Éducation physique

7e, 8e, 9e année

GOUVERNEMENT DE
TERRE-NEUVE-ET-LABRADOR

Ministère de l'Éducation
Division de l'élaboration des programmes

Programme d'études 2005

Table des matières

Remerciements

Avant-propos

Section 1 - Introduction

Contexte 1
Énoncés de mission et de vision 1
Définition d'éducation physique 1
Orientation personnelle et générale du programme d'éducation physique de niveau intermédiaire 1
Principes directeurs et fondement 2
Pourquoi l'éducation physique ? 3
Dimensions de l'éducation physique 4
Niveaux de responsabilité de Hellison 5
Aperçu du programme 7

Section 2 - Résultats d'apprentissage

Atteinte des résultats d'apprentissage transdisciplinaires par l'éducation physique 13
Résultats d'apprentissage généraux 18
Résultats d'apprentissage par cycle 18
Thèmes des activités 22
- Comment lire le guide 26
- Activités alternatives 29
- Activités de terrain et de court 59
- Activités de conditionnement physique 89
- Activités de leadership/coopération 109
- Activités d'extérieur 135
- Activités rythmiques 157

Section 3 - Le milieu d'apprentissage

Dimensions et application du programme 177
Le modèle humaniste 178
Les niveaux de développement 178
L'apprenant à l'adolescence 181
Caractéristiques de l'apprenant 182
- Développement social 183
- Développement affectif 184
- Développement physique 185
- Développement intellectuel 186
- Développement spirituel et moral 188

Répondre aux besoins de tous les apprenants 190
La sécurité et le programme à l'intermédiaire 192
Responsabilité liée à l'éducation physique 194
Liens avec les autres disciplines 194
Stratégies pédagogiques 196
Évaluation 197

Section 4 - Ressources

Ressources autorisées 201

Section 5 - Bibliographie

Bibliographie 205

Annexes

A Gabarit de plan de leçon 209
B Plan d'évaluation 213
C Grille d'évaluation 221
D Niveaux de responsabilité de Hellison 247
E Roue des concepts 251
F Les codes de l'esprit sportif 255
G Phrases d'encouragement 261
H Guide d'activité physique canadien pour les jeunes 265
I Guide alimentaire canadien pour manger sainement 269
J Liste d'équipement 273
K Liste de vérification de l'enseignant 277

Remerciements

Le ministère de l'Éducation de Terre-Neuve-et-Labrador tient à remercier les nombreuses personnes qui ont contribué à l'élaboration de ce document.

Ce programme d'études s'adresse au personnel enseignant ainsi qu'aux administrateurs des écoles de langue française de la province de Terre-Neuve-et-Labrador.

Ce document est une traduction et une adaptation du document intitulé *Physical Education, Grades 7, 8, and 9, Department of Education, Division of Program Development (2004).*

Le ministère aimerait remercier également le Bureau des services en français qui a fourni les services de traduction, ainsi que le Programmes des langues officielles en éducation du Patrimoine canadien qui a fourni l'aide financière pour ce projet.

Nota : Dans le présent document, le masculin est utilisé à titre épicène.

Avant-propos

Le rapport *A Curriculum Framework for Physical Education: Adjusting the Focus 1996* a défini la vision et le fondement pour la formulation des programmes aux niveaux primaire, élémentaire, intermédiaire et secondaire (premier et deuxième cycles). Le présent document, *Programme d'études - Éducation physique 7e, 8e, 9e année*, donne aux enseignants des méthodes pour appliquer le cadre de réalisation des résultats d'apprentissage.

Le Programme d'études - Éducation physique 7e, 8e, 9e année est divisé en quatre sections : Introduction, Résultats d'apprentissage du programme (dimensions *En mouvement, À propos du mouvement* et *Par le mouvement*), Le mileu d'apprentissage et Ressources et Bibliographie.

La section *Introduction* comprend des définitions de l'éducation physique, l'orientation personnelle et générale du programme d'éducation physique au niveau intermédiaire, les dimensions de l'éducation physique, l'application des niveaux de responsabilité en éducation physique et un aperçu du programme.

La section *Résultats d'apprentissage transdisciplinaires* du programme comprend les résultats d'apprentissage généraux (RAG) et les résultats d'apprentissage par cycle (RAC). Six thèmes ont été cernés dans le but de dispenser un programme équilibré aux adolescents, chacun avec plusieurs choix d'activités. Ces suggestions, loin d'être exhaustives, constituent des moyens de fournir une base élargie d'expériences et d'utiliser à leur maximum les aménagements en place dans les écoles et les communautés.

