

Programme en éducation physique et à la santé au secondaire

Document 3 du guide

2011



Table des matières

Introduction	3
Exemple de schéma représentant une compétence et ses composantes	4
Glossaire du programme	6
Présentation des 3 compétences et de leurs composantes	7
Interrelation des compétences en éducation physique et à la santé.....	8
Compétence 1 Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	9
Sens de la compétence #1	9
Exemple de la Compétence 1 <i>Agir</i> dans divers contextes d'activités physiques	10
Compétence 2 Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	14
Sens de la compétence #2	14
Exemple de la Compétence2 <i>Interagir</i> dans divers contextes d'activités physiques	16
Compétence 3 Adopter un mode de vie sain et actif	20
Sens de la compétence #3	20
Exemple de la Compétence 3 <i>Adopter</i> un mode de vie sain et actif	21
Évaluation	24
.....	25
Processus d'évaluation des élèves.....	25
Habiletés motrices	26
Plan d'action	27
Bilan	28
Les savoirs essentiels	29

Introduction :

La commission scolaire Kativik est fière de vous présenter le nouveau programme d'éducation physique et à la santé au secondaire. Inspiré du programme du MELS, celui-ci a été adapté et modifié pour permettre de mieux respecter la culture Inuite et ainsi mieux s'ajuster à la réalité de notre milieu.

Le programme de l'éducation physique et à la santé a été élaboré dans l'intention de donner un cadre aux enseignants qui travaillent auprès des jeunes Inuits. Le but du programme est de soutenir les intervenants dans la planification des apprentissages et de suggérer des pratiques pédagogiques concrètes qui aident les élèves à poursuivre le développement de leurs compétences. Il vise également le développement d'habiletés psychosociales ainsi que l'acquisition de connaissances, de stratégies, d'attitudes et de comportements sécuritaires et éthiques. Les initiatives pédagogiques doivent amener les élèves à non seulement développer leur motricité, mais aussi à apporter un élément de santé dans leur apprentissage.

L'un des défis de l'école secondaire est de proposer aux adolescents des moyens pour que l'activité physique occupe une plus grande place dans leur vie quotidienne. Il importe d'amener les jeunes à adopter un mode de vie plus actif en leur proposant un choix d'activités physiques variées et susceptibles d'être pratiquées dans la vie courante à l'école ou à l'extérieur de l'école.

Développer une compétence c'est mobiliser et utiliser efficacement un ensemble de ressources.

Le programme comporte 3 compétences interreliées :

- Agir dans divers contextes de pratique d'activité physique
- Interagir dans divers contextes de pratique d'activité physique
- Adopter un mode de vie sain et actif

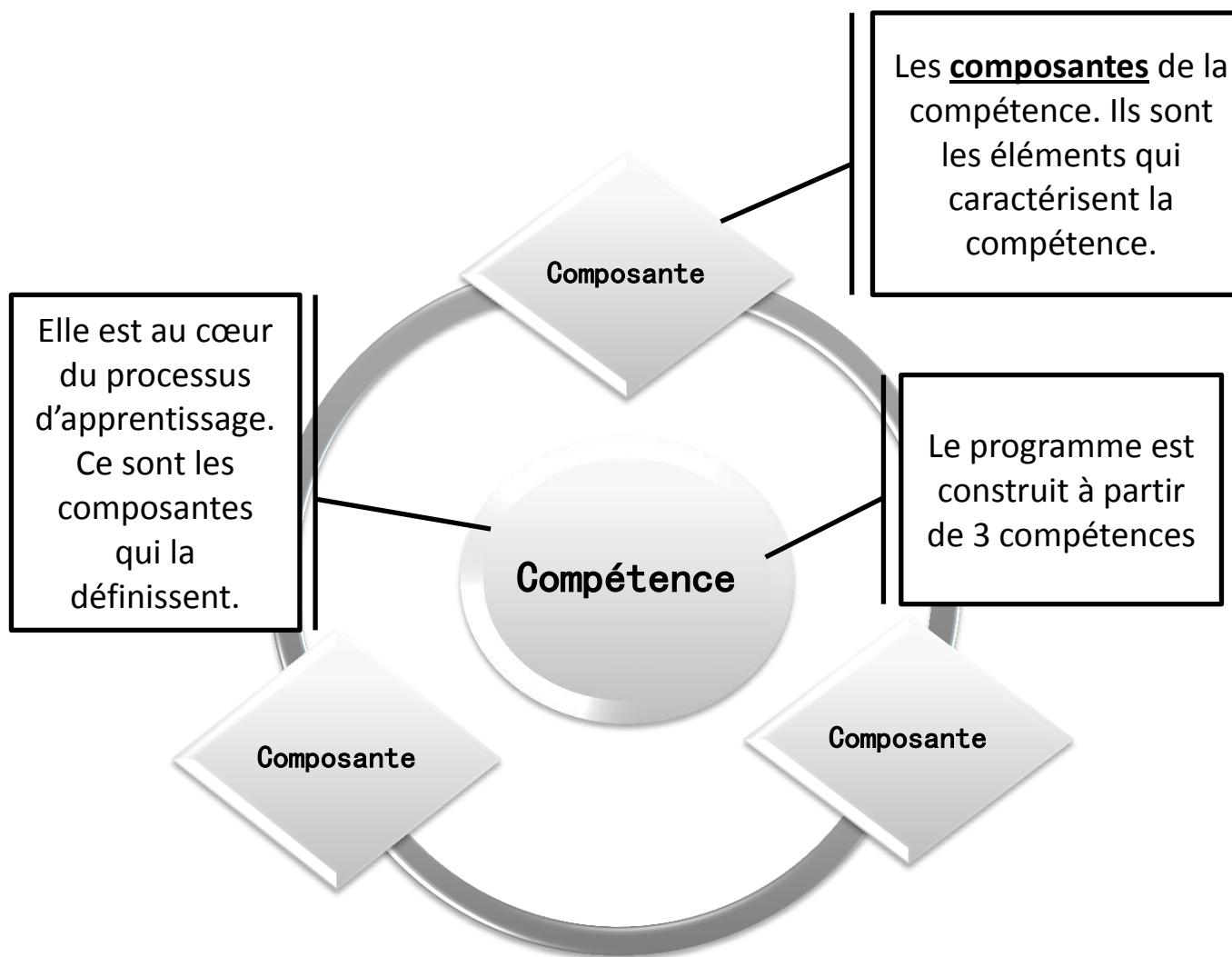
Le programme cherche à responsabiliser l'élève à l'égard de son agir corporel et de sa santé en lui permettant de développer :

- ❖ un répertoire d'actions corporelles;
- ❖ un répertoire de stratégies cognitives;
- ❖ un bagage de connaissances propres à la discipline;
- ❖ des comportements conformes aux règles de sécurité et d'éthique;
- ❖ un sens critique pour une gestion judicieuse de sa santé;
- ❖ des attitudes positives dans ses relations avec les autres à l'occasion d'activités physiques.

Pour ce faire, l'élève construit ses savoirs à partir d'un large éventail d'activités coopératives, individuelles, expressives, collectives, de plein air, de conditionnement physique, etc.

Source : Programme de formation de l'école québécoise, Éducation physique et à la santé secondaire.

