

Éducation physique et à la santé

Enseignante de troisième secondaire

Ginette Raymond

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

Courriel : graymond@villamaria.qc.ca

Le programme de 3^e secondaire vise l'augmentation et la consolidation du répertoire d'actions motrices de l'élève. Il accorde de l'importance à l'apprentissage d'autres notions qui amène l'élève à se responsabiliser à l'égard des moyens à prendre pour assurer la qualité de sa santé et de son bien-être; à développer son autonomie dans l'élaboration, l'exploitation et l'évaluation de sa démarche d'apprentissage; à accroître sa capacité à coopérer avec ses pairs; et à se sensibiliser à l'importance d'adopter des comportements conformes à des règles de sécurité et d'éthique.

L'une de nos préoccupations est de proposer aux adolescentes des moyens pour que l'activité physique occupe une plus grande place dans leur vie quotidienne. Ce défi semble d'autant plus important que des études indiquent qu'au moins un des facteurs de risque (obésité, hypertension, tabagisme, déficience alimentaire ou sédentarité) associés aux maladies cardiovasculaires les plus fréquentes est présent chez une majorité d'adolescents dès le début du secondaire.

En classe d'éducation physique, 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

**SAVOIRS
ESSENTIELS**

Soccer / Basketball / volleyball

- 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 / Chorégraphie

- Principes d'équilibration
- Principes de coordination
- Principe de communication
- 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

Volet 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

**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.
- Exemption du cours d'éducation physique : se référer à l'agenda