La troisième section, le *Milieu d'apprentissage*, présente :

- les dimensions et l'application de l'organisation des activités du programme d'éducation physique au niveau intermédiaire
- les trois principaux fils de conducteurs programme (*En mouvement, À propos du mouvement* et *Par le mouvement*)
- le modèle humaniste et les niveaux de développement
- l'éducation physique et l'apprenant adolescent
- la réponse aux besoins de tous les apprenants
- les considérations sécuritaires
- la responsabilité
- les liens avec les autres éléments du programme scolaire
- les approches, stratégies et activités pédagogiques
- la mesure et l'évaluation

Enfin, la quatrième section *Ressources* énumère les documents écrits, l'information dans Internet, les ressources autorisées et les textes recommandés par le ministère de l'Éducation.

Les annexes qui clôturent le présent document renvoient le lecteur à de la documentation imprimée facile à obtenir, comme le *Guide alimentaire canadien*, l'information de Vie Active Canada, les Codes de l'esprit sportif, des exemples d'évaluation, la Roue des concepts et une feuille de plan de cours d'éducation physique.

Section 1 : Introduction

Contexte

L'éducation physique favorise le bien-être personnel et social des élèves en leur permettant de se doter d'attitudes et de comportements sains pour la vie en se livrant à des activités physiques dans le cadre de leurs études.

Énoncés de mission et de vision

Selon le rapport *A Curriculum Framework for Physical Education: Adjusting the Focus 1996 (CFPE)*, la mission décrite ci-dessus est fondée sur une vision des « enseignants d'éducation physique œuvrant de concert pour veiller à ce que chaque apprenant atteigne le bien-être personnel en pratiquant tous les jours des activités physiques planifiées et conformes à sa culture et à son environnement » (p. 4). *[traduction libre]*

Définition de l'éducation physique

Le *CFPE* définit l'éducation physique comme suit :

« (...) partie de l'expérience éducative qui donne aux élèves l'occasion d'apprendre et de faire des activités physiques à la fois globales, intrinsèquement profitables et personnellement significatives dans le contexte de leur cadre social et environnemental » (p. 3). *[traduction libre]*

Orientation personnelle et générale du programme d'éducation physique de niveau intermédiaire

D'après Jewett (1994) :

« L'orientation personnelle et générale du programme est fondée sur l'hypothèse que chaque personne est un être humain unique et complet, en processus de développement continuel et en quête d'une complète intégration personnelle dans un environnement changeant. Elle propose un équilibre des priorités entre les impératifs des individus (personnels) et ceux de la société en général. Elle reconnaît le besoin de changement social » (p. 25). *[traduction libre]*

Les élèves de niveau intermédiaire ont grand besoin d'activités (physiques, cognitives et sociales) qui les aident à explorer et à adopter une identité stable. Une orientation personnelle et générale guidera les élèves à travers les stades successifs de la maîtrise de soi, de l'engagement, de la responsabilité personnelle et de l'empathie, tels que décrits par Hellison en 2003 dans *A Curriculum Framework for Physical Education: Adjusting the Focus (1996)*.

Principes directeurs et fondement

Le fondement de l'éducation physique, appuyé sur une ample documentation, est reconnu depuis longtemps. Inscrits dans le concept de « vie active », les principes directeurs de l'éducation physique visent à accroître les niveaux d'activité physique et le bien-être général des élèves.

La participation des élèves à un programme d'éducation physique solide est un des moyens importants de favoriser le bien-être général et les attitudes positives envers l'activité physique et la vie active et la volonté de les poursuivre tout au long de leur vie. L'adolescence est une période cruciale de la formation des attitudes, des habitudes, de l'ossature, de niveaux élevés de santé physique, de la connaissance du corps et des diverses compétences qui contribueront à la vie future des personnes.

Selon les résultats de l'*Enquête nationale sur la santé de la population (ENSP)* réalisée par Statistique Canada en 1999, la majorité des Canadiens (55 %) sont physiquement inactifs. Selon un sondage américain, on considère que 57 % des adultes de 18 ans et plus ne sont pas assez actifs physiquement pour se maintenir en bonne forme physique (*Healthy People,* 2000).

Statistique Canada et l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCPMV) ont tous deux rendus publiques des études et des statistiques qui indiquent que de nombreux Terre-Neuviens et Labradoriens sont inactifs.