Exemple de schéma représentant une compétence et ses composantes



Exemple :

Compétence

(Moyen d'action)

La **compétence**
traitée

Le **moyen**
d'action en
exemple

La tâche : ici

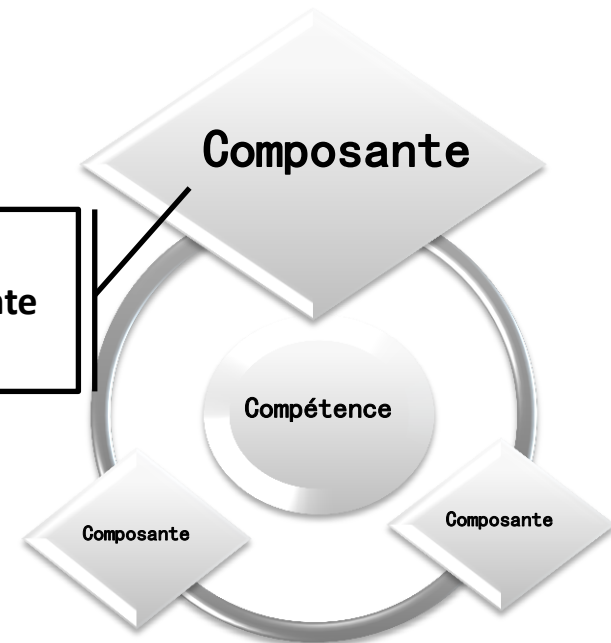
Exemple
d'intention
pédagogique

L'élève analyse:

Éléments
observables
chez l'élève

Explicitations

Les **explicitations**
sont les éléments
observables de la
composante



Glossaire du programme

Compétence : La capacité de mobiliser un ensemble de ressources dans des situations variées afin d'agir efficacement.

Composante : Ce sont différents éléments qui caractérisent la compétence.

Explicitation : Ce sont les éléments qui regroupent la composante.

Élément observable: Ce sont les éléments que l'enseignant peut observer chez un élève en lien avec l'évaluation

Intention pédagogique: L'intention que l'enseignant veut donner à une séquence de cours. Elle est spécifique (3 balles), mais générale (jongler). Exemple: amener les élèves à jongler avec 3 balles.

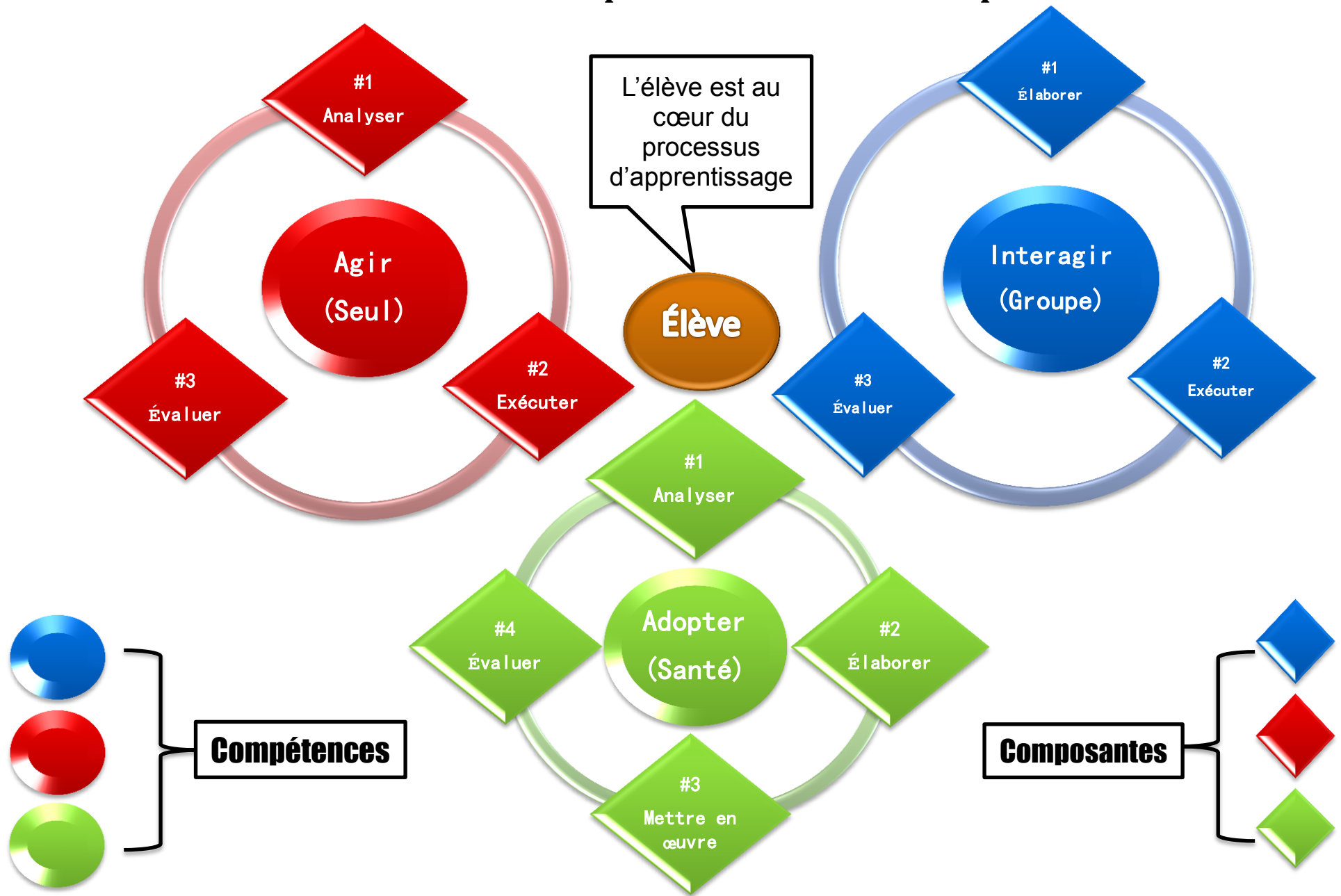
Moyen d'action: Le sport ou l'activité qui est utilisée dans une SAÉ. Exemple: sport collectif, le basketball

Situation apprentissage et d'évaluation (SAÉ): C'est une séquence de cours ayant un objectif commun, l'intention pédagogique.

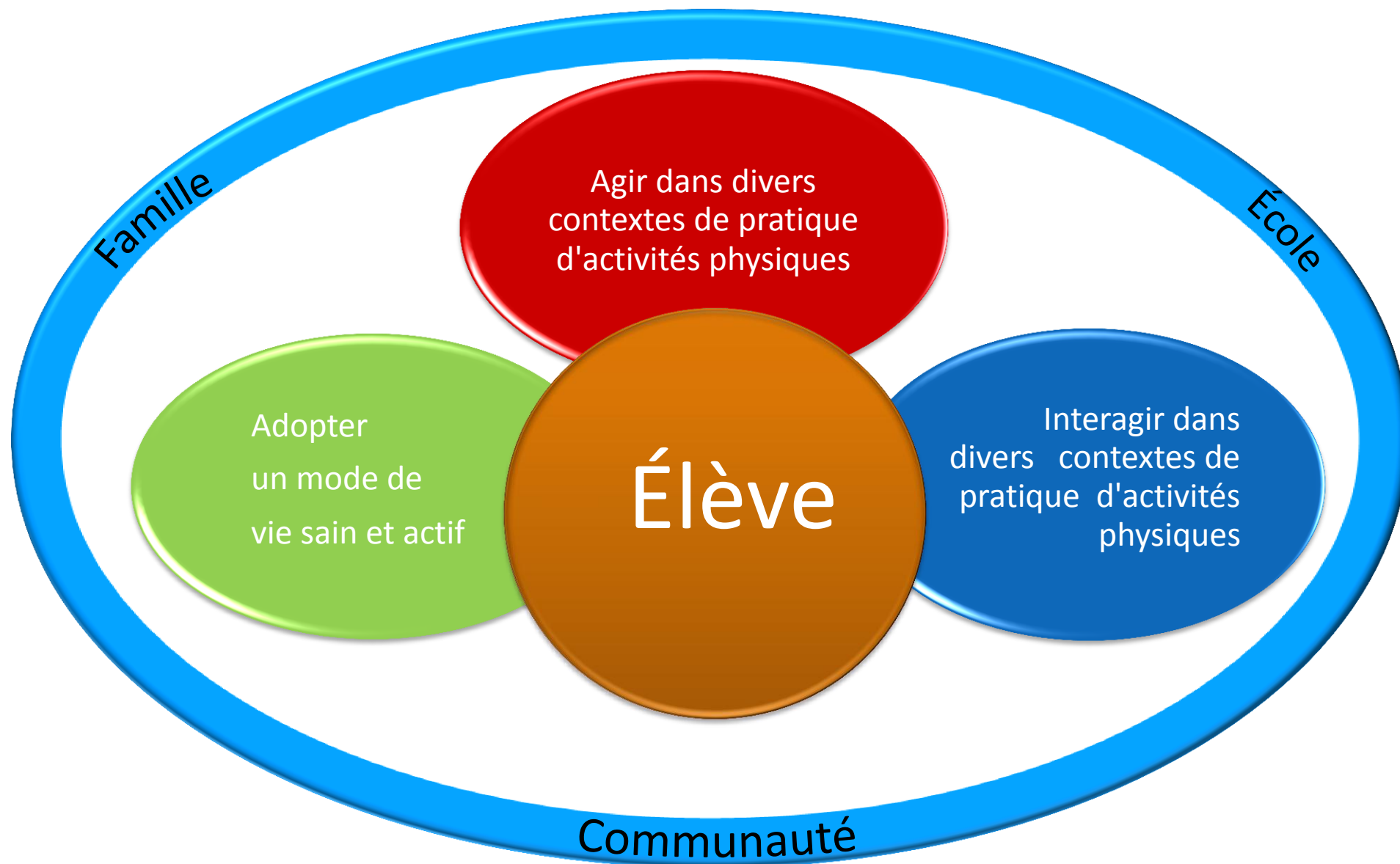
Savoirs: Ils constituent un répertoire de ressources indispensables au développement et à l'exercice de la compétence. Cela n'exclut pas que l'élève puisse faire appel à d'autres ressources. Néanmoins, la maîtrise de ces savoirs s'avère essentielle au développement et à l'exercice de la compétence.

