



**NORMES ET MODALITÉS
PLANIFICATION DE L'ÉVALUATION
2022-2023**

Éducation physique



PLANIFICATION DE L'ÉVALUATION 2022-2023



Discipline : Éducation physique		Code matière : 043102		Niveau : 1 ^{er} secondaire		
Compétences et pondérations	Étape 1 (20 %)	Étape 2 (20 %)	Étape 3 (60 %)	Bulletin		
				1 ^{re} étape	2 ^e étape	3 ^e étape
<p>C.1 Agir (Athlétisme, Gymnastique) Marcher ou courir en appliquant une technique appropriée selon la durée de l'activité (athlétisme).</p> <p>Lancer par-dessous l'épaule (ex. : lancer à la balle molle, aux quilles).</p> <p>Réception sans outil (ex. : attraper une balle lancée, bloquer ou dévier un tir au but).</p>		<p>C.1 Agir (Athlétisme, Gymnastique) Marcher ou courir en appliquant une technique appropriée selon la durée de l'activité (athlétisme). Valeur de 20%</p> <p>Lancer par-dessous l'épaule (ex. : lancer à la balle molle, aux quilles). Valeur de 10%</p> <p>Réception sans outil (ex. : attraper une balle lancée, bloquer ou dévier un tir au but). Valeur de 20%</p>	<p>C.1 Agir (Athlétisme, Gymnastique) Marcher ou courir en appliquant une technique appropriée selon la durée de l'activité (athlétisme). Valeur de 13%</p> <p>Lancer par-dessous l'épaule (ex. : lancer à la balle molle, aux quilles). Valeur de 7%</p> <p>Réception sans outil (ex. : attraper une balle lancée, bloquer ou dévier un tir au but). Valeur de 13%</p>		X	X
<p>Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques (badminton, volleyball, soccer, kickball) Se placer ou se déplacer en fonction de son ou de ses coéquipiers (ex. : former des pyramides, franchir des obstacles dans un parcours de coopération avec un partenaire, équilibration basketball) Valeur de 100%</p>	<p>dans un parcours de coopération avec un partenaire, équilibration basketball) Valeur de 100%</p>	<p>Compétence 2 – Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques (badminton, volleyball, soccer, kickball) Se placer ou se déplacer en fonction de son ou de ses coéquipiers (ex. : former des pyramides, franchir des obstacles</p>	<p>Compétence 2 – Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques (badminton, volleyball, soccer, kickball) Se placer ou se déplacer en fonction de son ou de ses coéquipiers (ex. : former des pyramides, franchir des obstacles</p>		X	X



PLANIFICATION DE L'ÉVALUATION 2022-2023



		dans un parcours de coopération avec un partenaire, équilibration basketball) Valeur de 50%	dans un parcours de coopération avec un partenaire, équilibration basketball) Valeur de 33%			
Compétence 3 – Adopter un mode de vie sain et actif Nommer des activités physiques qui développent l'endurance cardiovasculaire (ex. : course à pied, cardio, ski de fond) et musculaire (ex. : musculation) ainsi que la flexibilité et y participer de manière active. 50% Évaluer, à l'aide de l'échelle de perception de Borg, son niveau d'effort et de fatigue pendant ou après une activité physique à caractère cardiovasculaire. (Tests cardiovasculaires: Navette, Trotte 2km, Cooper, endurance continue, etc.) Valeur de 50%	Compétence 3 – Adopter un mode de vie sain et actif Nommer des activités physiques qui développent l'endurance cardiovasculaire (ex. : course à pied, cardio, ski de fond) et musculaire (ex. : musculation) ainsi que la flexibilité et y participer de manière active. 50% Évaluer, à l'aide de l'échelle de perception de Borg, son niveau d'effort et de fatigue pendant ou après une activité physique à caractère cardiovasculaire. (Tests cardiovasculaires: Navette, Trotte 2km, Cooper, endurance continue, etc.) Valeur de 50%		Compétence 3 – Adopter un mode de vie sain et actif Nommer des activités physiques qui développent l'endurance cardiovasculaire (ex. : course à pied, cardio, ski de fond) et musculaire (ex. : musculation) ainsi que la flexibilité et y participer de manière active. 17% Évaluer, à l'aide de l'échelle de perception de Borg, son niveau d'effort et de fatigue pendant ou après une activité physique à caractère cardiovasculaire. (Tests cardiovasculaires: Navette, Trotte 2km, Cooper, endurance continue, etc.) Valeur de 17%	X		X