Au nombre des autres résultats notables de *l'Enquête nationale sur la santé de la population 1999* de Statistique Canada, mentionnons :

- Les jeunes Canadiens de 12 à 19 ans n'avaient pas pratiqué d'activité physique dans les trois mois précédant l'enquête. Ceci dit, jusqu'à 84 % de ceux-ci pourraient ne pas avoir été assez actifs pour satisfaire aux lignes directrices internationales pour une croissance et un développement optimaux.
- Les filles sont nettement moins actives que les garçons ; en effet, 64 % des filles sont considérées physiquement inactives, par rapport à 52 % des garçons. En outre, les jeunes qui vivent dans des familles à revenus élevés sont les plus susceptibles d'être actifs (*ENSP*, 1998-1999).

Il existe de plus en plus de preuves que l'éducation physique et l'activité physique régulières pratiquées dès l'enfance peuvent aider à prévenir les maladies dégénératives. L'Institut canadien de la

recherche sur la condition physique et le mode de vie avance que les bénéfices pour la santé suffiraient à eux seuls à justifier le soutien aux programmes d'éducation physique (ICRCPMV, 1998). Les risques associés aux affections cardiaques, au cancer, à l'ostéoporose, au diabète et à l'obésité seraient réduits chez ceux qui participent à des cours d'éducation physique, qui ont une vie active et ont des habitudes alimentaires saines.

Une étude de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, qui s'inspire d'un rapport de Trois-Rivières (1984) et du programme californien STAR (2001), révèle une relation positive entre l'activité physique et la réussite scolaire. Dans de nombreuses études, les succès scolaires comme la santé et la bonne condition physique, la discipline et l'enthousiasme des participants au programme expérimental étaient supérieurs à ceux des classes de contrôle. Au nombre des conclusions de ces études, il y a lieu de mentionner :

- Un taux de réussite supérieur a pu être associé à des niveaux de santé physique plus élevés dans chacun des niveaux scolaires évalués.
- Tant chez les filles que chez les garçons, on a relevé une forte relation entre la forme physique et la réussite scolaire.
- On a observé à tous les niveaux scolaires une forte relation entre la santé physique et les résultats en lecture et en mathématiques.
- Les gains les plus spectaculaires ont été réalisés par les élèves qui réunissaient trois normes minimales de santé physique et plus.

Pourquoi l'éducation physique ?

Il est essentiel d'informer les jeunes sur la nature, la valeur et la pratique de l'activité physique. De nombreux rapports, y compris *Healthy People,* 2000 et *Surgeon General's Report on Physical Activity and Health (E.-U.)*, rendus publics récemment, ont démontré les bienfaits de l'éducation physique et de la vie active pour les gens de tous les âges.

Les chercheurs ont établi que le meilleur moyen de prédire le comportement des élèves vis-à-vis l'exercice était un phénomène dénommé « compétence perçue ». L'enseignement des habiletés, des concepts moteurs et de l'importance du bien-être et de la santé physique a aidé les élèves à éprouver des sentiments positifs à propos de leur santé physique et de leurs capacités motrices. Ces élèves étaient alors plus susceptibles de participer au type d'activités physiques modérées à vigoureuses nécessaires à l'amélioration de leur santé et de leur forme physique (Kirniecik, Horn et Shurin, 1996).

La recherche indique aussi que les habiletés motrices apprises durant les cours d'éducation physique stimuleraient une activité accrue dans les périodes de loisirs. Les programmes d'éducation physique qui proposent des activités variées encouragent ceux qui y participent à utiliser leurs temps libres de façon plus active. Il en découle que l'éducation physique joue un rôle majeur pour la promotion d'un style de vie actif et sain (Tremblay et coll., 1996).

La période de l'adolescence occupe une place cruciale pour l'acquisition des attitudes, des habitudes et de la confiance dans les niveaux de forme physique et les diverses habiletés qui auront une incidence positive sur la vie adulte des humains (Hellison, 2003, et *A Curriculum Framework for Physical Education: Adjusting the Focus* 1996). Si l'éducation physique ne fait pas partie de l'expérience scolaire, les jeunes risquent de perdre tout intérêt envers l'activité. Les habitudes jouent un rôle déterminant sur les comportements futurs, et les programmes d'éducation physique peuvent susciter des habitudes qui auront une influence positive sur le style de vie de l'élève quand il arrive à l'âge adulte.

Dimensions de l'éducation physique

L'objet-même de l'éducation physique est le mouvement humain. C'est pourquoi l'éducation physique se distingue comme une composante critique et essentielle du programme scolaire. L'éducation physique à l'école vise à mieux comprendre le mouvement humain, y compris les facteurs humains et environnementaux qui affectent le mouvement ou qui sont affectés par lui. Il est possible d'envisager le mouvement humain selon trois perspectives.

