

Plan de cours 2024-2025



**TEMPS D’ENSEIGNEMENT**

*2 périodes/cycle*

**MATÉRIEL DE BASE**

* Costume d’éducation physique
* Espadrilles
* Vêtements appropriés pour les sorties extérieures
* Serviette, savon, shampoing et anti-sudorifique

**COMPÉTENCES**

|  |  |
| --- | --- |
| **Compétence 1** | Agir dans divers contextes de pratique d’activités physiques |
| **Compétence 2** | Interagir dans divers contextes de pratique d’activités physiques |
| **Compétence 3** | Adopter un mode de vie sain et actif |

**MÉTHODOLOGIE**

* Cours pratiques en gymnase
* Utilisation des plateaux extérieurs
* Documents audio-visuels

**OBJECTIFS GLOBAUX**

* Participation active au cours
* Implication positive
* Examen théorique
* Rencontrer les exigences

**SPORTS VUS DANS L’ANNÉE**

* Ultimate Frisbee
* DBL
* Progression de ballon chasseur
* Piscine
* Entraînement
* Ringuette
* Soccer
* Sports extérieurs
* Kin-ball
* Spikeball
* Balle au rebond
* Intercrosse
* Flagfootball
* Pickleball

**ÉVALUATION**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Compétences** | **Pondération** |
| **Étape 1** | 1-2-3 | 20% |
| **Étape 2** | 1-2-3 | 20% |
| **Étape 3** | 1-2-3 | 60% |