

Éducation physique et à la santé

Enseignant de première année

Benoît Houle

Téléphone : (514) 484-4950 – b. voc. 7119

Courriel : bhoule@villamaria.qc.ca

Enseignants de deuxième année

Benoît Houle

Téléphone : (514) 484-4950 – b. voc. 7119

Courriel : bhoule@villamaria.qc.ca

Ginette Raymond

Téléphone : (514) 484-4950 – b. voc. 1582

Courriel : graymond@villamaria.qc.ca

Le programme d'éducation physique et à la santé propose des moyens de favoriser la réintégration de l'activité physique dans la vie quotidienne des jeunes. Il vise ainsi à les sensibiliser aux effets néfastes d'un comportement sédentaire qui nuit à leur développement moteur, à leur vie sociale, à leur santé et à leur bien-être physique et mental.

En classe d'éducation physique et à la santé, l'élève est amenée à développer les compétences suivantes :

- Pratiquer des activités physiques individuellement 33 %
- Pratiquer des activités physiques avec d'autres élèves 33 %
- Se donner des moyens pour adopter un mode de vie sain et actif 34 %

Compétence transversale : Coopérer

PREMIÈRE ANNÉE

Code du cours : 043100

Savoirs essentiels

Basket-ball / Soccer / Sport collectif

- Principes d'équilibration
- Principes de coordination
- Principes de synchronisation
- Principes d'action au cours d'activités en équipe
- Principes d'action au cours d'activités de coopération
- Actions de manipulation
- Règles liées aux activités
- Éléments techniques de l'action liés aux activités

Acrogym / Gymnastique

- Principes d'équilibration
- Principes de coordination
- Actions de locomotion et de non locomotion
- Pratique sécuritaire d'activités physiques
- Aide et entraide
- Système musculo-squelettique
- Perceptions kinesthésiques
- Respect des règles liées aux activités

Acrogym

- Principes d'action au cours d'activité de coopération
- Rôle à jouer

DEUXIÈME ANNÉE

Code du cours : 043204

Savoirs essentiels

Basket-ball / Hand-ball / Sport collectif/ Tchoukball

- Principes d'équilibration
- Principes de coordination
- Principes de synchronisation
- Principes de communication
- Principes d'action au cours d'activités en équipe
- Principes d'action au cours d'activités de coopération
- Actions de manipulation
- Règles liées aux activités
- Éléments techniques de l'action liés aux activités

Gymnastique

- Principes d'équilibration
- Principes de coordination
- Actions de locomotion et de non locomotion
- Pratique sécuritaire d'activités physiques
- Aide et entraide
- Système musculo-squelettique
- Perceptions kinesthésiques
- Respect des règles liées aux activités

Chorégraphie

- Principes de coordination
- Principes de synchronisation
- Principes de communication
- Principes d'action au cours d'activité de coopération
- Actions de locomotion et de non locomotion
- Respect des règles de l'activité
- Aide et entraide
- Perceptions kinesthésiques

PREMIÈRE ANNÉE

Savoirs essentiels (suite)

Volet santé (carnet santé)

- Persévérance dans l'adoption d'un mode de vie sain et actif
- Saines habitudes de vie
- Habitudes de vie néfastes
- Acceptation des différences
- Pratique régulière d'activités physiques
- Pratique sécuritaire d'activités physiques

Évaluation

- Situations d'apprentissage et d'évaluation sur les compétences
- Tests d'habileté pratique
- Carnet santé

Matériel didactique

- Carnet santé

Devoirs, travaux

- Carnet santé

- Le programme d'éducation physique ne vise d'aucune façon à la haute performance; par contre, l'effort exigé est normal pour une élève normale - ce qui rend le rapport médical très important s'il en est autrement.

DEUXIÈME ANNÉE

Savoirs essentiels (suite)

Volet santé (carnet santé)

- Persévérance dans l'adoption d'un mode de vie sain et actif
- Saines habitudes de vie
- Habitudes de vie néfastes
- Acceptation des différences
- Pratique régulière d'activités physiques
- Pratique sécuritaire d'activités physiques

Évaluation

- Situations d'apprentissage et d'évaluation sur les compétences
- Tests d'habileté pratique
- Carnet santé

Matériel didactique

- Carnet santé

Devoirs, travaux

- Carnet santé

- Le programme d'éducation physique ne vise d'aucune façon à la haute performance; par contre, l'effort exigé est normal pour une élève normale - ce qui rend le rapport médical très important s'il en est autrement.