Plan de cours 2026-2027

Éducation physique

Secondaire 1 PEI

Joanie Couture

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

- Maîtriser et diversifier des habiletés motrices.
- S'adapter à différents environnements ou types d'efforts physiques.
- Développer le sens de la coopération, du fair-play 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.

ÉVALUATION

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

Planification des Critères PEI
Critère A (Connaissance et compréhension)
Élaboration d'un échauffement en basketball et examen théorique en badminton
Critère B (Planification de la performance)
Élaboration d'un enchaînement en acrogym (mouvement esthétique) et travail interdisciplinaire sur l'alimentation
Critère C (Application et exécution)
Évaluation technique en volleyball et évaluation technique en basketball
Critère D (Réflexion et amélioration de la performance)
Auto-évaluation du travail en basketball et évaluation par les pairs de l'enchaînement en acrogym

PROGRAMME D'ÉDUCATION INTERMÉDIAIRE

- L'enseignement contextuel est la base du programme intermédiaire dans toutes les disciplines. La matière est répartie selon un ensemble de concepts à développer.
- Les approches de l'apprentissage sont aussi des incontournables à aborder avec les élèves.
- Les aptitudes du profil de la communauté d'apprentissage de l'IB sont vécues dans l'ensemble des matières. Dans le cadre du cours Éducation physique et à la santé, les aptitudes suivantes sont développées :

  - Utiliser la recherche pour explorer des concepts relatifs à l'éducation physique et à la santé
  - De participer à des activités de manière efficace dans divers contextes
  - De comprendre la valeur de l'activité physique
  - De mener une vie saine et équilibrée de manière durable
  - De collaborer et de communiquer de manière efficace
  - De construire des relations saines et de faire preuve de responsabilité sociale
  - De réfléchir à leurs expériences d'apprentissage.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES AU PEI

Tous les critères d'éducation physique et à la santé seront évalués et communiqué 2 fois au cours de l'année. Ils définissent ce que l'élève sera capable d'accomplir.

A Connaissances et compréhension

Les élèves développent des connaissances et une compréhension en matière de santé et d'activité physique afin d'identifier et de résoudre des problèmes. Pour atteindre les objectifs globaux de l'éducation physique et à la santé, les élèves devront être capables :

i. d'expliquer des connaissances factuelles, procédurales et conceptuelles relatives à l'éducation physique et à la santé

ii. d'appliquer des connaissances relatives à l'éducation physique et à la santé pour analyser des questions et résoudre des problèmes tirés de situations aussi bien familières que nouvelles
iii. d'appliquer la terminologie spécifique à l'activité physique et à la santé de manière efficace afin de transmettre leur compréhension.

B Planification de la performance

À travers la recherche, les élèves élaborent, analysent, évaluent et exécutent un plan visant à améliorer les performances en matière d'éducation physique et de santé. Pour atteindre les objectifs globaux de l'éducation physique et à la santé, les élèves devront être capables :

i. de développer des buts qui enrichissent la performance
ii. d'élaborer, d'expliquer et de justifier un plan visant à améliorer les performances physiques et la santé.

C Application et exécution

Les élèves développent et appliquent des compétences, des techniques, des stratégies ainsi que des concepts de mouvements dans le cadre de leur participation à des activités physiques variées. Pour atteindre les objectifs globaux de l'éducation physique et à la santé, les élèves devront être capables :

i. de démontrer et d'appliquer un éventail de compétences et de techniques de manière efficace

ii. de démontrer et d'appliquer un éventail de stratégies et de concepts de mouvements de manière efficace
iii. d'analyser et d'appliquer des informations pour exécuter leur activité de manière efficace.

D Réflexion et amélioration de la performance

Les élèves enrichissent leur développement sur le plan personnel et social, se fixent des buts, entreprennent des actions responsables et réfléchissent sur leurs propres performances et sur celles des autres. Pour atteindre les objectifs globaux de l'éducation physique et à la santé, les élèves devront être capables :

i. d'expliquer et de démontrer des stratégies qui enrichissent leurs compétences interpersonnelles
ii. d'analyser et d'évaluer l'efficacité d'un plan en fonction du résultat
iii. d'analyser et d'évaluer la performance