

## Éducation physique et santé 10

### 1. Description du cours

Dans le cadre du cours, l'élève sera amené à comprendre ses forces, ses faiblesses et ses préférences personnelles afin de planifier et atteindre des objectifs variés. En développant sa littératie physique et sa compréhension des différents déterminants de la condition physique celui-ci pourra ensuite augmenter ses chances de rester actif durant toute sa vie. Le cours *Éducation physique et santé 10* (EPS 10) est conçu de manière à former des citoyens instruits qui ont les connaissances, les aptitudes et les compétences nécessaires pour être en santé et en sécurité, et pour être des citoyens actifs tout au long de leur vie

Le programme d'Éducation physique et santé comporte **deux domaines d'apprentissage**, soit **l'éducation physique** et **l'éducation à la santé**, dont l'union vise à promouvoir et à développer tous les aspects du bien-être personnel.

L'éducation physique est axée sur le développement du savoir-faire physique qui aidera l'élève à acquérir les compétences et la confiance nécessaires à sa participation à diverses activités dans différents environnements, notamment des activités intérieures ou extérieures tout au long de sa vie, qu'il s'agisse de sport, de danse, d'activités récréatives ou de marche pour se rendre au travail.

L'éducation à la santé est axée sur l'acquisition de connaissances, d'habiletés, d'attitudes et d'opinions liées à la littératie en matière de santé et englobe un grand nombre de thèmes touchant la santé et la sécurité, notamment la nutrition, la prévention des maladies et des blessures, les compétences en matière de prise de décisions, les compétences pour maintenir de saines relations, le bien-être mental, la santé sexuelle et la consommation de substances. La combinaison de l'éducation physique et de l'éducation à la santé vient s'arrimer aux perspectives et à la vision du monde des peuples autochtones, qui reconnaissent l'importance de l'équilibre de toutes les composantes du bien-être afin de conserver un mode de vie sain et sécuritaire.

Le programme d'études Éducation physique et santé est étroitement lié à la compétence essentielle de conscience et responsabilité personnelle. Cette compétence englobe les habiletés, les stratégies et les dispositions qui aident les élèves à demeurer actifs et en santé, à établir des objectifs, à faire le suivi de leurs progrès, à maîtriser leurs émotions, à respecter leurs propres droits et ceux des autres, à gérer le stress et à persévérer dans les situations difficiles.

## 2. Grandes idées

Comprendre ses forces, ses faiblesses et ses préférences personnelles aide à planifier et à atteindre ses **objectifs**.

Essayer plusieurs types d'**activités physiques** peut augmenter ses chances de rester actif toute la vie durant.

Les **bons choix** contribuent au bien-être physique, affectif et mental, et inversement.

Une participation régulière à des activités physiques permet de maintenir et d'améliorer sa **forme physique**.

## 3. Compétences essentielles

### 3.1 Compétence de communication



**La compétence de communication** - La compétence de communication englobe les connaissances, les habiletés, les processus et les dispositions associés aux relations interpersonnelles. En communiquant, l'élève assimile, génère et transforme des concepts et de l'information, créant des liens avec les autres pour échanger des idées, exprimer son individualité, approfondir ses connaissances et aller de l'avant. La compétence de communication est fondamentale à la quête de la satisfaction, de la joie et de la raison d'être.

### 3.2 Compétence de réflexion



**La compétence de réflexion** - La compétence de réflexion englobe les connaissances, les habiletés et les processus associés au développement intellectuel. C'est grâce à sa capacité à réfléchir que l'élève réussit à transformer des notions et du contenu propres à un domaine et à les comprendre d'une nouvelle façon. La compétence de réflexion requiert certaines habiletés intellectuelles ainsi que des habitudes mentales et une sensibilité métacognitive. Ces facultés permettent de traiter l'information provenant de diverses sources, y compris des réflexions et des sentiments émanant du subconscient et de l'inconscient, ainsi que de la cognition incarnée, afin de former de nouvelles notions.

### 3.3 Compétence personnelle et sociale



**La compétence personnelle et sociale** - La compétence personnelle et sociale est constituée d'un ensemble d'aptitudes liées à la place qu'occupe l'élève dans le monde en tant qu'individu, mais aussi en tant que membre de la collectivité et de la société. Cette compétence englobe ce dont l'élève a besoin pour s'accomplir en tant qu'individu, pour se connaître et se soucier de lui-même et des autres, et pour trouver sa raison d'être et se réaliser dans le monde.

