

# MISSION DE L'ÉCOLE QUÉBÉCOISE : Instruire, socialiser, qualifier.

Voie : PLEIN AIR

1<sup>er</sup> cycle

1<sup>ere</sup> année

Étape	Compétences disciplinaires touchées	Concepts généraux	SAE Activités d'apprentissage	DGF	Compétences transversales et techniques	Interdisciplinarité possible	Moyens d'évaluation suggérés	Besoins spéciaux
Gymnase	Agir	Badminton : - service, dégagé, déplacement	Démo, Explication, Pratique, Utilisation en situation de jeu (tournoi)	Santé, Bien-être	Actualiser son potentiel, Résoudre des problèmes	Mathématique, Géographie	Tournoi avec grille d'évaluation, Test de service	Sortie avec le Ottawa Orienteering Club
	Interagir	Orienteering : - Boussole, Azimut, Parcours, Carte, Topographie	Cours théorique et pratique sur le terrain sous forme de parcours	Environnement, Vivre ensemble	Méthodes de travail efficaces, Coopérer, Communiquer de façon appropriée, Résoudre des problèmes, Exploiter l'information		Parcours selon le temps et exactitude	
	Santé	Test Léger-Boucher	Test	Santé, Bien-être	Actualiser son potentiel		Test avec pondération	

# MISSION DE L'ÉCOLE QUÉBÉCOISE : Instruire, socialiser, qualifier.

Voie : PLEIN AIR

1<sup>er</sup> cycle

1<sup>ere</sup> année

Étape	Compétences disciplinaires touchées	Concepts généraux	SAE Activités d'apprentissage	DGF	Compétences transversales et techniques	Interdisciplinarité possible	Moyens d'évaluation suggérés	Besoins spéciaux
Extérieur	Agir							
	Interagir	Orienteering : IDEM						
	Santé	Musculation	Entraînement en salle de musculation : cardio et musculaire	Santé, Bien-être	Actualiser son potentiel		Remplir le programme et faire un suivi, Amélioration des qualités physiques par rapport au début	

# MISSION DE L'ÉCOLE QUÉBÉCOISE : Instruire, socialiser, qualifier.

Voie : PLEIN AIR

1<sup>er</sup> cycle

1<sup>ere</sup> année

Étape	Compétences disciplinaires touchées	Concepts généraux	SAE Activités d'apprentissage	DGF	Compétences transversales et techniques	Interdisciplinarité possible	Moyens d'évaluation suggérés	Besoins spéciaux
Gymnase	Agir	Volleyball : service, touche, manchette, déplacement	Démo, Explication, Pratique, Utilisation en situation de jeu (tournoi)	Santé, Bien-être	Actualiser son potentiel, résoudre des problèmes	Géographie	Test Évaluation en situation de match	Sortie dans le Parc de la Gatineau  1 sortie au Mont-Cascades
	Interagir	Volleyball : Jeu d'équipe (position, coopération, stratégie)	Démo, Explication, Pratique, Utilisation en situation de jeu (tournoi)	Santé, Bien-être, Vivre ensemble	Résoudre des problèmes, communiquer, coopérer		Évaluation en situation de match	
	Santé	Ski de fond : Achat, entretien, technique de déplacement, habillement, randonnée  Ski alpin	Randonnée avec mise en pratique  Expérimentation avec leçon	Environnement, Vivre ensemble. Santé, Bien-être	Actualiser son potentiel, exploiter l'information  Actualiser son potentiel		Évaluation en randonnée	

# MISSION DE L'ÉCOLE QUÉBÉCOISE : Instruire, socialiser, qualifier.

Voie : PLEIN AIR

1<sup>er</sup> cycle

1<sup>ere</sup> année

Étape	Compétences disciplinaires touchées	Concepts généraux	SAE Activités d'apprentissage	DGF	Compétences transversales et techniques	Interdisciplinarité possible	Moyens d'évaluation suggérés	Besoins spéciaux
Palestre	Agir	Gymnastique : Trampoline, Cheval Sautoir, Sol	Démo, Explication, Pratique, Mouvements, Position du corps, Parade	Santé, Bien-être	Actualiser son potentiel, Mettre en œuvre sa pensée créatrice, Coopérer		Routine, Évaluation sur la trampoline et le cheval	
	Interagir	Hockey balle	Stratégie, Jouer ensemble	Santé, Bien-être Vivre ensemble	Coopérer, Communiquer de façon appropriée, Résoudre des problèmes		Évaluation sur le jeu	

# MISSION DE L'ÉCOLE QUÉBÉCOISE : Instruire, socialiser, qualifier.

Voie : PLEIN AIR

1<sup>er</sup> cycle

1<sup>ere</sup> année

Étape	Compétences disciplinaires touchées	Concepts généraux	SAE Activités d'apprentissage	DGF	Compétences transversales et techniques	Interdisciplinarité possible	Moyens d'évaluation suggérés	Besoins spéciaux
Piscine	Agir	Natation : Style de nage, nage sur place, sécurité aquatique, sauvetage de base	Démo, Explication, Pratique, Mouvements, Position du corps,	Santé, Bien-être	Actualiser son potentiel, résoudre des problèmes, communiquer, coopérer, méthodes de travail efficace	Géographie	Routine, Évaluation nsp, style, mise en situation de sauvetage	Sortie dans le Parc de la Gatineau
	Interagir	Ballon baseball	Position sur le terrain, trouver les espaces libres	Santé, Bien-être	Communiquer, coopérer		Évaluation en situation de jeu	
	Santé	Vélo de montagne : Sécurité, mécanique, entretien, habillement	Randonnée avec mise en pratique	Santé, Bien-être	Actualiser son potentiel, communiquer			