Compétences et pondérations

Compétences et pondérations	Bulletin		
	Étape 1	Étape 2	Étape 3
C.1 Agir (muscultation, athlétisme, patin, cirque, etc.) Nommer les articulations, les os connexes et les principaux muscles qui ont un rôle dans l'exécution d'une action motrice, expliquer le rôle principal des ligaments. Indiquer quelques changements moteurs qui surviennent lors de la croissance et qui influencent la pratique de certaines activités physiques ainsi que les changements morphologiques qui influencent la coordination et la force relative. 30% Nommer, s'il y a lieu, des conséquences possibles des menstruations sur la pratique d'activités physiques. Appliquer des principes qui permettent de maintenir son équilibre dans des postures variées . 10% Projeter un objet sur une cible mobile et réceptionner sans outil 20% Recevoir un objet en se déplaçant vers son point de chute (jonglerie) 10% Synchroniser ses actions motrices en respectant un rythme (exécuter une routine sur musique, ses sauts les uns après les autres dans une course à la haie) 10% synchroniser Sprinter, monter, descendre, changer de direction, contourner, franchir, grimper et freiner en 10 % appliquant une technique appropriée compte tenu des contraintes de l'environnement. Lancer par-dessous l'épaule 10%		X 50 %	X 33 %
Compétence 2 – Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques Choisir un rôle de soutien et l'assumer au cours de la préparation d'un plan et pendant la réalisation de l'activité (ex. : chef d'équipe, arbitre, marqueur) 20% Récupérer l'objet en se plaçant ou en se déplaçant en fonction de sa trajectoire 10% Faire progresser l'objet vers la cible adverse 10% Attaquer la cible adverse 10%		x 50 %	X 33 %



PLANIFICATION DE L'ÉVALUATION 2022-2023



<p>Récupérer l'objet (ex. : reprendre un objet laissé libre, prendre le ballon au rebond)</p> <p>Contre-attaquer (ex. : relancer rapidement l'attaque à la suite d'une action défensive) 10%</p> <p>Se démarquer de l'adversaire en s'éloignant (changement de vitesse) 10%</p> <p>S'éloigner du porteur selon une distance favorisant la progression ou la circulation de l'objet 10%</p> <p>Marquer le porteur pour l'empêcher de se déplacer, de faire une passe ou d'attaquer la cible 10%</p> <p>Marquer le non-porteur, en l'empêchant de recevoir l'objet</p> <p>S'opposer à la progression de l'objet (intercepte) 10%</p>			
<p>Compétence 3 – Adopter un mode de vie sain et actif</p> <p>Expliquer ce qu'est un mode de vie actif versus un mode de vie sédentaire</p> <p>Nommer des bienfaits d'une bonne hygiène corporelle associée à la pratique d'activités 10% physiques (ex. : sensation de mieux-être, acceptation des pairs)</p> <p>Calculer sa fréquence cardiaque cible en se référant à sa fréquence cardiaque maximale. 10%</p> <p>Doser ses efforts lors d'une activité physique d'intensité modérée à élevée d'une durée 30% de 20 à 30 minutes consécutives</p> <p>Évaluer, à l'aide de l'échelle de perception de Borg, son niveau d'effort et de fatigue pendant ou après une activité physique à caractère cardiovasculaire. (Tests cardiovasculaires: Navette, Trotte 2km, Cooper, endurance continue, etc.) 50%</p>	X		X

Compétences et pondérations

Bulletin



	Étape 1	Étape 2	Étape 3
C.1 Agir (Programme d'entraînement, Athlétisme, Parcours, Badminton) Expliquer le rôle des muscles stabilisateurs et celui des agonistes (fléchisseurs, extenseurs, rotateurs, abducteurs, adducteurs) Décrire la position de ses segments ou les ajustements nécessaires lors de l'exécution d'une action motrice donnée (stable ou en mouvement) 40% Décrire les ajustements nécessaires à la vitesse d'exécution de ses mouvements ou de ses déplacements selon les contraintes de l'activité et la position appropriée de son corps ou des parties de son corps par rapport à un objet, à un outil ou à l'espace Appliquer des principes qui permettent de maintenir ou de rétablir son équilibre lors de l'exécution 40% d'actions motrices variées et coordonner ses mouvements dans des actions variées Lancer latéral , lancer par-dessus l'épaule Maniement d'un objet avec le pied dominant ou non dominant sur place, en se déplaçant ou à travers des obstacles Maniement d'un objet avec un outil sur place, en se déplaçant ou à travers des obstacles Lancer à l'aide un outil 20% Frappe d'un objet en déplacement Réception avec outil		X 50 %	X 33 %