## 4. Compétences disciplinaires

*L'élève sera capable de :*

### **Développer une littératie physique**

- Perfectionner et mettre en pratique des habiletés motrices dans une variété d'activités physiques et d'environnements
- Mettre en pratique et perfectionner des stratégies et des concepts moteurs lors de différentes activités physiques
- Mettre en pratique des méthodes pour mesurer et ajuster le niveau d'effort lors d'une activité physique.
- Démontrer une capacité à agir en toute sécurité, un esprit sportif et un sens du leadership lors de la pratique d'activités physiques
- Reconnaître et pratiquer les types d'activités physiques qu'on préfère
- Connaître et expliquer les facteurs motivants dans la pratique d'activités physiques

### **Comprendre l'importance d'un mode de vie sain et actif**

- Participer à des activités physiques conçues pour améliorer et maintenir les composantes santé de la forme physique
- Expliquer comment le fait de développer des habiletés dans des activités physiques peut augmenter la confiance et inciter les gens à participer à des activités physiques toute leur vie durant
- Trouver des façons de surmonter les obstacles potentiels à la participation à des activités physiques
- Analyser et expliquer comment les messages relatifs à la santé peuvent avoir une influence sur la santé et le bien être
- Relever et mettre en pratique des stratégies qui contribuent à l'atteinte d'objectifs personnels de mode de vie sain
- Réfléchir aux résultats des objectifs personnels de mode de vie sain et évaluer l'efficacité des stratégies employées
- Analyser la façon dont les décisions touchant la santé aident à atteindre les objectifs personnels de mode de vie sain

### **Développer des compétences de santé sociale et communautaire**

- Proposer des stratégies pour éviter les situations relevant du danger, du manque de respect ou de l'exploitation, et pour y réagir
- Analyser des stratégies pour réagir à la discrimination, aux stéréotypes et à l'intimidation
- Développer des compétences pour maintenir de saines relations et pour réagir aux conflits interpersonnels
- Analyser les effets potentiels des influences sociales sur la santé

### **Comprendre l'importance du bien-être mental**

- Évaluer et expliquer les stratégies pour favoriser le bien-être mental
- Explorer les facteurs qui favorisent la consommation de drogues
- Créer et évaluer des stratégies pour gérer les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté et l'adolescence
- Explorer et décrire les facteurs qui façonnent l'identité personnelle, y compris les facteurs sociaux et culturels
- Décrire les relations entre les activités physiques, le bien-être mental et la santé globale

## 5. Contenus pédagogiques

- Module 1 – Les habitudes de vie
- Module 2 – La condition physique et ses déterminants
- Module 3 – L'alimentation
- Module 4 – Les principes d'entraînement
- Module 5 – L'équilibre énergétique et la composition corporelle
- Module 6 – La capacité respiratoire
- Module 7 – Flexibilité et posture
- Module 8 – Le stress et le sommeil

## 6. Processus d'évaluation des apprentissages

Le processus d'évaluation des apprentissages est constitué d'évaluations formatives et sommatives ainsi que d'autoévaluations. Les critères utilisés reflèteront la nature de l'évaluation. Par exemple, le critère de compréhension pourrait être utilisé lors d'une évaluation écrite du type test et le critère de mise en application pourrait être utilisé pour un projet de fin d'unité où l'apprenant utilise ses connaissances pour répondre à des questions qui fait appel à l'ensemble des connaissances de l'unité.

Le processus d'évaluation est continu et se déroule sur toute l'année. Chaque module vise des compétences spécifiques. Celles-ci sont évaluées par le biais d'autoévaluation (Quiz), devoirs et projets. Dans plusieurs devoirs, ce ne sera pas tes réponses qui seront évaluées, mais la réflexion que tu fais par rapport à ton parcours, tes observations, les résultats de certains tests d'analyse. Prends le temps de réfléchir afin de répondre aux questions avec détails et précision.

