

-Éducation physique et à la santé, 5^ere secondaire, 043102
Enseignant : Mathieu Riopel, 2025-2026

Connaissances abordées durant l'année (maîtrise)		
Tout au long de l'année, l'élève élargit son champ de connaissances en (...).		
Étape 1	Étape 2	Étape 3
Course gestion de course, filières énergétiques engagées, endurance Capsule motivationnelle Dépassement de soi <i>Touch</i> football (initiation aux types de tracés, lancer, réception, marquage-démarquage) <i>Utilisation de l'espace</i> Persévérance dans l'adoption d'un mode de vie sain et actif	Curling éléments technique de l'action liés à l'activité règles liées à l'activité Règles de coopérations Basket-ball utilisation de l'espace, prise de décision et d'information, lancers, la passe Sélection d'une stratégie individuelle ou d'équipe selon les exigences de l'activité physique Jugement critique sur le plan d'action ainsi que sur sa prestation et celle de son ou ses partenaires en fonction des résultats obtenus	Badminton service court et long, dégagement, amorti Varier la force, la vitesse et la direction de ses mouvements ou de ses actions motrices en fonction des actions de son ou ses coéquipiers Soccer règles de base, conduite de balle, passe, tir au but Ultimate Frisbee Se déplacer en fonction de l'espace et de l'adversaire

Matériel pédagogique (volumes, notes, cahiers d'exercices, etc.)	Organisation, approches pédagogiques et exigences particulières
Agenda Classroom (Pour enrichissement, évaluations théoriques et points bonus)	Avoir le costume d'éducation physique Communication: mathieu.riopel@csmc.qc.ca
Devoirs et leçons	Récupération et enrichissement
Consulter le classroom pour enrichissement et participer à divers projets permettant d'accumuler des points bonus.	S'investir à la course de 3 à 4 fois semaines lors de la première étape 0.5 pts bonus par entraînement Récupération Jour 7 Reprise d'examen en récupération

Éducation physique et à la santé, 5^e secondaire

Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques (C1)	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 (C2)	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 (C3)	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 3 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	Épreuves obligatoires MELS / CS	Résultat inscrit au bulletin
Observation de l'élève lors de situations d'apprentissage et d'évaluation en : 5% Bip Test 15% Capsule motivationnelle C3 30% Test 4km C1 50% Participation, effort C3	Oui	Observation de l'élève lors de situations d'apprentissage et d'évaluation en : 35% Curling C1 C2 15% Basket-Ball C2 C3 50% Participation, effort C3	Oui	Observation de l'élève lors de situations d'apprentissage et d'évaluation en : 20% Basket C2 30% Badminton C2 50% Participation effort C3	Non	Oui

Volet PEI :

L'éducation physique et à la santé du PEI vise à donner aux élèves les moyens de comprendre et d'apprécier la valeur de l'activité physique et de les inciter à faire des choix de vie sains. À cette fin, les cours d'éducation physique et à la santé favorisent le développement de connaissances, compétences et attitudes qui permettront aux élèves d'avoir un style de vie sain et équilibré. Grâce à des activités d'apprentissage dynamiques, les cours d'éducation physique et à la santé incarnent et encouragent le bien-être dans sa dimension globale. Les élèves du cours d'éducation physique et à la santé explorent une diversité de

concepts qui les sensibilisent à différentes perspectives sur le développement physique et la santé, ce qui leur permet de faire des choix avisés et encourage des interactions sociales positives.

L'éducation physique et à la santé met l'accent sur l'acquisition de connaissances sur ainsi qu'à travers l'activité physique. Ces deux dimensions aident les élèves à développer des compétences spécifiques aux approches de l'apprentissage à travers le programme d'études. Grâce à une perspective unique, l'éducation physique et à la santé contribue au développement des qualités décrites dans le profil de l'apprenant de l'IB en favorisant la santé des individus et des communautés.

L'éducation physique et à la santé permet aux élèves d'apprendre à apprécier et à respecter les idées des autres, et d'acquérir des compétences de collaboration et de communication efficaces. Ce groupe de matières procure également de nombreuses occasions de construire des relations interpersonnelles saines qui peuvent accroître le sens de la responsabilité sociale chez les élèves. Lorsqu'ils sont bien construits, les cours d'éducation physique et à la santé renforcent l'engouement, l'investissement et la confiance en soi nécessaires aux élèves à l'égard de l'activité physique pour agir et mener une vie saine et équilibrée.

L'activité physique et la santé revêtent une importance cruciale dans l'identité humaine et les communautés mondiales. Elles permettent d'établir des liens significatifs entre les personnes, les nations, les cultures et le monde naturel. Elles offrent en outre de nombreuses occasions d'instaurer la compréhension culturelle et de mieux apprécier les liens qui unissent entre eux les humains.