

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
	Moyen d'action : La course <ul style="list-style-type: none"> • Appliquer les techniques de course appropriée 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 : Musculation, 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 : Hockey cosom, Tchoukball,DBL, sprints 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
	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'action 	Moyens d'action : Course, Patin libre / Hockey sur glace, <ul style="list-style-type: none"> • Lorsque l'élève est en action <input checked="" type="checkbox"/> Observation <input checked="" type="checkbox"/> Production	Moyens d'action : Hockey cosom, Tchoukball,DBL Lorsque l'élève est en action <input checked="" type="checkbox"/> Observation <input checked="" type="checkbox"/> Production

	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Observation <input checked="" type="checkbox"/>Rétroactions • Course de 4km <input checked="" type="checkbox"/>Production <p>Moyen d’actions : Salle d’entraînement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendant le programme d’entraînement <input checked="" type="checkbox"/> Observation 		
<p>Interagir dans des contextes d’activités physiques</p>	Savoirs abordés	Savoirs abordés	Savoirs abordés
	<p>Moyens d’actions : Hockey Cosom, Mini-Tennis</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 : Patin libre, hockey sur glace,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exécuter des actions motrices ou des tactiques en fonction des contraintes et de la stratégie choisie • Faire progresser l’objet vers le terrain adverse • Exploiter le largueur et la longueur du terrain en variant la direction et la vitesse de l’objet en exécutant diverses projections. 	<p>Moyens d’action : Hockey cosom, Tchoukball, DBL</p> <p>Exécuter des actions motrices ou des tactiques en fonction des contraintes et de la stratégie choisie</p> <p>Faire progresser l’objet vers le terrain adverse</p> <p>Exploiter le largueur et la longueur du terrain en variant la direction et la vitesse de l’objet en exécutant diverses projections.</p>

Option éducation physique secondaire 4 Normes et modalités

	Types d'évaluations	Types d'évaluations	Types d'évaluations
	Moyens d'action : Kin-ball, DBL, Handball, Tchoukball <input checked="" type="checkbox"/> Production <input checked="" type="checkbox"/> Observation	Moyens d'action : Kin-ball, <input checked="" type="checkbox"/> Observation	Moyens d'action : DBL, Handball, Tchoukball <input checked="" type="checkbox"/> Observation
	Savoirs abordés	Savoirs abordés	Savoirs abordés
Adopter un mode de vie sain et actif	<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 checked="" type="checkbox"/> Conversation	<input type="checkbox"/> Production <input checked="" type="checkbox"/> Observation <input type="checkbox"/> Conversation	<input type="checkbox"/> Production <input checked="" type="checkbox"/> Observation <input type="checkbox"/> Conversation