



**Collège  
Durocher  
Saint-Lambert**

# **PLANIFICATION ANNUELLE 2020-2021**

**Nom et code du cours :**

**Éducation physique et à la santé  
043402**

**Enseignants(es) :**

**Benoit Richard  
benoit.richard@cdsl.qc.ca**

**Alexandre Crompt  
Alexandre.crompt@cdsl.qc.ca**

**Description générale (objectifs du cours) :**

Le programme d'éducation physique et à la santé s'inscrit dans une perspective de développement global de l'élève. S'il a notamment pour objectif de l'amener à accroître son efficacité motrice par la pratique régulière d'activités physiques, il vise également le développement d'habiletés psychosociales ainsi que l'acquisition de connaissances, de stratégies, d'attitudes et de comportements sécuritaires et éthiques nécessaires à une gestion judicieuse de sa santé et de son bien-être.

# COMPÉTENCES ET RÉSULTATS AU BULLETIN

			1 <sup>er</sup> trimestre (20%)	2 <sup>e</sup> trimestre (20 %)	3 <sup>e</sup> trimestre (60 %)		
			Du 26 août au 13 novembre	Du 16 novembre au 12 février	Du 15 février au 22 juin		
Libellé au bulletin	Compétences disciplinaires	%	Note inscrite au bulletin?	Note inscrite au bulletin?	Note inscrite au bulletin?	Épreuve obligatoire MEES	
Éducation physique et à la santé	C1 : Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques		<input checked="" type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input checked="" type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input checked="" type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input checked="" type="checkbox"/> Non	Valeur : %
Éducation physique et à la santé	C2 : Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques		<input checked="" type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input checked="" type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input checked="" type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input checked="" type="checkbox"/> Non	Valeur : %
Éducation physique et à la santé	C3 : Adopter un mode de vie sain et actif	1	<input checked="" type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input checked="" type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input checked="" type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input checked="" type="checkbox"/> Non	Valeur : %

Compétence transversale (3 <sup>e</sup> trimestre seulement)
<input type="checkbox"/> Organiser son travail
<input type="checkbox"/> Savoir communiquer
<input type="checkbox"/> Travailler en équipe
<input type="checkbox"/> Exercer son jugement critique
<input checked="" type="checkbox"/> N'est pas évaluée dans mon cours

# INFORMATIONS RELATIVES AUX APPRENTISSAGES\*

\*Sujet à changement

**Note importante :** Les éléments surlignés en jaune sont des contenus de consolidation. Ces contenus d'apprentissage ne seront pas évalués.

1 <sup>ER</sup> TRIMESTRE	
Contenu notionnel	Compétence évaluée
<ul style="list-style-type: none"><li>• Les actions de manipulation (maniement d'objets avec ou sans outil)</li><li>• Les éléments techniques de l'action liés aux activités</li></ul>	Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques. (C1)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Les actions de manipulation (projection et réception d'objets avec ou sans outil)</li><li>• Les éléments techniques de l'action liés aux activités</li><li>• Les principes de synchronisation (Synchroniser l'exécution de ses actions motrices)</li><li>• Les rôles à jouer (Assumer son rôle)</li><li>• Les principes d'action lors d'activités de coopération (Se placer ou se déplacer, Varier la force)</li><li>• Les principes d'action lors d'activités collectives en espace commun (Les principes d'action liés à l'objet, au partenaire ou à l'adversaire et au territoire)</li></ul>	Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques. (C1) Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques. (C2) Adopter un mode de vie sain et actif. (C3)
Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.	Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

## 2<sup>E</sup> TRIMESTRE

Contenu notionnel	Compétence évaluée
<ul style="list-style-type: none"><li>• Les actions de manipulation (projection et réception d'objets avec ou sans outil)</li><li>• Les éléments techniques de l'action liés aux activités</li><li>• Les principes de synchronisation (Synchroniser l'exécution de ses actions motrices)</li><li>• Les rôles à jouer (Assumer son rôle)</li><li>• Les principes d'action lors d'activités de coopération</li><li>• Les principes d'action lors d'activités collectives en espace commun (Les principes d'action liés à l'objet, au partenaire ou à l'adversaire et au territoire)</li></ul>	Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques. (C1) Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques. (C2) Adopter un mode de vie sain et actif. (C3)
Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.	Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.	Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

## 3<sup>E</sup> TRIMESTRE

Contenu notionnel	Compétence évaluée
<ul style="list-style-type: none"><li>• Les actions de manipulation (maniement et réception d'objets avec ou sans outil)</li></ul>	Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques. (C1)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Les principes de synchronisation (synchroniser ses actions motrices)</li></ul>	Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques. (C1)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Les principes de coordination des mouvements</li><li>• Les actions de locomotion (déplacements dans les activités cycliques et dans les activités à action unique)</li><li>• Les éléments techniques de l'action liés aux activités</li><li>• La pratique régulière d'activités physiques (Le dosage de l'effort et les fréquences cardiaques cibles)</li></ul>	Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques. (C1) Adopter un mode de vie sain et actif. (C3)

### **POLITIQUE RELATIVE À LA QUALITÉ DE LA LANGUE FRANÇAISE**

Selon la *Politique d'évaluation des apprentissages* du Collège Durocher Saint-Lambert (2011), le français écrit est pris en compte dans toutes les évaluations (travaux, test de connaissances, SE, etc.). Une pénalité ou une bonification allant de 5 à 10 % est appliquée et est indiquée sur la copie de l'élève.

