



Nom et code du cours : **PAF30-40– Activités personnelles et de conditionnement**  
Année d'études : 11<sup>e</sup>-12<sup>e</sup> Programme cadre : Éducation physique et santé  
Type de cours : Ouvert 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> année, 2015 (révisé)  
Enseignant : Zachari Deschatelets Cours Préalable : aucun  
Valeur en crédit : 1

### Description / fondement

Ce cours permet à l'élève d'acquérir des connaissances et des habiletés pour faire des choix de vie sains et pour adopter un mode de vie actif pour la vie. Par sa participation à des activités physiques variées dans des milieux divers, l'élève perfectionne les habiletés motrices appropriées et applique des concepts du mouvement et des habiletés tactiques dans le but d'améliorer sa condition physique, sa compétence motrice et sa sécurité, notamment en apprenant à prévenir les blessures. L'élève apprend également à élaborer et à mettre en œuvre un plan personnel d'activité physique et de bien-être. En abordant divers thèmes, dont une alimentation saine, les relations saines, la santé mentale, la prévention de la dépendance et des comportements associés, le cours propose à l'élève des choix santé et des stratégies d'intervention. L'élève est aussi amené à développer ses habiletés personnelles et interpersonnelles ainsi que sa pensée critique et créative pour favoriser son développement personnel et identitaire.

Ce cours est orienté vers l'élève qui est moins intéressé aux activités récréatives/compétitives mais qui se soucie de sa forme physique et émotive. À l'aide de séances d'aérobic, d'étirements et d'exercices de musculation, agrémentés par des jeux non-compétitifs, l'élève se donnera une satisfaction personnelle de sa forme. Les leçons de santé seront basées sur la programmation d'entraînement musculaire et aérobie, le contrôle de la masse corporelle, les types de corps et leurs besoins et la nutrition pour performance.

### Séquence d'enseignement

Domaine	Date (approx.)	Description	Type d'évaluation	
<b>Introduction et organisation du cours</b>	0	Septembre	Présentation du plan de cours, attentes de l'enseignant, entente (élèves et enseignant), etc.	Connaissance de soi et des autres
<b>Introduction – notions importantes</b>	1	Septembre	Le système cardiovasculaire et son fonctionnement, la production d'énergie, l'entraînement et la récupération musculaire;	Évaluation sommative écrite
<b>Évaluation de la condition physique</b>	2	Septembre	Pratique : différents tests physiques pour évaluer la condition physique	Testing – conditionnement physique
<b>L'entraînement cardio-vasculaire</b> <i>**composante principale de ce cours</i>	3	Septembre à novembre	Théorie : Introduction à l'anatomie du muscle, les types de muscles et leur fonctionnement, etc.; Pratique : comment intégrer l'entraînement cardio-vasculaire à l'entraînement musculaire.	Création d'un circuit d'entraînement et animation de la session;
<b>L'entraînement musculaire</b>	4	Novembre à janvier	Théorie : L'importance du système cardiovasculaire pour le fonctionnement des autres systèmes et l'organisme en général (oxygène, transport de nutriments, etc.) Pratique : comment intégrer l'entraînement cardio-vasculaire à sa vie de tous les jours;	Course de fond et activités cardiovasculaires variées (activités de groupe, circuits, etc.)

<b>Notions théoriques de l'entraînement</b> <i>*nutrition (en lien avec l'entraînement musculaire), motivation, prévention de blessure, santé physique, mentale, sexuelle, etc</i>	5	Tout au long du semestre	Théorie : différentes leçons réparties dans l'ensemble du semestre; (Habitudes de vie, alimentation, santé mentale, etc.) Pratique : étirements, analyse de mouvement, prévention de blessure, etc.	Évaluation(s) écrite(s) Projet de recherche et/ou travail d'équipe
<b>Jeux non-compétitifs</b>	5	Tout au long du semestre	Jeux permettant aux élèves d'être créatifs dans la création d'un jeu intégrant les composantes à l'étude;	Animation d'une activité non-compétitive

## Stratégies d'enseignement et d'apprentissage

En éducation physique et santé, la théorie et la pratique sont étroitement liées. Le type d'activités physiques au programme et le genre de difficultés qu'éprouvent les élèves détermineront les principales approches à adopter, qu'il s'agisse d'un apprentissage individuel ou coopératif, d'un enseignement individuel ou de groupe, ou de démonstrations suivies d'exercices. Il n'existe pas qu'une seule bonne façon d'enseigner ou d'apprendre. Le personnel enseignant choisira et adaptera ses méthodes selon les besoins des élèves et les exigences du cours.

## L'évaluation du rendement

Tel qu'énoncé dans le document «faire croître le succès, 2010» du MÉO, les compétences sont définies comme suit :

- La compétence **Connaissance et compréhension** est la construction du savoir propre à la discipline, soit la connaissance des éléments à l'étude et la compréhension de leur signification et de leur portée.
- La compétence **Habilités de la pensée** est l'utilisation d'un ensemble d'habiletés liées aux processus de la pensée critique et de la pensée créative.
- La compétence **Communication** est la transmission des idées et de l'information selon différentes formes et divers moyens.
- La compétence **Mise en application** est l'application des éléments à l'étude et des habiletés dans des contextes familiers, leur transfert à de nouveaux contextes ainsi que l'établissement de liens.

Les critères utilisés sont les suivants:

- Efficacité : est défini comme la capacité de réaliser entièrement le résultat attendu.
- Exactitude: Se réfère au degré de précision, de clarté et de conformité aux règles et aux conventions.
- Pertinence: se rapporte exactement aux concepts et aux notions abordées
- Profondeur: se rapporte à la qualité de l'intégration des notions et son analyse
- Autonomie: Le degré selon lequel un élève peut accomplir une tâche quelconque sans aide.

Pour chaque compétence, il y a quatre niveaux de rendement (1 à 4). Le niveau 3 (70 à 79%) représente la norme provinciale. L'élève qui atteint ce niveau est bien préparé pour le cours suivant.

L'évaluation de l'apprentissage se fera par un examen final d'une valeur correspondant à 30 % de la note finale. Les évaluations de l'apprentissage tout au long du cours correspondent à 70 % de la note finale. Avant d'être évalué, l'élève aura la chance de recevoir de la rétroaction de l'enseignant-e grâce à des évaluations diagnostics ou formatives en cours d'apprentissages. L'élève a la responsabilité de démontrer ses acquis en complétant toutes les tâches assignées dans le délai prévu afin que l'enseignant-e puisse valider les acquis.

L'élève n'ayant pas démontré un niveau suffisant de l'atteinte des attentes (sous le niveau 1) se verra attribué la cote R et aucun crédit ne sera accordé pour ce cours.

## Attentes de l'enseignant ;

- Arriver avec le matériel requis : un cartable à anneaux, un duo-tang (ou cahier personnel), feuilles mobiles, crayons et stylos, calculatrice, uniforme d'éducation physique + **bonne paire d'espadrilles** (intérieur et extérieur), vêtements appropriés pour les activités à l'extérieur (vous serez toujours avertis à l'avance des exigences d'une telle activité)
- Avoir une ouverture d'esprit, une attitude positive, et être respectueux.
- Parler français : **Toute communication dans la salle de classe doit se faire uniquement en français** (Réf : code de vie p.9).