



## Syllabus 2020-2021

|  |
|--|
| Discipline : Éducation physique et santé |
| Cycle : 1                                |
| Année : 1 et 2                           |

### Introduction

Les éducateurs et éducatrices visent l'atteinte d'objectifs centrés sur la formation multidimensionnelle de l'être humain, ainsi que l'amélioration de son bien-être : physique, mental et social.

L'éducateur ou l'éducatrice physique utilise une variété d'activités physiques ou de pratiques corporelles – *sports individuels, collectifs, activités de plein air, de gestion de stress, etc.* - pour mieux former l'être humain et améliorer sa santé.

Les enseignantes et enseignants du cours d'éducation physique et à la santé sont appelés à mettre en place une variété de situations d'apprentissage pour amener les élèves à acquérir progressivement un répertoire de connaissances utiles et nécessaires à l'exercice des trois compétences visées par le programme.

### Les compétences à développer :

CD1 : pratiquer des activités physiques individuellement

CD2 : pratiquer des activités physiques avec d'autres élèves

CD3 : se donner les moyens pour adopter un mode de vie sain et actif

### Comment ces compétences seront développées?

Par le biais d'activités physiques qui regroupent divers thèmes :

- |                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| - mobilité               | - effort physique |
| - locomotion             | - manipulation    |
| - coopération            | - opposition      |
| - coopération-opposition | - expression      |

### Aperçu du contenu : savoirs essentiels

Les éléments liés au corps, les concepts d'espace et de temps, les principes d'équilibration, les principes de coordination, les types d'appuis, les types de prises, le vocabulaire lié au matériel utilisé, les actions de locomotion, les actions de non-locomotion, les actions de manipulation, les principes de communication, les modes de communication, les actions de coopération, les actions d'opposition, les habitudes de vie, la pratique sécuritaire d'activités physiques, la condition physique (ses déterminants), la relaxation et la gestion du stress, la structure du corps.



| Évaluations et communications du développement des compétences              |   |
|---|---|
| Évaluations et étapes   | Communication dans bulletins  |
| <b>CD1 - Pratiquer des activités physiques individuellement</b>             |   |
| Étape 1   | Aucune évaluation à cette étape.  |
| Étape 2   | Observation des élèves dans le contexte individuel lors des activités physiques. Ex : feintes, esquives, changement de direction, manipulation d'objets, équilibre, appui et utilisation de l'espace et temps.                          |
| Étape 3   | Observation des élèves dans le contexte individuel lors des activités physiques. Ex : feintes, esquives, changement de direction, manipulation d'objets, équilibre, appui et utilisation de l'espace et temps.                          |
| <b>CD2 : Pratiquer des activités physiques avec d'autres élèves</b>         |   |
| Étape 1   | Aucune évaluation à cette étape.  |
| Étape 2   | Observation des élèves dans un contexte d'interaction et des actions de coopération ainsi que la synchronisation de leurs mouvements. Observation des actions d'opposition dans les activités de duel. Observation de l'esprit sportif. |
| Étape 3   | Observation des élèves dans un contexte d'interaction et des actions de coopération ainsi que la synchronisation de leurs mouvements. Observation des actions d'opposition dans les activités de duel. Observation de l'esprit sportif. |
| <b>CD3 : Se donner les moyens pour adopter un mode de vie sain et actif</b> |   |
| Étape 1   | Aucune évaluation à cette étape.  |
| Étape 2   | Démonstration des connaissances, des bonnes habitudes de vie, ainsi que des bienfaits liés aux expériences de relaxation.   |
| Étape 3   | Démonstration des connaissances, des bonnes habitudes de vie, ainsi que des bienfaits liés aux expériences de relaxation.   |