PLANIFICATION DE L'ÉVALUATION 2022-2023



<p>Compétence 2 – Interagir dans divers contextes de pratique d’activités physiques (Tchoukball, Handball, Volleyball, initiation au flag-football et différents sports d’équipe avec ballon)</p> <p>Émettre des messages clairs et adaptés à l’activité et repérer des messages</p> <p>Assumer son rôle pendant le jeu ou l’activité selon la stratégie ou le plan d’action établi 20%</p> <p>Varié la force, la vitesse et la direction de ses mouvements ou de ses actions motrices en fonction des actions de son ou ses coéquipiers</p> <p>Appliquer divers principes d’action offensive dans une activité de combat, comme déséquilibrer l’adversaire, attaquer l’adversaire qui est en déséquilibre, se déplacer en fonction de l’espace et de l’adversaire, varier la force, la vitesse et la direction de ses actions motrices et feinter</p> <p>40%</p> <p>Exploiter la surface de jeu en largeur ou en longueur</p> <p>Attaquer la cible adverse en lançant ou en frappant l’objet en fonction des partenaires ou des adversaires</p> <p>Se démarquer de l’adversaire en s’éloignant avec un changement de direction</p> <p>Appliquer divers principes d’action défensive dans une activité de combat, comme maintenir son équilibre, réagir aux actions de l’adversaire, se déplacer en fonction de l’espace et de l’adversaire</p> <p>Protéger son territoire en se déplaçant en fonction de l’attaquant, des partenaires et de l’objet</p> <p>40%</p> <p>Faire circuler l’objet dans son territoire</p> <p>Marquer le non-porteur en se plaçant entre le non-porteur et la cible pour empêcher la progression</p> <p>Les principes d’action se rapportant au territoire : Effectuer un repli défensif et exploiter l’espace libre</p>		<p>x</p> <p>50 %</p>	<p>X</p> <p>33 %</p>
--	--	----------------------	----------------------



PLANIFICATION DE L'ÉVALUATION 2022-2023



Compétence 3 – Adopter un mode de vie sain et actif (habitude de vie, conditionnement physique, sommeil et gestion du stress)

Définir la notion d'endurance cardiovasculaire, de flexibilité de force et d'endurance musculaire

Nommer des bienfaits psychologiques et physique associés à un mode de vie actif.

Nommer des effets associés à un mode de vie sédentaire

40%

Nommer des substances qui affectent la performance sportive et l'entraînement

Nommer des effets d'une utilisation excessive de matériel multimédia sur son état psychologique ou physique

(Tests cardiovasculaires: Navette, Trotte, Cooper, endurance continue, etc.) Valeur de 60%

X

X

100 %

33 %

Compétences et pondérations

Bulletin



	Étape 1	Étape 2	Étape 3
C.1 Agir (Cirque, Aréna(Choix de routine/Patinage de puissance)) Maniement de plusieurs objets en même temps sur place, en se déplaçant au sol ou sur des appareils fixes ou mobiles. (jonglerie, maniement de plusieurs ballons) 100%		X 50 %	X 33 %
Compétence 2 – Interagir dans divers contextes de pratique d’activités physiques (Volleyball, Hockey Cosom, Flag-football, Ultimate Fribee, Handball, Speedball, Rugby) Projeter l’objet en fonction de la vitesse et de la direction du déplacement de ses partenaires ou de ses adversaires Recevoir l’objet venant d’un partenaire ou d’un adversaire en tenant compte de la vitesse et de la direction de l’objet 30% Récupérer l’objet rapidement dans le but de poursuivre l’échange Exploiter l’espace approprié afin de mieux attaquer le territoire adverse ou l’adversaire Attaquer au moment opportun Faire progresser l’objet vers le terrain adverse Exploiter la largeur et la longueur du terrain en variant la direction et la vitesse de l’objet en exécutant diverses projections 60% Faire circuler l’objet ^z de la zone offensive vers la zone défensive en variant sa direction et sa vitesse Attaquer la cible adverse en lançant ou en frappant l’objet au moment opportun Protéger la cible ou le but 10%		x 50 %	X 33 %



PLANIFICATION DE L'ÉVALUATION 2022-2023



<p>Compétence 3 – Adopter un mode de vie sain et actif (Habitudes de vie, conditionnement physique, gestion du stress, consommation de substances néfastes pour l'organisme)</p> <p>Nommer les principales composantes des systèmes engagés dans la pratique d'activités physiques (systèmes cardiovasculaire, respiratoire et musculaire)</p> <p>Expliquer en termes simples ou par un schéma le fonctionnement des principaux systèmes sollicités lors de la pratique d'activités physiques</p> <p>Déterminer ses besoins avant, pendant ou après la pratique d'une activité physique selon le type d'activité, sa durée et les conditions climatiques 25%</p> <p>Nommer des effets d'un sommeil récupérateur sur son bien-être physique et psychologique</p> <p>Nommer des situations de stress qui ont des impacts dans sa vie de tous les jours</p> <p>Nommer des réactions physiologiques associées à une situation de stress</p> <p>Nommer des répercussions d'une mauvaise gestion du stress sur sa santé et son bien-être</p> <p>Nommer des effets secondaires à court et à long terme (physiques et psychologiques) de diverses substances</p> <p>Tenir compte de sa fréquence cardiaque cible lors d'une activité physique 15%</p> <p>Utiliser des techniques pour se relaxer après un effort physique ou pour gérer son stress</p> <p>S'entraîner en respectant les périodes de récupération pendant et après une activité 60% (Tests cardiovasculaires: Navette, Trotte, Cooper, endurance continue, etc.)</p>	<p>X 100 %</p>		<p>X 34 %</p>
---	--------------------	--	-------------------

