



Planification de l'étape 2 : Méthodes d'entraînement 5^{ème} secondaire

Enseignant : Stéphane Monfette

450-469-3187

stephane.monfette@csdhr.qc.ca

Compétence	Activité d'apprentissage	Nature des évaluations
Pratiquer des activités physiques de manière individuelle 80%	Méthode d'entraînement niveau 2	<ul style="list-style-type: none">• Vérification des éléments techniques propres à l'exécution des différents principes d'entraînement musculaire et cardio vasculaire. 20%• Intensité et effort fournis lors des périodes d'entraînement 60%
Se donner les moyens pour adopter un mode de vie sain et actif 20%		<ul style="list-style-type: none">• Participation active et positive à l'ensemble du cours avec le matériel requis 20%

L'évaluation est faite de façon continue pendant toute l'étape. Votre enfant est donc constamment en observation.

Recommandations : En tout temps l'élève doit avoir ses vêtements d'éducation physique : shorts, t-shirt, espadrilles.