Source : Programme de formation de l'école québécoise, Éducation physique et à la santé secondaire.

Présentation des 3 compétences et de leurs composantes



Interrelation des compétences en éducation physique et à la santé



Compétence 1 Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques

Sens de la compétence #1

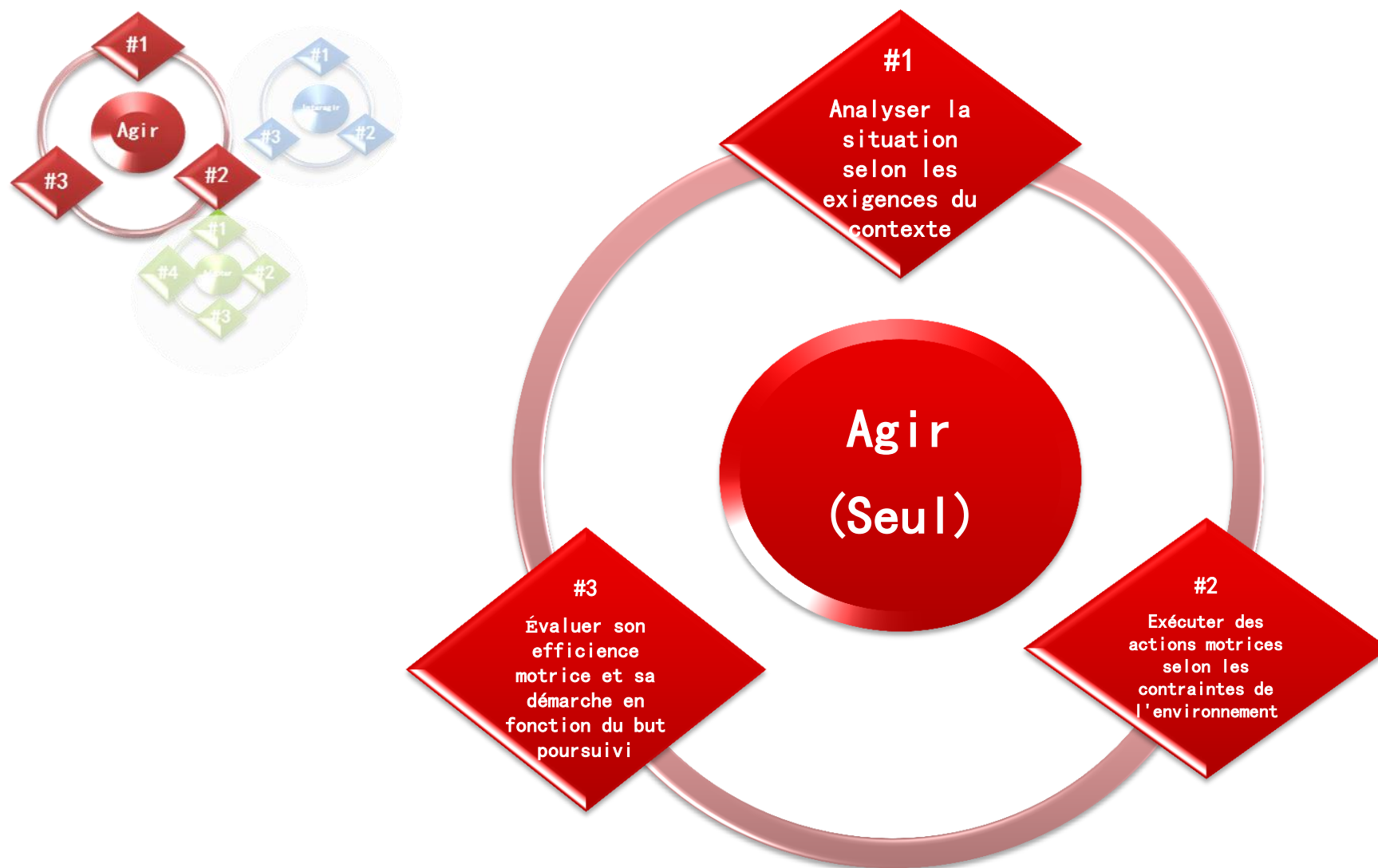
Qui dit agir, au sens du terme, dit normalement action motrice, mouvement, coordination, ajustement, contrôle, sensation et expression. Les changements morphologiques que subit le corps à l'adolescence ne font qu'ajouter à l'importance de mettre les élèves au fait de ces divers aspects de l'agir et de les inciter à les travailler de manière plus systématique et plus réfléchie. Au secondaire, comme au primaire, l'enseignant doit amener les élèves à comprendre et à appliquer les principes d'équilibre et de coordination, à combiner des actions motrices et à les ajuster de manière plus efficiente à différents contextes de pratique d'activités physiques.

Cette compétence se développe dans des situations d'apprentissage liées à divers types d'activités : activités cycliques (ex. ski de fond, bicyclette); activités à action unique (ex. sauts, lancers); activités variées d'adresse (ex. jonglerie, tirs de précision); activités technico artistiques (ex. gymnastique rythmique, gymnastique au sol). Ces activités doivent permettre à l'élève d'être en relation avec lui-même et avec le monde physique dans lequel il évolue, de se mouvoir avec assurance et d'apprendre à se comporter de façon sécuritaire autant dans des situations de pratique d'activités physiques que dans la vie quotidienne. Diverses contraintes liées, par exemple, à la variation d'objets, aux outils, aux obstacles aux cibles, aux surfaces, à l'espace utilisé ou au temps d'exécution peuvent être associées à ces activités. La combinaison de ces contraintes détermine la complexité des situations d'apprentissage et d'évaluation.

