

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	Savoirs abordés	Savoirs abordés	Savoirs abordés
	Moyens d'action : Course, Entraînement en salle <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. • Connaître les principaux groupes musculaires • Suivre un programme d'entraînement en ajustant la charge en fonction de sa capacité physique 	Moyens d'action : Hockey cosom, inter-cross, natation, kin-ball, Patin libre / Hockey sur glace <ul style="list-style-type: none"> • Appliquer les principes de coordinations et d'équilibration à diverses actions motrices en fonction d'objets, d'outils d'obstacles, de l'espace utilisé, du temps d'exécution. • Exécuter des enchaînements d'actions motrices variées. • Courir en appliquant une technique appropriée selon la durée de l'activité 	Moyens d'action : Tchoukball, DBL, sprints, <ul style="list-style-type: none"> -Appliquer les principes de coordinations et d'équilibration à diverses actions motrices en fonction d'objets, d'outils d'obstacles, de l'espace utilisé, du temps d'exécution. -Exécuter des enchaînements d'actions motrices variées. -Courir en appliquant une technique appropriée selon la durée de l'activité
	Types d'évaluations	Types d'évaluations	Types d'évaluations
	Moyen d'action : La course <ul style="list-style-type: none"> • Intervalles de course (différentes séquences d'entraînement de course) • Respect du plan d'actions ☒ Observation 	Moyens d'action : Patin libre / Hockey sur glace, Tchoukball, Natation <ul style="list-style-type: none"> • Observations et rétroaction lorsque l'élève est en action 	Moyens d'action : Tchoukball, tournoi multisport <ul style="list-style-type: none"> • Observations et rétroaction lorsque l'élève est en action.

	<ul style="list-style-type: none"> • Course de 5 km ☒ Production <p>Moyen d'action : Entraînement en salle</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Observation 	<ul style="list-style-type: none"> ☒ Observation ☒ Rétroactions 	<ul style="list-style-type: none"> ☒ Observation ☒ Rétroactions
Interagir dans des contextes d'activités physiques	Savoirs abordés	Savoirs abordés	Savoirs abordés
	<p>Moyens d'action : Hockey Cosom et Inter-crosse</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exécuter des actions motrices selon différents modes de synchronisation avec un ou plusieurs partenaires. • Projeter l'objet en fonction de la vitesse et de la direction du déplacement de ses partenaires ou de ses adversaires. • Recevoir l'objet venant d'un partenaire ou d'un adversaire en tenant compte de la vitesse et de la direction de l'objet. 	<p>Moyens d'action : Tchoukball, Kin-ball, DBL, Sports collectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exécuter des actions motrices selon différents modes de synchronisation avec un ou plusieurs partenaires • Attaquer les espaces libérés par les adversaires • Faire progresser l'objet vers le terrain adverse • Exploiter la largeur et la longueur du terrain en variant la direction et la vitesse de l'objet et en exécutant diverses projections 	<p>Moyens d'action : Tchoukball, DBL, tournoi multisport</p> <ul style="list-style-type: none"> -Exécuter des actions motrices selon différents modes de synchronisation avec un ou plusieurs partenaires -Attaquer les espaces libérés par les adversaires -Faire progresser l'objet vers le terrain adverse -Exploiter la largeur et la longueur du terrain en variant la direction et la vitesse de l'objet et en exécutant diverses projections

Option éducation physique secondaire 5 Normes et modalités

	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
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 • Nommer les principales composantes du système musculaires. 	<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 type="checkbox"/> Production <input checked="" type="checkbox"/> Observation	<input type="checkbox"/> Production <input checked="" type="checkbox"/> Observation