

Compétences	Étape 1	Étape 2	Étape 3
	29 août 2023 au 10 novembre 2023	11 novembre 2023 au 15 février 2024	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