Évolution de la compétence

À la fin du primaire, l'élève a intégré les principes d'équilibre et de coordination lui assurant un meilleur contrôle de ses enchaînements d'actions motrices dans divers contextes d'activités physiques adaptés à cet ordre d'enseignement. Il comprend ce qu'il fait et il est en mesure de l'évaluer. Il est aussi capable d'agir de façon sécuritaire au cours d'activités physiques et dans la vie quotidienne. Tout au long du premier cycle du secondaire, il approfondit son analyse des contextes d'activités physiques selon leurs contraintes et leurs exigences. À mesure qu'il progresse dans ses apprentissages, il comprend mieux les principes liés à l'exécution d'actions motrices et manifeste un contrôle accru de ses actions dans divers contextes. Il peut, par exemple, créer un enchaînement de diverses actions synchronisées avec un rythme en exploitant un espace déterminé et en utilisant du matériel de manipulation et de gymnastique. Il élargit son répertoire d'actions motrices de locomotion, de non-locomotion et de manipulation. En ski de fond, par exemple, il peut faire l'apprentissage du virage en pas de patineur après avoir appris le virage en chasse-neige. Il sait mieux sélectionner les informations lorsque vient le moment de faire des choix d'actions pertinentes et sécuritaires. Il apprend à évaluer, d'une façon de plus en plus structurée, la démarche empruntée et ses résultats, et fait le lien entre ses apprentissages et leur réinvestissement dans d'autres contextes scolaires, familiaux ou communautaires. Au cours du deuxième cycle, l'élève est appelé à faire preuve d'un contrôle plus élevé de ses actions motrices. Cela se manifeste par la capacité d'assurer une continuité dans leurs enchaînements et d'en adapter la direction et le rythme d'exécution au but recherché. Il doit aussi tenir compte d'un nombre plus élevé de contraintes, comme la variation d'objets, d'outils, d'obstacles, de cibles, de surfaces de jeu, de dimensions des espaces utilisés ou de temps d'exécution. Ces contraintes peuvent être associées à des activités physiques connues ou nouvelles, qui sont tantôt stables, prévisibles ou constantes (ex. sauts et lancers en athlétisme), tantôt prévisibles, mais changeantes (ex. golf, ski de randonnée). Lorsque l'élève évalue son efficacité motrice et sa démarche, son jugement est plus précis, puisque son analyse doit mettre en relation la qualité de ses prestations avec sa démarche et ses résultats. Il cherche en outre à utiliser les résultats de son évaluation pour améliorer ses prestations. Enfin, il continue à se comporter de façon sécuritaire en toute circonstance.

Exemple de la Compétence 1 *Agir* dans divers contextes d'activités physiques



Exemple 1^{er} cycle

Agir

Art du cirque (Jonglerie)

La tâche :

Amener l'élève à jongler 3 cycles consécutifs

L'élève analyse:

- Quel est mon défi?
- Avec quoi dois-je jongler?
- Puis-je utiliser d'autres objets? Est-ce difficile?
- Puis-je en utiliser 4 ?
- Est-ce que je commence à 1?



Explicitations

- Comprendre la tâche
- Savoir les ressources disponibles
- Liens avec d'autres tâches
- Trouver d'autres options
- Choisir un type de préparation

Exemple 1^{er} cycle

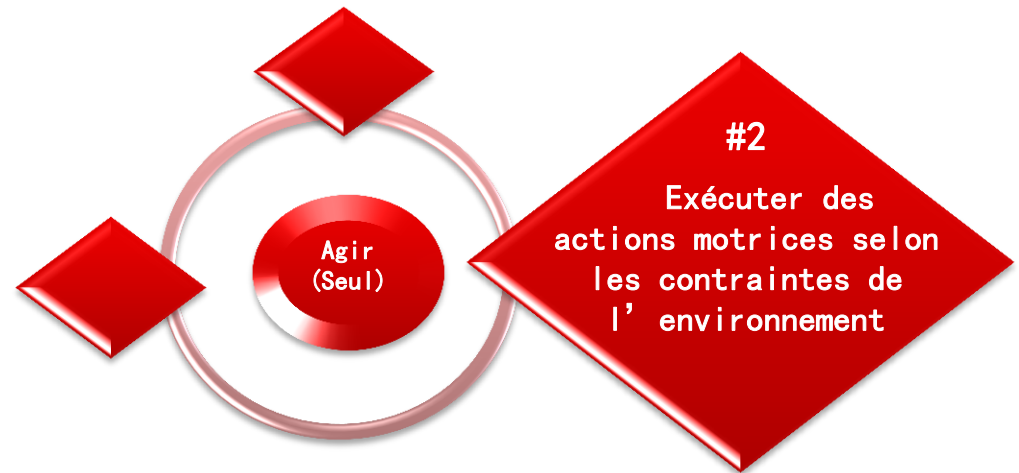
Agir

Art du cirque (Jonglerie)

La tâche :
Amener l'élève à jongler 3 cycles consécutifs

L'élève exécute:

- Je jongle
- Je commence à une balle ou au choix
- Je suis capable, j'essaie à 3 balles
- J'essaie de jongler plus longtemps



Explicitations

- Exécuter la tâche
- Doser selon ses capacités
- Ressentir le mouvement
- Ajuster ses actions selon la tâche
- Utiliser le bon matériel
- Varier ses actions et ses enchaînements

Exemple 1^{er} cycle

Agir

Art du cirque (Jonglerie)

La tâche :

Amener l'élève à jongler 3 cycles consécutifs

L'élève évalue:

- Ai-je réussi la tâche?
- Suis-je capable de jongler pendant 3 cycles?
- Ma jonglerie était-elle fluide?
- Puis-je le faire avec un autre objet ?
- Puis-je transférer mes acquis dans une autre activité?

#3

Évaluer son
efficience motrice
et sa démarche en
fonction du but
poursuivi

Agir
(Seul)

Explicitations

- S'interroger sur ses résultats
- Juger son exécution
- Identifier ses apprentissages
- Identifier ses forces, trouver de nouveaux défis
- Apporter les améliorations au besoin
- Utilisation dans une autre activité

Compétence 2 Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques

Sens de la compétence #2

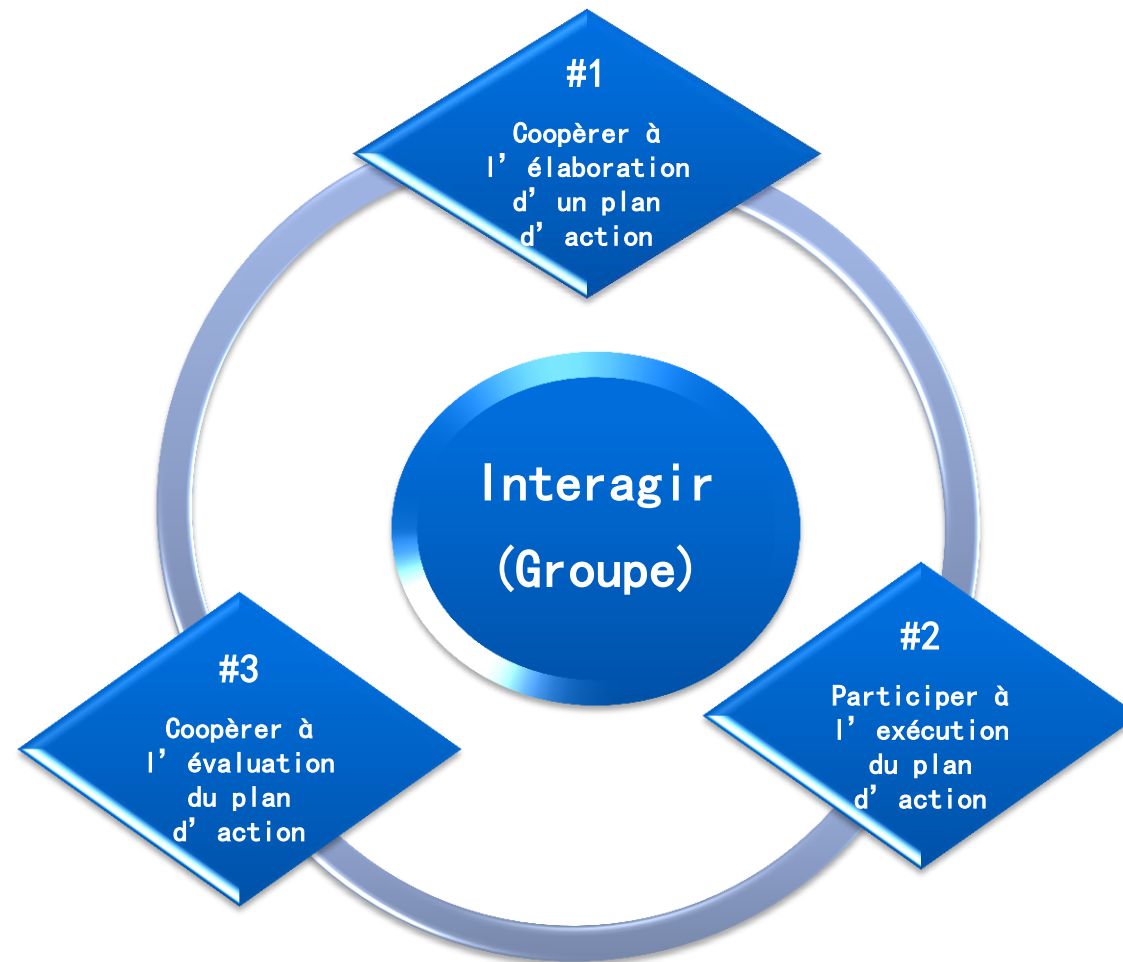
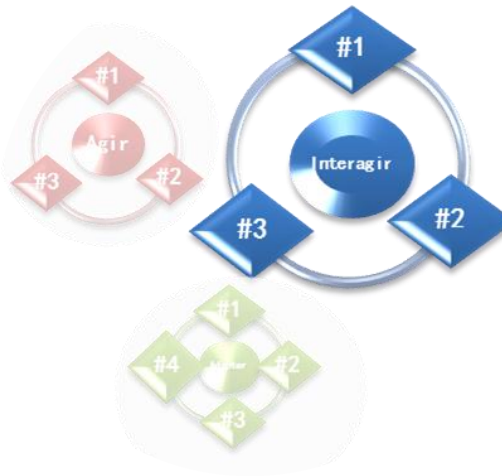
La pratique d'activités physiques avec d'autres sollicite une multitude d'habiletés et de ressources qui dépassent la seule maîtrise d'actions motrices et de stratégies. Si une telle maîtrise est une condition essentielle à toute pratique d'activités physiques à plusieurs, elle ne suffit pas à définir la présente compétence. En effet, celle-ci incite les élèves à s'engager dans un processus au cours duquel ils doivent élaborer divers plans pour ajuster leurs actions motrices à celles des autres, les synchroniser et communiquer entre eux. Elle suscite également le travail en équipe, puisque les élèves doivent réaliser une tâche commune et manifester un esprit sportif, aussi bien dans la victoire que dans la défaite. Ces situations se retrouvent dans la vie de tous les jours, et il importe de bien les exploiter pour aider les élèves à développer leurs habiletés sociales et leur jugement éthique, qui répondent de l'harmonie dans les relations humaines.

