# Fréquence d'évaluation des connaissances et des compétences

## VIE ACTIVE - Option

| Discipline : | Vie active | Secondaire : | 2 régulier | Répartition dans l'année scolaire | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Code de cours : | 046244 | | | 1 | 2 | 3 |
| | **Libellé de la compétence** | | **Pondération*** | **20 %** | **20 %** | **60 %** |
| **Compétence 1** | Agir | | 100 % | ✓ | ✓ | ✓ |
| **Compétence 2** | Interagir | | | | | |
| **Compétence 3** | Adopter un mode de vie sain et actif | | | | | |

| Étapes | Principales évaluations |
|---|---|
| 1 | Sports de raquette et baseball<br>Apprentissage et exécution des étapes de l'approche échelonnée<br>Esprit sportif<br>Application des règles |
| 2 | Musculation<br>Entraînement à la boxe<br>Création et application d'un programme d'entrainement<br>Esprit sportif<br>Application des règles |
| 3 | Piscine et sports extérieurs<br>Application des règles<br>Situations de match<br>Esprit sportif<br>Auto-évaluation et retour réflexif<br>Sports émergents<br>Application des stratégies individuelles et collectives<br>Sports estivaux |