

**Informations sur le cours
d'éducation physique et à la santé
3^e et 4^e année**

Nom des enseignants : Karine Roy

Nombre de cours par cycle : 2 cours de 60 minutes (3^e)
90 minutes (4^e)

301 : Jours 1 et 3

401 : Jours 3 et 5A

302 : Jours 3 et 4

402 : Jours 3 et 5B

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
- T-shirt
- Souliers de course
(différent des souliers pour l'extérieur. Les
souliers doivent s'attacher (velcro, lacets ou élastique)
**# Votre enfant doit être en mesure d'attacher lui-même ses
souliers.**

* Le tout doit être dans un sac de tissu.

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

*** Prévoir des vêtements adéquats ainsi que 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 l'oubli du costume
- 2- Appel à la maison ou courriel pour les situations
nécessitant plus d'explications

Programme

- Initiation aux sports d'équipe
- Jeux de manipulation
- Activités de locomotion
- Gymnastique
- Cirque
- Escalade (mur du gymnase)
- Handball
- Basketball
- Activités, défis en ateliers
- Jeux de coopération/opposition
- Athlétisme
- Relaxation/Flexibilité/Posture
- Mini-volleyball
- 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
- Évaluation des pairs
- 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 :

- Habillez votre enfant pour qu'il puisse se changer SEUL et RAPIDEMENT (éviter robe, collant, chemise, etc.)
- Pas de bijoux ou accessoires pouvant blesser tels que longs colliers, les pinces les boucles d'oreilles...
- Cheveux attachés
- 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 : jouer dehors, faites une activité physique avec lui, etc.

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.