Évolution de la compétence

À la fin du primaire, l'élève sait préparer des plans d'action avec ses pairs en tenant compte de ses forces et de ses limites, et les appliquer par la suite en les adaptant à divers contextes d'activités physiques propres à cet ordre d'enseignement. Il est en mesure d'utiliser différents modes de communication sonores ou visuels et applique certaines règles de sécurité et d'éthique. Tout au long du premier cycle du secondaire, l'élève manifeste une autonomie grandissante dans la prise en charge de sa démarche. Il est amené à approfondir l'élaboration d'un plan d'action avec ses pairs et à développer des stratégies pour réaliser, dans divers contextes, des actions motrices et des tactiques. Le choix des stratégies et des modes de communication témoigne de son sens de la coopération et de son souci de faciliter l'interaction avec ses pairs. Ce plan s'appuie sur des activités favorisant la coopération, l'opposition ou une combinaison des deux. Alors qu'au primaire les activités sont modifiées et simplifiées, elles prennent, au secondaire, une forme se rapprochant des pratiques sportives. On a donc recours à des activités collectives (ex. basket-ball, soccer, inter-crosse, ultimate frisbee, flag football), à des activités de duel (ex. badminton, tennis) ainsi qu'à des activités coopératives (ex. acrogym, escalade, canotage en double). Les contraintes liées à l'environnement physique, à l'instar des activités de la compétence *Agir* dans divers contextes de pratique d'activités physiques, ainsi que les contraintes associées à l'environnement social, comme le nombre de partenaires, le nombre d'opposants et les rôles à jouer, déterminent le degré de complexité des situations d'apprentissage et d'évaluation. En appliquant le plan d'action, l'élève respecte les règles d'éthique. Enfin, il approfondit sa capacité à évaluer sa démarche et ses résultats d'une façon de plus en plus structurée et fait le lien entre ses apprentissages et leur réinvestissement dans d'autres contextes scolaires, sportifs ou communautaires. Aux fins de cette compétence, le plan d'action est défini comme étant un plan agencé selon des stratégies issues de principes d'action et de paramètres connus, qui visent l'atteinte d'un but lié à l'enjeu de l'activité. Les principes d'action sont des éléments d'ordre coopératif, offensif ou défensif qui orientent les actions de l'élève ou de l'équipe, suivant les caractéristiques spécifiques des activités. Les paramètres connus sont les consignes d'organisation et de jeu, les contraintes associées à l'environnement physique, le niveau d'habileté motrice, la capacité physique des participants ainsi que les rôles à jouer. Les tactiques peuvent être individuelles ou collectives. Les tactiques individuelles se rapportent à un ensemble d'actions techniques offensives ou défensives utilisées par le joueur pour s'adapter à une situation d'opposition. Les tactiques collectives désignent une organisation mise en place par toute l'équipe de façon que les différentes actions offensives ou défensives de chacun soient coordonnées, concertées et efficaces pour contrer l'équipe adverse et atteindre le but visé. Les tactiques et les actions techniques ne sont pas précisées dans le contenu de formation puisqu'elles diffèrent pour chaque activité. Au

cours du deuxième cycle, l'élève est amené à manifester un contrôle accru de ses actions et l'éventail des types d'activités qu'on lui propose est plus large. Il est plus souvent placé dans des contextes qui sont imprévisibles (sports d'équipe, de raquette, de combat). Parce qu'il a progressé dans sa capacité à concevoir un plan d'action avec ses partenaires, il est maintenant appelé à tenir compte d'un plus grand nombre de contraintes liées à l'environnement physique (ex. outils, obstacles, objets, matériel didactique, accidents de terrain, conditions météorologiques), à l'environnement social (ex. nombre de partenaires ou d'opposants, variation des rôles, niveaux d'habiletés motrices et de condition physique) ou à l'exécution (ex. consignes d'organisation, nombre de principes d'action à appliquer, temps alloué, rythme ou direction de l'exécution, distance à parcourir). Il manifeste des comportements éthiques et applique les règles de sécurité qui s'imposent. Il est amené à évaluer sa démarche et ses résultats d'une façon de plus en plus structurée. Le jugement qu'il porte sur ses prestations devrait considérer avec plus d'acuité la qualité de sa démarche et de ses résultats, l'exécution de la stratégie planifiée et le respect des principes de communication et de synchronisation selon les différents rôles qu'il a été appelé à jouer. Enfin, il apprend à établir des liens plus marqués entre ses apprentissages et leur potentiel de réinvestissement dans d'autres contextes scolaires, sportifs ou communautaires

Exemple de la Compétence2 *Interagir* dans divers contextes d'activités physiques



Exemple 1^{er} cycle

Interagir

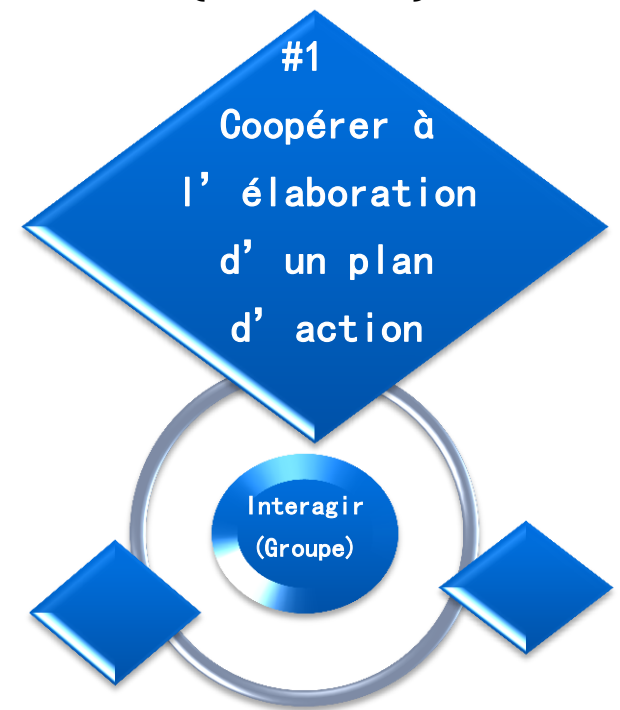
Activité en espace commun(Basketball)

