messages</li> <li>- Assumer son rôle pendant le jeu ou l'activité selon la stratégie ou le plan d'action établi</li> <li>- Appliquer divers principes d'action offensive dans une activité de combat, comme déséquilibrer l'adversaire, attaquer l'adversaire qui est en déséquilibre, se déplacer en fonction de l'espace et de l'adversaire, varier la force, la vitesse et la direction de ses actions motrices et feinter</li> <li>- Appliquer divers principes d'action défensive dans une activité de combat, comme maintenir son équilibre, réagir aux actions de l'adversaire, se déplacer en fonction de l'espace et de l'adversaire</li> <li>-Exploiter la surface de jeu en largeur ou en longueur</li> <li>-Protéger son territoire en se plaçant ou en se déplaçant en fonction de l'attaquant, des partenaires et de l'objet</li> <li>Faire circuler l'objet dans son territoire</li> <li>- Attaquer la cible adverse en lançant ou en frappant l'objet en fonction de ses partenaires</li> <li>- Marquer en se plaçant entre le non-porteur et la cible pour empêcher la progression</li> <li>-Se démarquer de l'adversaire en s'éloignant avec un changement de vitesse ou de direction</li> <li>- Effectuer un repli défensif</li> <li>-Exploiter l'espace libre</li> </ul> <p><u>Retour sur les années précédentes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Récupérer l'objet en se plaçant ou en se déplaçant en fonction de sa trajectoire</li> <li>- Protéger son territoire en se plaçant ou en se déplaçant en fonction de l'attaquant, des partenaires et de l'objet</li> <li>-Attaquer la cible adverse</li> <li>-Faire progresser l'objet vers la cible adverse</li> <li>-Récupérer l'objet</li> <li>-Contre-attaquer</li> <li>-S'opposer à la progression de l'objet</li> <li>-S'éloigner du porteur selon une distance favorisant la progression ou la circulation de l'objet)</li> <li>-Marquer le porteur pour l'empêcher de se déplacer, de faire une passe ou d'attaquer la cible</li> </ul> <p><u>Enrichissement</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Récupérer l'objet rapidement dans le but de poursuivre l'échange</li> <li>- Exploiter l'espace approprié afin de mieux attaquer le territoire adverse ou l'adversaire</li> <li>- Attaquer au moment opportun</li> </ul>
---	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Projeter l'objet en fonction de la vitesse et de la direction du déplacement de ses partenaires ou de ses adversaires</li> <li>-Recevoir l'objet venant d'un partenaire ou d'un adversaire en tenant compte de la vitesse et de la direction de l'objet</li> <li>-Feinter</li> <li>-Prendre l'adversaire à contre-pieds</li> <li>- Attaquer les espaces libérés par les adversaires</li> <li>-Contre-attaquer l'équipe adverse</li> <li>- Faire progresser l'objet vers le terrain adverse</li> </ul> <p>Exploiter la largeur et la longueur du terrain en variant la direction et la vitesse de l'objet en exécutant diverses projections</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire circuler l'objet de la zone offensive vers la zone défensive en variant sa direction et sa vitesse</li> <li>- Nommer des effets secondaires à court et à long terme (physiques et psychologiques) de diverses substances</li> </ul>
<p><b>CD3 : Adopter un mode de vie sain et actif</b></p>	<p style="text-align: center;"><u>Compétences à développer en 4e secondaire</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Définir la notion d'endurance cardiovasculaire</li> <li>- Définir la notion de flexibilité</li> <li>- Définir les notions de force et d'endurance musculaire</li> </ul> <p>Nommer des bienfaits psychologiques associés à un mode de vie actif</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nommer des bienfaits physiques associés à un mode de vie actif</li> <li>- Nommer des effets associés à un mode de vie sédentaire</li> <li>- Nommer des situations de stress qui ont des impacts dans sa vie de tous les jours</li> <li>- Nommer des réactions physiologiques associées à une situation de stress</li> <li>- Nommer des répercussions d'une mauvaise gestion du stress sur sa santé et son bien-être</li> <li>- Nommer des substances qui affectent la performance sportive et l'entraînement</li> <li>- Nommer des effets d'une utilisation excessive de matériel multimédia sur son état psychologique ou physique</li> <li>- Appliquer de façon stricte et avec honnêteté les règles du jeu ou les ajustements déterminés par l'enseignante ou l'enseignant</li> <li>- Apprécier les essais réussis et les bonnes performances de ses partenaires et de ses adversaires</li> </ul> <p>Démontrer de la dignité et une maîtrise de soi peu importe l'activité physique pratiquée</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Démontrer de l'ouverture face à la différence</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Retour sur les années précédentes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nommer des activités physiques qui aident à développer ou à maintenir la flexibilité</li> </ul>

	<p>- Nommer des activités physiques qui développent la force et l'endurance musculaire</p> <p>- Doser ses efforts lors d'une activité physique d'intensité modérée à élevée</p> <p style="text-align: center;"><u>Enrichissement</u></p> <p>- Décrire quelques méthodes d'entraînement en endurance cardiovasculaire</p> <p>- Décrire quelques méthodes d'entraînement à la flexibilité</p> <p>- Décrire quelques méthodes d'entraînement en force et en endurance musculaire</p> <p>- S'entraîner en respectant les périodes de récupération pendant et après une activité</p>
<b>Documents de MEQ sur les échelles des niveaux de compétences</b>	<p><a href="http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/evaluation/13-4609.pdf">http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/evaluation/13-4609.pdf</a><a href="http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/evaluation/13-4609.pdf">http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/evaluation/13-4609.pdf</a></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 :

Récupérations ou reprises d'évaluations possible sur rendez-vous lors des dîners.

##### RÔLE DES PARENTS

- Montrer une attitude positive à l'égard de la matière.
- Adhérer au groupe Classroom afin d'accéder à la planification et à l'agenda du cours.
- Discuter avec votre enfant de ses apprentissages réalisés et assurer un suivi au regard des travaux à effectuer.
- Vérifier les notes sur le *Pluriportail* pour prendre connaissance de l'évolution des résultats de votre ainsi que des différentes informations partagées.