- La réalisation des devoirs et activités de chacun des modules incluant les questions de réflexion et d'autoévaluation (60 %)
  - Travaux divers, exercices d'analyse, exercices pratiques, autoévaluation, questions guidées de réflexions.
- La réalisation de retours sur les leçons inclus dans certains modules (10 %)
  - Ces retours sont de mini-quiz pour voir si tu as bien compris le contenu de certaines leçons.
- Projet d'étape (30 %)

## 7. Communication des résultats et des apprentissages

La plateforme Moodle sera utilisée pour enregistrer toute communication des résultats ainsi que les rétroactions.

## 8. Ressources

### 8.1 Ressource éducative en ligne

Dans le cadre du cours Éducation physique et santé 10 l'élève sera amené à travailler avec la ressource éducative *En Action! - Santé, Activité physique et habitudes de vie*. Ce livre pédagogique des éditions Chenelière Éducation sera accessible en ligne lorsque l'élève aura complété le module 1. Celui-ci contient des chapitres élaborés ainsi que plusieurs activités interactives et bilans intéressants que nous utiliserons durant l'ensemble du cours.



Source : Bradette, A. Charbonneau, E. (2021) *En Action! Santé activité physique et habitudes de vie*, 2<sup>e</sup> édition, Chenelière Éducation

### 8.2 Mode asynchrone

Le cours d'éducation physique et Santé 10 se déroule en mode asynchrone ce qui signifie qu'il n'y a pas de salle de rencontres hebdomadaires. Les échanges avec l'enseignant et les autres élèves inscrits sont toutefois déterminants pour ta réussite du cours. Tu pourras poser tes questions en communiquant avec l'enseignante (voir la page Contacts d'information)

Le cours nécessite un accès Internet, car tout le contenu du cours se trouve sur Moodle, incluant les leçons, les liens vers des vidéos et les outils de référence. Parfois, tu devras cliquer sur des liens qui te redirigeront vers l'Internet. Tu dois t'assurer d'avoir accès aux ressources suivantes et de savoir les utiliser pour bien réussir ce cours:

- Moodle
- Office 365 (Word, Excel, etc.)
- Skype Entreprise (via Office 365) - pour communiquer avec ton enseignante
- One Drive (via Office 365) - pour le dépôt des fichiers volumineux
- Le parcours pédagogique est composé de leçons théoriques intégrant des lectures et des ressources multimédias.
- Tu dois planifier tes tâches chaque semaine tel que proposé dans l'agenda de la semaine. En suivant le déroulement suggéré, tu arriveras à maintenir un bon rythme de travail et à mieux réussir. Le cours demande environ 3 heures de travail par semaine.

## 9. Informations de contact et disponibilités

Enseignant : Marc Vaillancourt  
 Contact : marc\_vaillancourt@csf.bc.ca  
 Disponibilités : variables voir horaire sur le site du cours  
 Sur Zoom: <https://csf.zoom.us/j/2259549485>  
 ID de réunion : 225 954 9485

## 10. Planification

Ce cours suit un mode d'enseignement asynchrone, qui permet à l'élève de choisir son horaire de travail. Par contre, le cours doit obligatoirement être terminé à la fin juin pour recevoir la note de passage. Veuillez prendre connaissance des horaires suggérés et choisir parmi les options suivantes :

Choix d'horaire	Initialisez l'horaire choisi (un seulement)	
	Élève	Parents/tuteurs
<b>Horaire annuel</b> sur 10 mois ou 40 semaines environ (3 heures de travail/semaine) *Seulement offert si inscrit au début de l'année		
<b>Horaire semestré</b> sur 5 mois ou 20 semaines environ (6 heures de travail/par semaine)		
<b>Horaire accéléré</b> sur 3 mois ou 12 semaines environ (9 heures de travail/par semaine)		

## 11. Coordonnées, signatures et engagement

Par la signature de ce syllabus, l'élève et ses parents confirment qu'ils l'ont lu et compris, et ils s'engagent à respecter l'horaire de travail choisi ou à communiquer avec l'enseignant pour l'informer de tout changement. Merci de garder une copie de ce document et de le remettre par le biais de la plateforme virtuelle.

Parents/tuteurs (au moins un)	Élève
signature(s): _____ _____	Signature: _____
Nom(s): _____ _____	Nom: _____

Courriel(s): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Numéro(s) de téléphone: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_