La tâche :

**Développer une stratégie défensive
en situation de jeu**

L'élève coopère au plan:

- On écrit une stratégie d'équipe
- Je communique avec mes coéquipiers



Explicitations

- Accepter les rôles
- Considérer le point de vue des autres
- Tenir compte du but
- Trouver des règles de fonctionnement
- Anticiper les conséquences
- Trouver des stratégies de remplacement
- Sélectionner une tactique

Exemple 1^{er} cycle

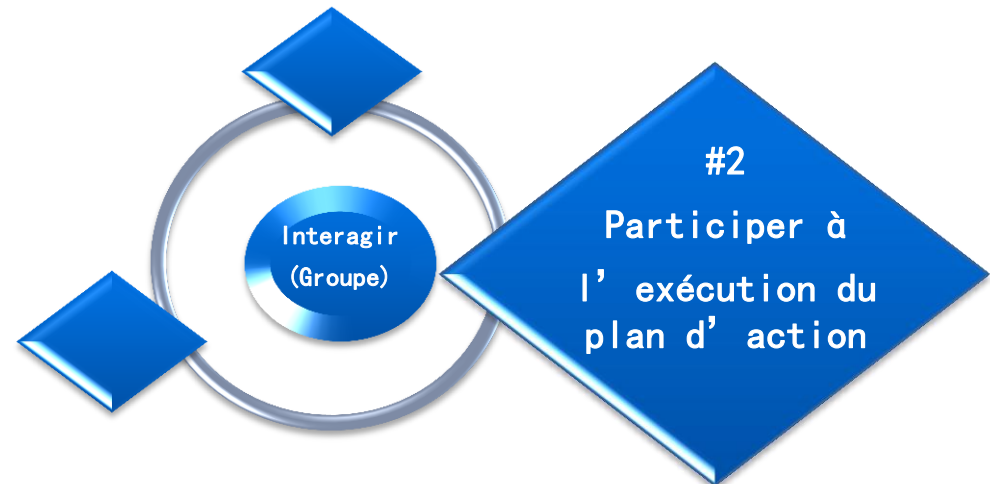
Interagir

Activité en espace commun(Basketball)

La tâche :
**Développer une stratégie défensive
en situation de jeu**

L'élève exécute:

- On essaie la stratégie selon le plan
- La stratégie a-t-elle fonctionné? Oui/non?



Explicitations

- Appliquer la stratégie
- Appliquer une tactique
- Ressentir le mouvement
- Observer ses partenaires
- Ajuster ses actions
- Communiquer
- Jouer différents rôles

Exemple 1^{er} cycle

Interagir

Activité en espace commun(Basketball)

La tâche :
**Développer une stratégie défensive
en situation de jeu**

L'élève évalue:

- La stratégie a-t-elle fonctionnée? Oui/non?
- Si oui, est-ce qu'on continue ?
- Si non, que fait-on pour modifier notre stratégie?
- Dans quel autre sport peut-on utiliser cette stratégie?



Explicitations

- S'interroger avec ses coéquipiers sur la stratégie
- Expliquer les causes des réussites
- Reconnaître l'exécution de ses coéquipiers
- Reconnaître les apprentissages
- Déterminer les améliorations à apporter
- Réinvestir dans une autre activité

Compétence 3 Adopter un mode de vie sain et actif

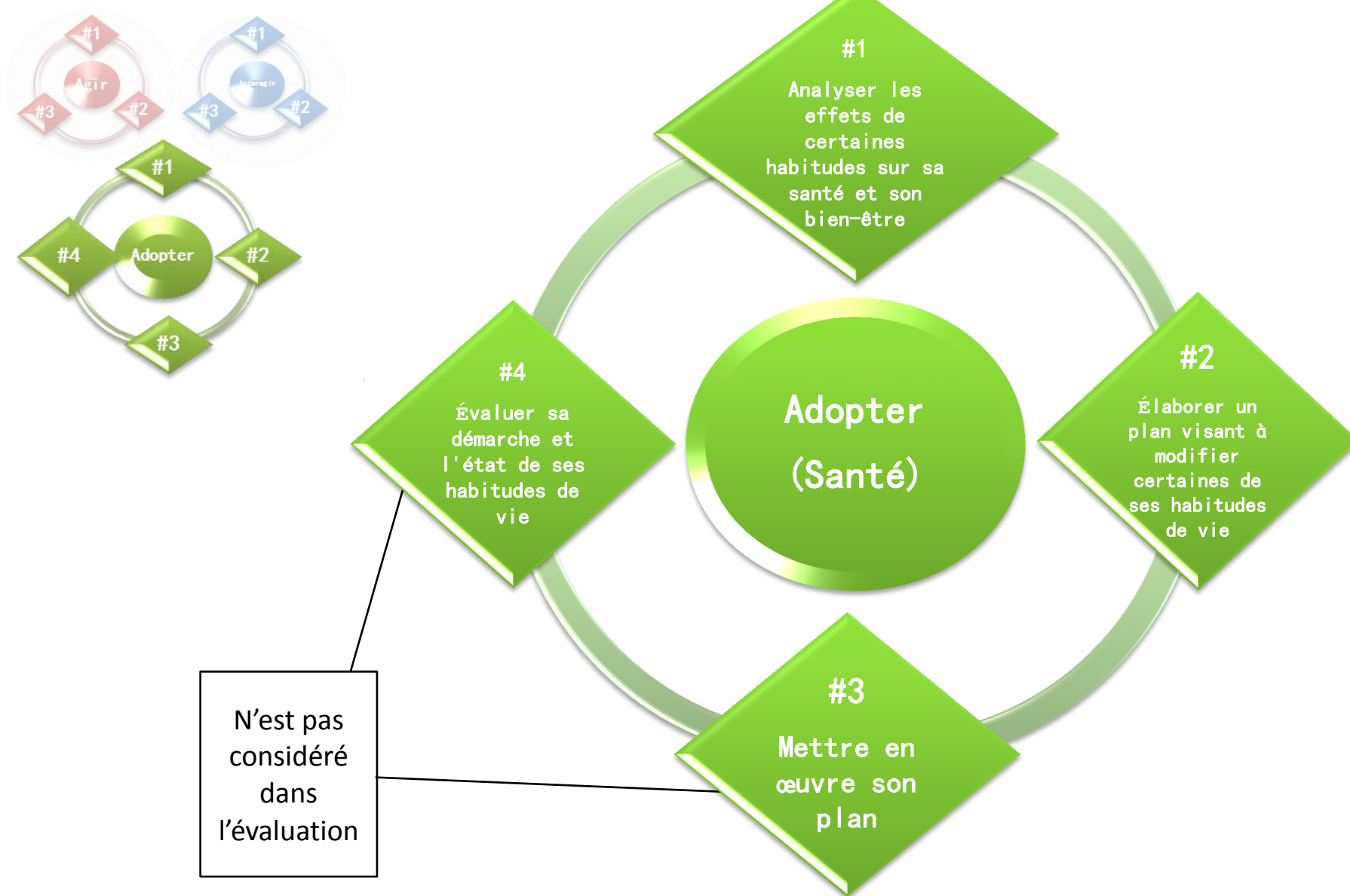
Sens de la compétence #3

Adopter un mode de vie sain et actif, pour un adolescent du premier cycle du secondaire, c'est rechercher une qualité de vie marquée par un bien-être global. C'est s'intéresser aux multiples facteurs qui conditionnent sa santé à court, à moyen et à long terme. C'est aussi acquérir de nouvelles formes d'activités physiques stimulantes et se soucier de nourrir adéquatement son corps et son esprit. C'est, en définitive, intégrer dans son quotidien des moyens pour trouver un bon équilibre entre des choix d'activités physiques et un ensemble de comportements favorables à sa santé et à son bien-être.

