



Cours : PAF20/30/40 Vie saine et activités personnelles et de conditionnement

Enseignante : Ann Lemire et Sébastien Dubus

PAF20/30/40 - Vie saine et activités personnelles et de conditionnement, cours ouvert			
Titre de l'unité	Notions / Contenus	Tâches sommatives et pondération	Durée
Endurance cardiovasculaire/ Agilité/ Coordination/Flexibilité	Approfondir ses habiletés motrices en endurance cardiovasculaire, agilité, flexibilité et coordination	Création de programme d'entraînement (pondération 3)	tout au long du semestre
Participation active et journal de bord	Participation à une variété d'activités physiques de façon soutenue. Faire preuve d'un comportement responsable afin d'assurer sa sécurité et celle des autres. Faire une réflexion de ses accomplissements et créer des objectifs.	Observation et réflexion personnelle (pondération 3)	tout au long du semestre
Santé : Dépendance, alimentation, sécurité, sexualité	Expliquer les facteurs qui influencent la prise de décisions. L'élève aura les outils pour pouvoir prendre des décisions réfléchies pour le bien-être de sa santé globale.	Projet et présentation orale (pondération 3)	3 semaines
Endurance musculaire et technique d'entraînement	Approfondir ses habiletés motrices en endurance musculaire et technique d'entraînement, tout en assurant sa sécurité et celle des autres.	Observation technique et documentation des entraînement (pondération 3)	6 semaines
Endurance, force musculaire et techniques d'entraînement	Approfondir ses habiletés motrices en force musculaire et technique d'entraînement, tout en assurant sa sécurité et celle des autres.	Observation technique et documentation des entraînement (pondération 3)	6 semaines
Évaluation finale (examen 30 %) : Tâche complémentaire et entrevue Sujet : élaboration d'un entraînement personnel			style entrevue

*** L'ordre et la durée des unités peuvent varier en fonction de la disponibilité des ressources et/ou des besoins des élèves.**

**** Il est important de noter que la **participation** sera évaluée à tous les cours****

Les évaluations portent sur les 4 compétences suivantes :

Connaissances et compréhension 20 %

Habileté de la pensée 25 %

Communication: 15 %

Mise en application 40 %