Plan de cours 2026-2027

Éducation physique
Secondaire 5 Profil Sports
Gabriel Fecteau-Gilbert

TEMPS D'ENSEIGNEMENT

(4 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 et implication positive aux activités.
- Maîtriser et diversifier des habiletés motrices.
- S'adapter à différents environnements ou types d'efforts physiques.
- Développer le sens de la coopération, du respect, de l'engagement et de l'esprit d'équipe.
- Respecter les règles, communiquer efficacement et s'affirmer positivement au sein d'un groupe.
- Intégrer l'activité physique de façon régulière dans son quotidien.
- Faire des choix éclairés concernant sa santé physique, mentale et ses habitudes de vie (sommeil, nutrition, gestion du stress) pour assurer une prise en charge autonome à long terme.

SPORTS VUS DANS L'ANNÉE

- Course
- Soccer
- Pickleball
- Kinball
- Tchoukball
- Dbl
- Ultimate frisbee
- Entrainement en salle
- Plusieurs autres sports collectifs

ÉVALUATION

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