

**Informations sur le cours
d'éducation physique et à la santé
1^{re} et 2^e année**

Nom de l'enseignante : Karine Roy

Nombre de cours par cycle : 2 cours de 60 minutes

101 : Jours 2 et 4

201 : Jours 2 et 5

102 : Jours 2 et 5

202 : Jours 2 et 5

Compétences disciplinaires

ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ

Composantes :

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

Costume d'éducation physique

À chaque cours, votre enfant doit avoir en sa possession :

- **Short ou pantalon sport**
- **T-shirt**
- **Souliers de course**
(différents des souliers pour l'extérieur. Il faut que le soulier puisse s'attacher [velcro, lacets ou élastique].)

*** Veuillez à ce que votre enfant soit habillé confortablement pour exécuter des activités sportives [évitez les robes, jupes, blouses ou chemises]**

**** Les « Crocs » et les sandales ne sont pas permis.**

***** Prévoir des bas lorsque votre enfant arrive en sandales.**

Code de vie en classe

Votre enfant doit respecter les règles du gymnase transmises au premier cours.

Exemples :

- **Je porte un costume adéquat pour l'éducation physique ;**
- **Je suis attentif durant les explications ;**
- **Je participe activement au cours ;**
- **Je respecte les autres en posant des gestes d'esprit sportif.**
- **Je fournis des efforts pour m'améliorer.**

Moyens de communication avec les parents

- 1- Note à l'agenda ou courriel pour un comportement positif ou négatif et pour le port de vêtements non adéquats pour le cours.**
- 2- Appel à la maison ou courriel pour les situations nécessitant plus d'explications.**

Programme

- **Jeux de manipulation**
- **Activités de locomotion**
- **Activités, défis en ateliers**
- **Escalade (mur du gymnase)**
- **Gymnastique**
- **Cirque**
- **Jeux de coopération/opposition**
- **Athlétisme**
- **Relaxation/Flexibilité/Posture**
- **Entraînement cardio-vasculaire et musculaire**
- **Acquisition de bonnes habitudes de vie, telles que l'alimentation, le sommeil, l'hygiène, etc.)**

Évaluation :

Votre enfant sera évalué sur :

- Sa compréhension
- Ses habiletés motrices
- Son esprit sportif
- Sa coopération dans diverses activités physiques
- Sa progression
- Ses efforts à vouloir s'améliorer
- Son comportement

Par le biais de :

- Observations de l'enseignante
- Auto-évaluations
- Tests d'habiletés

Évaluation : fréquences

Étape	Compétence
1	1
2	1-2
3	1-2-3

Devoirs-Actifs

Pratique régulière d'exercices et d'activités physiques seule, avec leurs amis ou avec vous, parents. Avoir une alimentation saine et variée. Adopter de bonnes habitudes de sommeil de relaxation.

Conseils pour les parents :

- Pas de bijoux ou accessoires pouvant blesser, tels que longs colliers, pinces, boucles d'oreilles...
- Cheveux attachés
- Pratiquez votre enfant à bien attacher ses souliers en faisant un double nœud.
- Un mot dans l'agenda, un courriel du parent, ou bien un billet d'exemption du médecin est nécessaire si votre enfant ne peut participer au cours pour cause de blessure ou de maladie.
- Soyez un modèle sportif pour votre enfant : jouez dehors, faites des activités sportives avec lui.

Sportivement vôtre !!!
Mme Karine

Pour me contacter :

karine.roy@csstl.gouv.qc.ca

* Notez bien que lors de certaines étapes, nous utiliserons la caméra vidéo. Ceci est à usage pédagogique pour fin d'évaluation.

