



Syllabus 2020-2021

Discipline : Éducation physique et à la santé
Cycle : 1 ^{er} cycle (Sec. 2)
Année : 2020-2021

Introduction

Bonjour et bienvenue au cours d'éducation physique et à la santé.
Lors de ce cours, les élèves apprendront à développer les bonnes habitudes de vie grâce aux sports.
Ils mettront en pratique toutes sortes d'activités physiques de manière individuelle et collective dans un environnement sécuritaire pour leur apprentissage. De plus, ils acquerront les connaissances spécifiques et générales reliées aux différents sports pratiqués. Outre l'activité physique, nos élèves seront sensibilisés aux différents thèmes en lien avec l'adoption d'un mode de vie sain.

Les compétences à développer :

CD1 : Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques
CD2 : Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques
CD3 : Adopter un mode de vie sain et actif

Comment ces compétences seront développées?

Grâce à des activités individuelles et collectives.
Grâce à la diffusion des vidéos sportives
Grâce à des discussions et des échanges avec les élèves

Aperçu du contenu : savoirs essentiels

Le système musculosquelettique	
La structure et le fonctionnement du corps.	Les principes de communication
Les déterminants de la condition physique associés à la pratique d'activités physiques.	Les rôles à jouer
Les habitudes de vie saines et actives.	Les principes d'action lors d'activités de coopération
	Les principes d'action lors d'activités collectives en espace commun.
Les principes d'équilibration (statique et dynamique).	Les principes d'action lors d'activités collectives en espace distinct
Les principes de synchronisation	
Les actions de non-locomotion	
Les actions de manipulation	



Évaluations et communications du développement des compétences	
Évaluations et étapes	Communication dans bulletins
CD1 : Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	
Étape 1	Aucune communication
Étape 2	Course à pied + Entraînement
Étape 3	Fréquence cardiaque
CD2 : Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	
Étape 1	Aucune communication
Étape 2	Basketball
Étape 3	Acro-gym (à déterminer selon la situation) / Mini-volleyball ...
CD3 : Adopter un mode de vie sain et actif	
Étape 1	Aucune communication
Étape 2	Le corps humain : articulations /muscles /os
Étape 3	Mode de vie sain / Participation aux activités - exercices