

## Éducation physique et à la santé, 3<sup>e</sup> année 301

### Compétences développées par l'élève

|  |  |
|--|--|
| <b>Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques</b>      | Lors de la pratique d'activités individuelles, l'élève planifie des actions motrices et des enchaînements selon ses capacités et des contraintes de l'activité. Il exécute les actions motrices et les enchaînements dans l'ordre planifié et selon les techniques enseignées. Il exécute des actions motrices et des actions simultanées en continuité (sans brisure, sans arrêt). Il respecte les règles de sécurité et manifeste un comportement éthique. Enfin, il évalue la démarche et ses résultats et dégage les apprentissages réalisés.  |
| <b>Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques</b> | Lors de la pratique d'activités collectives, l'élève élabore en coopération (avec un ou plusieurs partenaires) des plans d'action selon les capacités de ses pairs et les contraintes de l'activité. Il applique les principes d'action planifiés, les principes de synchronisation et les principes de communication. Il joue le rôle prévu au plan d'action et ajuste au besoin les actions motrices. Il respecte les règles de sécurité et manifeste un comportement éthique. Enfin, il évalue la démarche, les plans d'actions et les résultats et dégage les apprentissages réalisés. |
| <b>Adopter un mode de vie sain et actif</b>                              | L'élève élabore des plans d'une pratique régulière d'activités physiques et des plans d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie. Il pratique en contexte scolaire divers types d'activités physiques d'intensité modérée à élevée d'une durée d'au moins 10 minutes. Il respecte les règles de sécurité et manifeste un comportement éthique. Enfin, il évalue les résultats en fonction des activités pratiquées et dégage les effets et les bienfaits sur sa santé et son bien-être.   |

Le programme d'éducation physique et à la santé comprend trois compétences à développer.

**Cependant, un seul résultat apparaîtra au bulletin.**

Tout au long de la cinquième année, l'élève développe les trois compétences avec le soutien de son enseignant.

### Principales évaluations et résultats inscrits au bulletin

| 1 <sup>e</sup> étape (40 %)  |  | 2 <sup>e</sup> étape (60 %)  |                                 |   |
|--|--|--|---------------------------------|---|
| 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 MEQ / CSS | Résultat inscrit au bulletin              |
| <p>Observation de l'élève lors d'activités diverses et de situations d'apprentissage et d'évaluation</p> <p>Activité individuelle: Évaluation de la condition aérobie et des habiletés motrices.</p> <p>Situation d'apprentissage et d'évaluation en activité de duel</p> <p>Adopter une pratique sécuritaire d'activités physiques<br/>Plan de pratique régulière et d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie</p> <p>Sécurité et L'hygiène corporelle associée à la pratique d'activités physiques.</p> <p>Pratique d'une activité physique d'intensité modérée à élevée d'une durée d'au moins 15 minutes : cross-country</p> | <p><b>Oui</b><br/><b>C1 + C2 + C3</b></p>    | <p>Observation de l'élève lors d'activités diverses et de situations d'apprentissage et d'évaluation</p> <p>Activité collective : actions de coopération / opposition</p> <p>Activité collective: marquage et démarquage</p> <p>Activité collective : activité avec accents sur les principes offensifs des actions et sur la communication lors d'activité</p> <p>Activité individuelle : enchaînement d'actions de manipulation.</p> <p>Activité individuelle : Activité de locomotion et non locomotion</p> | <p><b>Non</b></p>               | <p><b>Oui</b><br/><b>C1 + C2 + C3</b></p> |

Le port du costume (t-shirt et culotte de sport) est obligatoire ainsi que les souliers de course.