# INTÉGRATION DES TECHNOLOGIES

Que ce soit dans le cadre de l'orientation 1pour1 (2<sup>e</sup> à 5<sup>e</sup> secondaire) ou par l'utilisation des ressources informatiques en 1<sup>re</sup> secondaire, voici comment les technologies de l'information et des communications (TIC) seront mobilisées dans le cadre du cours.

<input checked="" type="checkbox"/> <b>Cours Moodle</b> <i>Moodle est une plateforme Web pour les enseignants pour déposer du contenu (ressources, documents, corrigés) pour les élèves. Les élèves peuvent aussi y déposer des devoirs et des travaux.</i>	→	<b>Titre du cours Moodle par enseignant:</b> Éducation physique et à la santé sec. 4 Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte. Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte. Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
<input type="checkbox"/> <b>Utilisation d'un cahier ou manuel numérique</b>	→	<b>Manuel pédagogique :</b> Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
<input type="checkbox"/> <b>Utilisation de logiciels spécialisés pour la discipline</b> (Ex. : Géogebra, Google Earth, LoggerPro, Flocabulary, etc.)	→	<b>Logiciels :</b> Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
<input type="checkbox"/> <b>Blogue - Wordpress</b> <i>Un blogue est une plateforme Web pour publier du contenu pour les élèves. Les élèves peuvent créer des articles et/ou ajouter des commentaires.</i>	→	<b>Adresse du blogue :</b> Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
<input type="checkbox"/> <b>Utilisation de périphérique(s)</b> (Ex. : Imprimante 3D, découpeuse laser, thermomètre numérique, etc.)	→	<b>À préciser :</b> Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
<input type="checkbox"/> <b>Travaux multimédias</b> (Ex. : production vidéo, audio, présentation, etc.)	→	<b>À préciser :</b> Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
<input type="checkbox"/> Autre : Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.		

# INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

## ATTENTES DE L'ENSEIGNANT

- Qu'il ait une ouverture à la pratique de différentes activités sportives.
- Qu'il donne le meilleur de lui-même à chaque cours.
- Qu'il cherche à améliorer ses habiletés.
- Qu'il cherche à développer un bon esprit sportif.
- Qu'il ait une attitude sécuritaire.
- Qu'il ait du respect pour les autres

## MESURES D'APPUI

**Récupération**

Précision (moment/période) : Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

**Consultation**

Précision : Disponible à l'heure du midi.

## RÔLE DES PARENTS

- Inciter votre jeune à une pratique régulière d'activités physiques.
- Planifier avec votre jeune des dîners santé et voir à ce qu'il déjeune tous les matins.
- Vous informer régulièrement, sur ce qu'il fait en éducation physique.
- Le suivre de près dans l'élaboration des projets.
- L'encourager et participer avec lui, aux différents projets.

# CONTENU INTÉGRÉ

## Parcours MÉTHOTIC

De la 1<sup>re</sup> à la 5<sup>e</sup> secondaire, le parcours scolaire de l'élève est bonifié par l'intégration et le développement de compétences spécifiques liées à quatre domaines d'action essentiels à la poursuite d'études supérieures et au développement des citoyens de demain : la recherche efficace, l'organisation, la communication et l'intégration des technologies.



Le parcours MéthoTIC est hébergé sur Moodle : <https://moodle.cdsl.qc.ca/course/view.php?id=2051>

Nom de l'atelier	Projet de classe	Moment de l'atelier	Domaine(s) d'action
Gestion de stress		En classe	<input type="checkbox"/> Recherche efficace <input type="checkbox"/> Organisation <input type="checkbox"/> Communication <input type="checkbox"/> Intégration des technologies
Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.	Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.	Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.	<input type="checkbox"/> Recherche efficace <input type="checkbox"/> Organisation <input type="checkbox"/> Communication <input type="checkbox"/> Intégration des technologies



# Éducation à la sexualité

Thématique	Intention éducative	Moment de l'atelier
Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.	Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.	Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.	Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.	Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

## Contenus en orientation scolaire et professionnelle (COSP)

Thématique	Intention éducative	Moment de l'atelier
Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.	Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.	Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.	Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.	Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.