1. L'éducation ***en mouvement***, domaine de la psychomotricité, s'intéresse aux qualités inhérentes au mouvement en tant que tel. Elle concerne les connaissances requises pour se mouvoir, la participation à des activités physiques et l'expérience corporelle du mouvement qui est intrinsèque à toute activité. Des élèves se livrant à une activité qui consiste à créer un nouveau jeu illustrent un résultat d'apprentissage relevant de l'éducation ***en mouvement*** ou de la psychomotricité : la participation en tant que telle au jeu créé et les concepts de mouvement et les habiletés motrices appliqués pour y jouer seraient les résultats ***en mouvement*** de la participation des élèves. (RAG 1, RAC 1) et (RAG 1, RAC 2).

2. L'éducation ***à propos du mouvement***, domaine de l'intellect, concerne le processus cognitif permettant d'apprendre des concepts, des règles et des procédures qui peuvent aller des simples mouvements spontanés aux mouvements complexes et structurés. Si nous utilisons encore l'exemple de l'activité mentionnée au point 1, les élèves qui créent un nouveau jeu illustrent des résultats d'apprentissage ***à propos du mouvement*** en ayant recours au processus créatif pour inventer le jeu et en comprenant, appliquant et démontrant les concepts et les habiletés motrices associés à ce jeu. (RAG 2, RAC 2) et (RAG 2, RAC 3).

3. L'éducation ***par le mouvement***, domaine de l'affectif, s'intéresse à la contribution du mouvement en tant que moyen d'arriver à une fin. Dans cette dimension, le mouvement est utilisé pour atteindre des résultats comme des valeurs et une conduite morales, une compréhension et une appréciation de la beauté, l'interaction sociale et la socialisation, ou l'utilisation de temps libres qui pourraient être extrinsèques à une activité particulière. Ainsi, en reprenant l'exemple précédent, les élèves qui créent un nouveau jeu illustrent des résultats d'apprentissage ***par le mouvement*** dans la dynamique sociale et la coopération qu'ils affichent et pratiquent durant le processus. (RAG 5, RAC 2) et (RAG 6, RAC 4).

Ces trois dimensions sont inter-reliées pour couvrir l'entière expérience de l'activité physique telle que définie au Canada par la notion de vie active. L'éducation physique comme matière scolaire contribue à la promotion et à la création d'écoles et de communautés de vie active (*CFPE,* p. 4). *[traduction libre]*

Niveaux de responsabilité de Hellison

Le programme d'éducation physique de niveau intermédiaire est encadré par les niveaux de responsabilité décrits par Hellison (2003, 1995, 1985). On demande aux enseignants d'intégrer les niveaux de responsabilité de Hellison dans leur enseignement de l'éducation physique. Les écoles où l'on encourage et forme les élèves à assumer la responsabilité de leurs gestes, de leur comportement et de leur apprentissage sont celles où l'apprentissage est le plus réussi.

Les niveaux de responsabilité de Hellison tracent des lignes directrices qui aident les élèves à devenir plus responsables. Le niveau I (respect) et le niveau II (participation) traitent de la responsabilité des élèves pour leur propre développement. Le niveau III

(autodétermination) et le niveau IV (empathie) touchent la responsabilité sociale et morale des élèves en ce qui touche leurs relations avec autrui et à l'intérieur de groupes. Le niveau V (transfert de responsabilité) met l'accent sur le transfert de la responsabilité pour l'éducation physique dans les vies des élèves à l'école, au terrain de jeux, à la maison et dans la communauté.

Le tableau suivant décrit les niveaux de responsabilité applicables à l'enseignement de l'éducation physique au niveau intermédiaire.

Niveau 0 Irresponsabilité	Les élèves qui fonctionnent au niveau 0 cherchent des excuses ou blâment les autres pour leur comportement et refusent d'assumer la responsabilité pour leur gestes ou leurs omissions.
Niveau I Respect	Les élèves de niveau I peuvent ne pas participer aux activités de la journée ou ne pas démontrer une grande maîtrise ou beaucoup d'amélioration, mais ils peuvent contrôler leur comportement suffisamment pour ne pas empêcher les autres élèves d'apprendre ou l'enseignant de donner son cours. Pour cela, il n'est pas nécessaire que l'enseignant les rappelle à l'ordre ou les supervise constamment.
Niveau II Participation	Au niveau II, en plus de démontrer un minimum de respect pour autrui, les élèves sont disposés à jouer, à relever des défis, à exercer leurs habiletés motrices et à suivre un entraînement sous la supervision de l'enseignant.
Niveau III Autodétermi-nation	Les élèves de niveau III, en plus de faire preuve de respect et de participer, sont aussi capables de travailler sans supervision directe. Ils reconnaissent leurs propres besoins et commencent à planifier et à appliquer leurs programmes d'éducation physique.
Niveau IV Empathie	Au niveau IV, en plus de respecter les autres, de participer et de se prendre en mains, les élèves sont intéressés à étendre leur sens des responsabilités au-delà de leur propre personne en coopérant, offrant leur appui, se souciant des autres et les aidant.
Niveau V Transfert de responsabilité	Les élèves de niveau V appliquent les comportements décrits aux quatre premiers niveaux en dehors du cours d'éducation physique, que ce soit en classe, au terrain de jeux ou dans d'autres situations quotidiennes.

