

# Planification annuelle

2025-2026

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

**Niveau : 1<sup>ère</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)
<p>Soccer C1</p> <p>Flag football C1 et C2</p> <p>Course à pied (défi 15 minutes, dosage de l'effort et échelle de Borg) C3</p>	<p>Mini-Tennis C1 et C2</p> <p>Jeux de lutte C2</p> <p>Bilan de sa condition physique et regard sur sa pratique d'activité physique C3</p>	<p>Tchoukball C2</p> <p>DBL C2</p> <p>Natation C1</p> <p>Volleyball de plage C1 et C2</p> <p>La pratique éthique et sécuritaire de du sport C3</p> <p>Les activités sportives permettant de développer l'endurance cardiovasculaire, la force musculaire et la flexibilité C3</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.

**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 ☒

### 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**

- Nommer les éléments techniques liés à l'exécution de différentes actions motrices selon l'activité physique pratiquée
- 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
- Courir en appliquant une technique appropriée selon la durée de l'activité ou du parcours
- Monter, descendre, changer de direction, contourner, franchir, grimper et freiner en appliquant une technique appropriée en fonction des contraintes de l'environnement
- Sauts sans élan, comme le saut groupé, le saut demi-tour, le saut ciseau et le saut en longueur
- Exécuter des rotations complexes au sol ou dans les airs en appliquant une technique appropriée, comme une roue latérale, une rondade, une roulade avant
- 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
- Maniement d'un objet avec le pied dominant ou non dominant sur place, en se déplaçant ou à travers des obstacles
- 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 immobile
- Frappe d'un objet en déplacement
- Réception sans outil
- Courir en appliquant une technique appropriée selon la durée de l'activité ou du parcours
- Maniement d'un objet avec la main dominante ou non dominante, sur place, en se déplaçant ou à travers des obstacles

<p><b>CD2 : Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Émettre des messages clairs et adaptés à l'activité</li> <li>- Choisir un rôle de soutien et l'assumer au cours de la préparation d'un plan et pendant la réalisation de l'activité</li> <li>- Réinvestir plusieurs des actions motrices apprises lors d'activités physiques individuelles</li> <li>- Se placer ou se déplacer en fonction de son ou de ses coéquipiers</li> <li>- Exploiter la surface de jeu en largeur ou en longueur</li> <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> <li>- Feinter pour tromper l'adversaire</li> <li>- Prendre l'adversaire à contre-pied en l'attaquant dans le sens contraire de son déplacement</li> <li>- Récupérer l'objet en se plaçant ou en se déplaçant en fonction de sa trajectoire</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> <li>- Marquer le non-porteur</li> <li>- Se démarquer de l'adversaire en s'éloignant</li> <li>- Appliquer divers principes d'action offensive et défensive dans une activité de combat</li> </ul>
---------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>CD3 : Adopter un mode de vie sain et actif</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Nommer des activités physiques qui développent l'endurance cardiovasculaire</li> <li>– Nommer des activités physiques qui aident à développer ou à maintenir la flexibilité</li> <li>– Nommer des activités physiques qui développent la force et l'endurance musculaire</li> <li>– Expliquer ce qu'est un mode de vie actif</li> <li>– Expliquer ce qu'est un mode de vie sédentaire</li> <li>– 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</li> <li>– Doser ses efforts lors d'une activité physique d'intensité modérée à élevée d'une durée de 20 à 30 minute consécutive</li> <li>– Nommer les principales règles d'éthique dans le sport</li> <li>– Nommer les règles de sécurité lors d'une activité physique pratiquée seul ou avec d'autres</li> <li>– Nommer les règlements officiels ou les règles du jeu ajustées par l'enseignante ou l'enseignant selon l'activité physique pratiquée</li> </ul>
<p><b>Documents de MEQ sur les échelles des niveaux de compétences</b></p>	<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.