Compétences et pondérations

Bulletin



Compétences et pondérations	Bulletin		
	Étape 1	Étape 2	Étape 3
C.1 Agir (entraînement, step, yoga, zumba, cross fit et athlétisme) Nommer les éléments techniques liés à l'exécution de différentes actions motrices selon l'activité physique pratiquée (programmation et pilotage d'un enseignement) 50% Courir en appliquant une technique appropriée selon la durée de l'activité ou du parcours : Course de fond ou de demi-fond Exécuter différents types de sauts en appliquant une technique appropriée : 50% Sauts avec élan (saut en longueur, en hauteur ...)		X 50 %	X 33 %
Compétence 2 – Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques (badminton, tchoukball, volleyball, dbl, flagfootball, rugby) Nommer les éléments techniques liés à l'exécution de différentes actions motrices selon l'activité physique pratiquée. 10% Émettre une variété de messages trompeurs et adaptés à l'activité et/ou feinter pour tromper l'adversaire. Exécuter des actions motrices selon différents modes de synchronisation, avec un ou plusieurs partenaires. 60% Attaquer la cible adverse en lançant ou en frappant l'objet sur réception. Se démarquer de l'adversaire en s'éloignant avec une feinte Marquer le non-porteur en demeurant à proximité du non-porteur tout en protégeant le corridor de passe et la cible. 30%		x 50 %	X 33 %



PLANIFICATION DE L'ÉVALUATION 2022-2023



Compétence 3 – Adopter un mode de vie sain et actif			
Indiquer et utiliser des stratégies pour développer ou maintenir un mode de vie actif			
Indiquer des stratégies pour mieux s'alimenter en fonction de son niveau de pratique d'activités physiques			
Indiquer des stratégies pour bien dormir et pour se relaxer	25%	X	X
Indiquer des stratégies pour éviter la consommation de substances néfastes et gérer sa consommation de matériel multimédia au quotidien			
Expliquer la réponse du corps à l'exercice en établissant des liens avec les différents systèmes.		100 %	34 %
Décrire et essayer quelques méthodes d'entraînement en endurance cardiovasculaire, en force et endurance musculaire et flexibilité. Tests cardiovasculaires: Navette, Trotte, Cooper, endurance continue)	75%		



PLANIFICATION DE L'ÉVALUATION 2022-2023



Discipline : Éducation physique

Code matière : 043100

Niveau : CC1

Compétences et pondérations	Étape 1	Étape 2	Étape 3	Bulletin		
					2 ^e étape	3 ^e étape
	Pratiquer des activités physiques individuellement : entraînement et trotte (50%) Pratiquer des activités physiques avec d'autres élèves (25%) Se donner des moyens pour adopter un mode de vie sain et actif (25%)	Elles sont identiques : sauf il n'y a pas la trotte. Pratiquer des activités physiques individuellement : (50%) Pratiquer des activités physiques avec d'autres élèves (25%) Se donner des moyens pour adopter un mode de vie sain et actif (25%)	Elles sont identiques : sauf il n'y a pas la trotte. Pratiquer des activités physiques individuellement : (50%) Pratiquer des activités physiques avec d'autres élèves (25%) Se donner des moyens pour adopter un mode de vie sain et actif (25%)	X	X	X



PLANIFICATION DE L'ÉVALUATION 2022-2023



Discipline : Éducation physique	Code matière : 043200-043300		Niveau : CC2-CC3			
Compétences et pondérations	Étape 1	Étape 2	Étape 3	Bulletin		
Compétence 1 Pratiquer des activités physiques individuellement (33%)	-Jogging -Trotte	-Différents sports individuels	-Différents sports individuels	1 ^{re} étape	2 ^e étape	3 ^e étape
Compétence 2 : Pratiquer des activités physiques avec d'autres élèves (33%)		-Différents sports individuels	-Différents sports individuels	x	x	x
Compétence 3 Se donner des moyens pour adopter un mode de vie sain et actif 34%	Conditionnement physique	Conditionnement physique	Conditionnement physique	x	x	x



PLANIFICATION DE L'ÉVALUATION 2022-2023