Évaluation de la compétence

Au primaire, l'élève a été amené à s'approprier une démarche visant l'adoption ou la modification d'habitudes de vie liées à sa santé et son bien-être; hygiène corporelle, relaxation, comportements sécuritaires, etc. À la fin du primaire, il est capable d'établir des liens entre ses habitudes de vie et leurs effets sur sa santé, comme les bienfaits de la pratique régulière d'activités physiques sur la détente mentale. Il a appris à faire preuve de jugement critique à l'égard de l'information qui circule sur divers sujets liés à la santé. Enfin, il a acquis ou consolidé certaines habitudes de vie qui intègrent la pratique régulière d'activités physiques. Tout au long du premier cycle du secondaire, l'élève est invité à analyser et à documenter certains effets de ses habitudes de vie sur sa santé et son bien-être. Pour ce faire, il exploite de manière critique diverses sources d'information, telles que l'opinion de ses parents, de ses amis et de ses enseignants, les enquêtes qu'il mène ou encore les sites internet et la documentation qu'il consulte. Cette recherche d'informations favorise la réflexion, les discussions et la confrontation des perceptions relatives aux habitudes de vie des adolescents, plus particulièrement à la pratique d'activités physiques, à l'alimentation, à la consommation de substances nocives pour la santé, au sommeil, au stress et à l'hygiène corporelle. L'élève évalue sa condition physique à l'aide de faits observables issus de sa propre pratique. Par la suite, il est amené à concevoir et à mettre en pratique un plan d'action visant l'amélioration de certaines de ses habitudes de vie et tenant compte des services offerts à l'école et dans la communauté. Ce plan d'action vise à soutenir la persévérance de l'élève dans l'application de stratégies de changement. Il porte, notamment, sur des gestes posés au quotidien en vue de modifier des habitudes de vie néfastes et sur la pratique de diverses activités physiques liées aux compétences *Agir* et *Interagir* dans divers contextes de pratique d'activités physiques ou se déroulant dans son milieu familial ou communautaire. Dans le cadre du programme d'éducation physique et à la santé, le recours à la pratique d'activités physiques est obligatoire dans l'élaboration du plan d'action de l'élève. En effet, afin d'améliorer ou de maintenir sa condition physique, l'élève doit nécessairement inclure dans son plan d'action au moins trois périodes d'activités physiques par semaine, d'intensité modérée à élevée et d'une durée minimale de 20 à 30 minutes. Il doit aussi se soucier de préserver son intégrité physique en adoptant des comportements sécuritaires lorsqu'il pratique des activités physiques. Enfin, il doit aussi évaluer l'ensemble de sa démarche, porter un jugement sur ses habitudes de vie et trouver des façons de réinvestir ses apprentissages dans d'autres contextes. Au cours du deuxième cycle, l'accent est mis sur la consolidation et l'approfondissement des apprentissages du premier cycle. L'élève poursuit sa réflexion et approfondit ses connaissances sur les effets de certains de ses comportements ou de ses habitudes de vie sur sa santé et son bien-être. Il continue à exercer son jugement critique à l'égard de l'information qui circule sur divers sujets liés à la santé. Enfin, il adopte certaines habitudes de vie qui intègrent la pratique régulière d'activités physiques.

Exemple de la Compétence 3 Adopter un mode de vie sain et actif



Exemple 1^{er} cycle

Adopter

Activité de conditionnement physique (yoga)

La tâche : Réduire son stress

L'élève analyse:

- Certaines de mes habitudes sont-elles néfastes?
- Je consulte de l'information qu'on m'a donnée au sujet du stress.
- Quelles sont mes sources de stress ?
- Savoir distinguer le bon et le mauvais stress.

Explicitations

- Faire preuve d'ouverture concernant la santé
- Consulter des ressources pertinentes
- Reconnaître les habitudes favorables et les néfastes



Exemple 1^{er cycle}

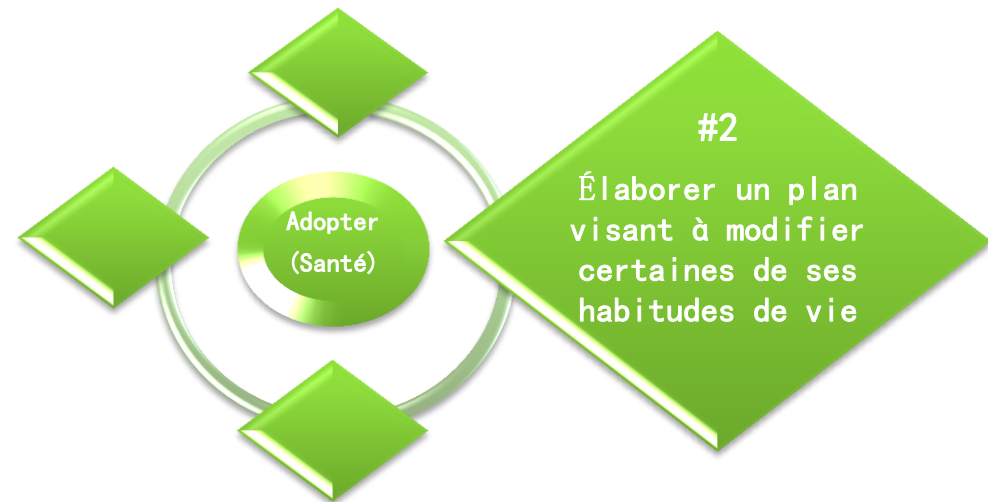
Adopter

Activité de conditionnement physique (yoga)

La tâche : Réduire son stress

L'élève élabore:

- J'élabore un plan pour mes activités.
- Je planifie des activités pour m'aider à réduire mon stress.
- Je choisis le moment et la durée de mes activités.



Explicitations

- Reconnaître ses goûts et ses aptitudes
- Exploiter les ressources
- Se fixer un objectif réaliste
- Élaborer la stratégie la plus prometteuse
- Utiliser un outil de planification
- Estimer les exigences et les conséquences

