

Enseignants : Sophie Roy
Secondaire 4, 2025-2026

Connaissances abordées durant l'année (maîtrise)

Au cours de l'année, l'élève élargit son champ de connaissances
en éducation physique et à la santé.

Étape 1	Étape 2	Étape 3
Remise en forme et course Projet I.B. : En équipe pour présenter une activité physique; projet interdisciplinaire avec l'anglais Endurance physique Et test de course Développement des techniques de base : Lancés, tirs, courses, etc.	Sport collectif : Volleyball Développement et maîtrise des techniques de base Progression et entraînement selon le sport à l'étude. Patinage sur glace ou raquette	Entraînement en atelier Basketball Badminton Soccer extérieur Développement et maîtrise des techniques de base

Matériel pédagogique (volumes, notes, cahiers d'exercices, etc.)	Organisation, approches pédagogiques et exigences particulières
Agenda Feuille lignées ou cahier canada Bouteille d'eau identifiée	La Tenue sportive adaptée à la température (Chandail et pantalon de sport ou short) est obligatoire ainsi que les souliers de sport. tuque, mitaines, gants, manteau, Kangourou
Devoirs et leçons	Récupération et enrichissement
Consulter le Classroom de la classe. Rester actif dans ses activités parascolaires. Travailler sur un projet interdisciplinaire. Entraînement de course et exercices vus en classe 50m.;100m; 200m.; 400m; 800, 1200, 2400 et des relais. patinage sur la glace à l'Aréna	À l'activité du midi jour 6 ou sur convocation en fin d'étape pour la reprise d'évaluation

Éducation physique et à la santé, 4 ème secondaire	
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'enchaînements (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.

1 ^{re} étape (20 %) Du 27 août au 7 novembre		2 ^e étape (20 %) Du 10 novembre au 5 février		3 ^e étape (60%) Du 9 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	Résultat inscrit au bulletin
Observation de l'élève lors de situations d'apprentissage et d'évaluation. Situations d'apprentissage et d'évaluation en : Élaboration d'un premier plan de pratique régulière et d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie. Pratique d'une activité physique d'intensité modérée à élevée 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 Volleyball Évaluation et, au besoin, modification du plan de pratique régulière et d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie. Pratique d'une activité physique d'intensité modérée à élevée d'une durée de 20 à 30 minutes.	Oui C2 + C3	Entraînement musculaire Observation de l'élève lors de situations d'évaluation en Basketball Badminton Soccer Évaluation d'une activité d'intensité modérée à élevée de 20 à 30 minutes. 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.	Oui C1 + C2 + C3