

| 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 style="text-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 style="text-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 style="text-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 style="text-align: center;">Types d'évaluations</p> | <p style="text-align: center;">Types d'évaluations</p> | <p style="text-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 |
| | Moyens d'action : Mini-volley Se placer ou se déplacer en fonction de ses coéquipiers lors d'activités de coopération | Moyen d'action : Handball <ul style="list-style-type: none"> Se placer ou se déplacer en fonction de ses coéquipiers lors d'activités de coopération Moyen d'action : Badminton <ul style="list-style-type: none"> Récupérer l'objet en se plaçant ou en se déplaçant en fonction de sa trajectoire | Moyen d'action : Basket <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 |