Évaluation

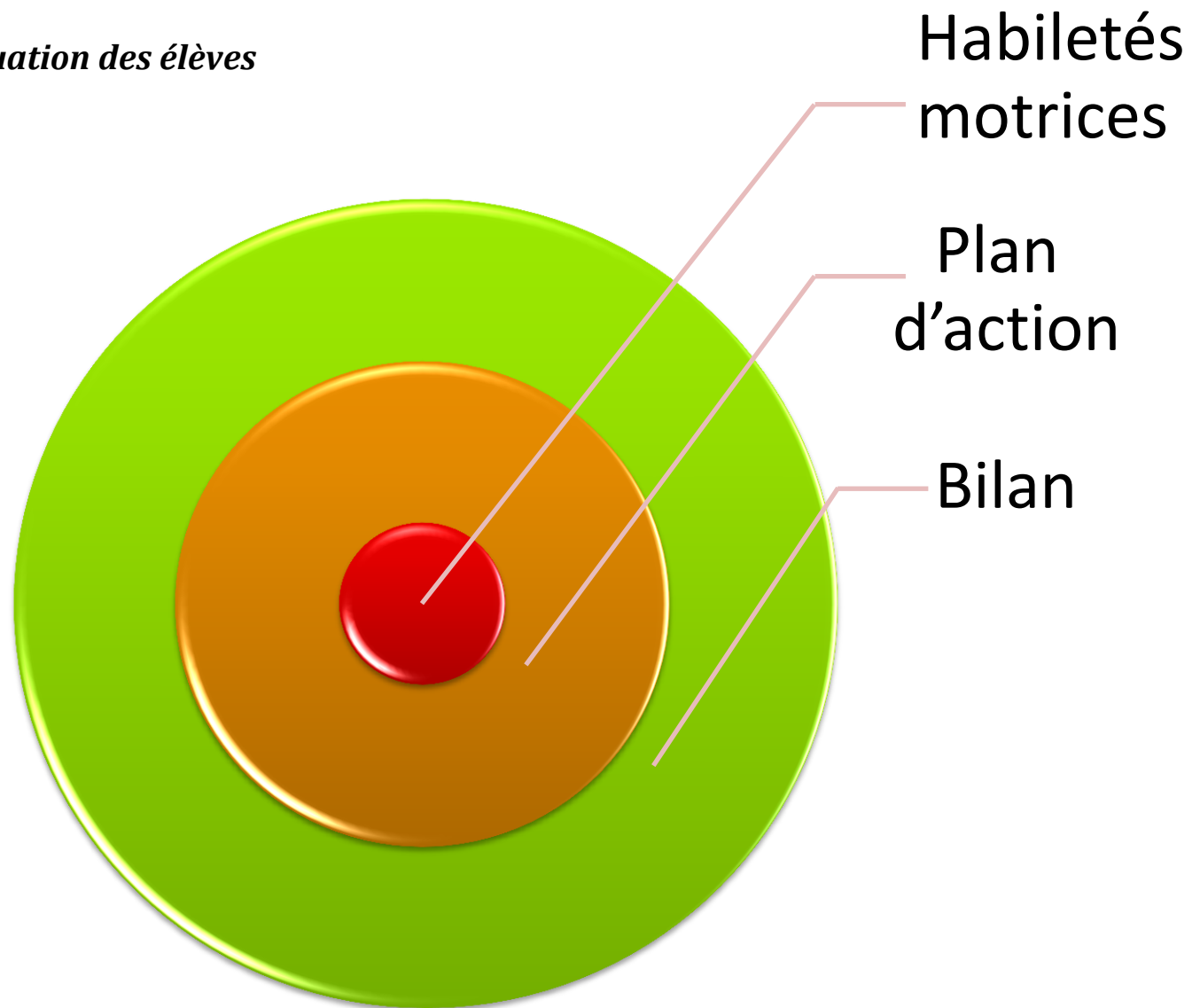
L'évaluation s'effectue en 3 niveaux; les habiletés motrices, les plans d'action et le bilan. Il y a une progression des apprentissages et d'évaluation qui s'effectue à chacun des niveaux. Chacun des niveaux est inclusif au précédent. Les compétences 1 et 2 doivent être évaluées avec un pourcentage égal pendant les 3 étapes alors que la compétence 3 est évaluée à la 3e étape seulement. Les habiletés motrices et les plans d'action sont évalués à toutes les étapes. Le bilan consiste à l'évaluation entière de la compétence. Le bilan s'effectue seulement à la 3e étape et l'évaluation se base sur l'ensemble des traces recueillies pendant toute l'année.

Note pour chaque étape

Bulletin	Habiletés motrices	Plan d'action	Bilan
Étape 1	C1 25% C2 25% = 50%	C1 25% C2 25% = 50%	0
Étape 2	C1 25% C2 25% = 50%	C1 25% C2 25% = 50%	0
Étape 3	C1 20% C2 20% = 40%	C1 20% C2 20% = 40%	C1 5% C2 5% C3 10% = 20%

Note finale: **/100%**

Processus d'évaluation des élèves



Habiletés motrices

L'évaluation des habiletés motrices s'effectue à l'aide d'une grille d'observation fournie à l'enseignant. Elle représente 50% de l'évaluation à la première et à la deuxième étape alors qu'elle représente 40% à la 3^{ème} étape. Les habiletés motrices incluent tous les mouvements techniques associés au moyen d'action utilisé. Les compétences 1 et 2 permettent d'évaluer les habiletés motrices.

Exemple :

Compétence 1 (Agir) Art du cirque (jonglerie)

Habileté motrice :

- Coordination des mains : réussir 3 cycles de jonglerie
- Manier plusieurs balles en même temps sans les échapper

Compétence 2 (Interagir) Activité en espace commun (basketball)

Habileté motrice :

- Tir déposé
- Dribble
- Passe baseball





Plan d'action

L'évaluation des plans d'action s'effectue à l'aide d'une grille d'observation fournie à l'enseignant. Elle représente 50% de l'évaluation à la première et à la deuxième étape alors qu'elle représente 40% à la 3^e étape. Les plans d'action incluent les routines, les stratégies, etc. associées au moyen d'action utilisée. Les compétences 1 et 2 permettent d'évaluer les plans d'action.

Exemple :

Compétence 1 (Agir) Art du cirque (jonglerie)

Plan d'action:

- Créer une routine de jonglerie avec plusieurs façons de jongler
- Utiliser d'autres objets pour jongler et créer un spectacle

Compétence 2 (Interagir) Activités en espace commun (basketball)

Plan d'action:

- Créer une stratégie d'équipe
- Créer un plan d'attaque
- Créer une stratégie individuelle

Bilan

L'évaluation pour effectuer le bilan se construit à l'aide d'une grille d'observation fournie à l'enseignant qui se base sur les traces laissées tout au long de l'année scolaire. Le bilan représente 20% de l'évaluation à la 3^{ème} étape. Le bilan doit être effectué pour chacune des 3 compétences. La compétence 3 est évaluée seulement dans le bilan.

Exemple :

Compétence 1 (Agir) Art du cirque (jonglerie)

Bilan:

- Sélectionne une variété d'action
 - L'élève crée un plan cohérent en art du cirque
- Évalue sa démarche et ses résultats
 - L'élève effectue un retour sur sa performance et sa démarche

Compétence 2 (Interagir) Activité en espace commun (basketball)

Bilan:

- Élabore en coopération des plans d'action
 - L'élève crée un plan cohérent avec ses coéquipiers
- Évalue la démarche, les plans et les résultats
 - L'élève effectue un retour sur le plan avec ses coéquipiers

Compétence 3 (Adopter) Activité de conditionnement physique (yoga)

Bilan:

- Élabore des plans
 - L'élève crée un plan en yoga
- Pratique l'activité physique
 - L'élève exécute les mouvements et les positions de yoga adéquatement
- Évalue la démarche, ses plans, ses résultats et l'atteinte de ses objectifs
 - L'élève effectue un retour sur son plan et sa démarche
- Manifeste un comportement éthique
 - L'élève adopte un comportement éthique*

*L'évaluation du comportement éthique doit se baser sur toute l'année pendant les cours d'éducation physique



Les savoirs essentiels

Les savoirs essentiels regroupent l'ensemble des connaissances que l'élève doit acquérir. Dans la catégorie savoir-faire se trouvent les principes, les actions motrices ainsi que les rôles à jouer pouvant découler de certaines stratégies. On y trouve également des éléments propres au développement de saines habitudes de vie. Les tactiques et les techniques ne sont pas précisées dans le contenu de formation puisqu'elles diffèrent pour chaque activité.

Les enseignantes et enseignants 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. En effet, pour être en mesure d'*Agir* dans divers contextes de pratique d'activités physiques, les élèves doivent acquérir les connaissances et un certain savoir-faire moteur qui leur permettront de choisir et d'exécuter adéquatement des enchaînements et des combinaisons d'actions motrices. De même, pour *Interagir* dans divers contextes de pratique d'activité physique, il leur faut développer un répertoire de connaissances, de stratégies de savoir-faire moteur et de savoir-être nécessaires à l'élaboration d'un plan d'action et à sa mise en œuvre avec un ou plusieurs partenaires. Enfin, pour développer leur compétence à *Adopter* un mode de vie sain et actif, les élèves ont besoin d'acquérir des connaissances sur les habitudes de vie favorables à la santé, sur les effets de la sédentarité de même que sur la structure et le fonctionnement du corps humain.