

Compétences	Étape 1 29 août 2023 au 10 novembre 2023	Étape 2 11 novembre 2023 au 15 février 2024	Étape 3 16 février 2024 au 21 juin 2024
Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	<p align="center">Savoirs abordés</p> <p>Moyen d'action : La course</p> <ul style="list-style-type: none"> • Appliquer les techniques de course appropriées selon la durée de l'activité • Tenir compte de sa condition physique et de son niveau d'habiletés motrices dans sa technique de course 	<p align="center">Savoirs abordés</p> <p>Moyen d'action : Entraînement en salle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaître les principaux groupes musculaires • Suivre un programme d'entraînement en ajustant la charge en fonction de sa capacité physique • Courir en appliquant une technique appropriée selon la durée de l'activité 	<p align="center">Savoirs abordés</p> <p>Moyen d'action : La course</p> <ul style="list-style-type: none"> • Appliquer les techniques de course appropriées selon la durée de l'activité
	<p align="center">Types d'évaluations</p>	<p align="center">Types d'évaluations</p>	<p align="center">Types d'évaluations</p>
	<p>Moyen d'action : Intervalles de course</p> <p>Respect du plan d'action</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Observation <input checked="" type="checkbox"/> Conversations <p>Test Cooper</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Production 	<p>Entraînement en salle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Groupes musculaires <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Production Test des « Bips » <ul style="list-style-type: none"> • Programme d'entraînement <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Production <input checked="" type="checkbox"/> Observations 	<ul style="list-style-type: none"> • Test des « Bips » <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Production

Interagir dans des contextes d'activités physiques	Savoirs abordés	Savoirs abordés	Savoirs abordés
	<p>Moyens d'action : Mini-volley</p> <p>Se placer ou se déplacer en fonction de ses coéquipiers lors d'activités de coopération</p>	<p>Moyen d'action : Handball</p> <ul style="list-style-type: none"> Se placer ou se déplacer en fonction de ses coéquipiers lors d'activités de coopération <p>Moyen d'action : Badminton</p> <ul style="list-style-type: none"> Récupérer l'objet en se plaçant ou en se déplaçant en fonction de sa trajectoire 	<p>Moyen d'action : Basket</p> <ul style="list-style-type: none"> Se placer ou se déplacer en fonction de ses coéquipiers lors d'activités de coopération
	Types d'évaluations	Types d'évaluations	Types d'évaluations
	<input checked="" type="checkbox"/> Observation <input checked="" type="checkbox"/> Production	<input checked="" type="checkbox"/> Observations avec l'aide de grilles	<input checked="" type="checkbox"/> Observations avec l'aide de grilles
Adopter un mode de vie sain et actif	Savoirs abordés	Savoirs abordés	Savoirs abordés
	<ul style="list-style-type: none"> Exécuter les actions motrices visant à maintenir ou modifier ses habitudes de vie. 	<ul style="list-style-type: none"> Doser ses efforts lors d'une activité physique d'intensité modérée à élevée, d'une durée déterminée. 	<ul style="list-style-type: none"> Démontrer des efforts constants durant les cours
	Types d'évaluations	Types d'évaluations	Types d'évaluations
	<input checked="" type="checkbox"/> Production <input checked="" type="checkbox"/> Observation	<input checked="" type="checkbox"/> Production <input checked="" type="checkbox"/> Observation	<input checked="" type="checkbox"/> Production <input checked="" type="checkbox"/> Observation