Les enseignants doivent comprendre que les élèves adopteront différents niveaux de responsabilité selon le moment et le type d'activités dans lesquelles ils sont engagés. De fait, un jeune peut démontrer plusieurs niveaux de responsabilité dans le même cours. Ainsi, durant un jeu préparatoire ou une activité spécifique de développement des habiletés, un élève peut se situer au niveau III de responsabilité ; mais le même jeune peut aussi, durant la partie ou une activité plus complexe, régresser au niveau I et même au niveau 0. Un élève peut également afficher une responsabilité de niveau II quand il pratique un sport d'équipe, pour ensuite avoir un comportement de niveau IV dans des jeux de coopération.

Aperçu du programme

Le *Programme d'études - Éducation physique 7e, 8e, 9e année* adopte une orientation pédagogique personnelle et générale. Il a été formulé pour répondre aux besoins et aux intérêts d'élèves adolescents et d'enseignants au niveau intermédiaire. Le programme d'éducation physique de niveau intermédiaire élargit l'éventail d'habiletés et de connaissances transmises par les programmes du primaire et de l'élémentaire, en plus de faciliter la transition vers les activités plus auto-dirigées du secondaire. Tirant parti des connaissances sur le concept de mouvement (Nichols, 1994) associé aux programmes du primaire et de l'élémentaire, il fournit des occasions de réalisation de soi par l'entremise d'activités collectives et individuelles. Ce programme a été conçu dans l'esprit du rapport de 1996 et tient compte de la grande diversité d'expertise, de matériel et d'aménagements dans les écoles.

Ce programme a comme fondement le besoin des individus d'améliorer leur bien-être personnel en menant une vie active, ainsi que d'acquérir et de comprendre les habiletés motrices personnelles qui contribuent à un mode de vie actif tout au long de leur existence. Le *CFPE* insiste sur le fait que les élèves de niveau intermédiaire ont :

« (...) grand besoin d'activités (physiques, cognitives et sociales) qui explorent et aident à instaurer une identité stable. Les jeunes devraient participer à des activités individuelles, en petits groupes et en grands groupes qui mettent l'accent sur les inter-relations entre élèves durant les périodes d'activité physique. Les activités traditionnelles (basket-ball, soccer, volleyball) et non-traditionnelles (jeux coopératifs, situations d'initiative) devraient se succéder de façon à engendrer un processus d'auto-découverte et de compréhension de leurs

activités physiques préférées, de leurs forces, de leurs limites, de leur identité et de leur inclusion sociale (conscience personnelle et générale). » (p. 28-29) *[traduction libre]*

La planification du programme devrait être orientée par les besoins et les intérêts des élèves, par leurs préférences culturelles, par l'existence d'environnements, d'équipements et d'installations adéquats et par l'expertise de l'enseignant. Il est recommandé de solliciter la contribution des élèves et la coopération de la direction pour le processus de planification. On trouvera ci-après une vaste liste de thèmes et d'activités qui devrait pouvoir satisfaire une population diversifiée d'élèves aux aptitudes et aux intérêts variés et convenir à une gamme de milieux d'apprentissage aux ressources de toutes sortes (équipements, locaux, installations et personnel).

Thèmes du programme

Le programme de 7e, 8e et 9e année est conçu autour de six thèmes. **Le plan de cours annuel de chacun de ces niveaux doit les couvrir TOUS LES SIX.** Étant donné qu'il faut choisir des activités associées à chacun de ces thèmes pour chaque niveau scolaire, nous avons constitué une liste de suggestions d'activités en misant sur la variété et l'équilibre. De cette façon, au terme de chacune des années, les élèves auront satisfait aux résultats d'apprentissage par cycle (RAC). L'ensemble des 33 résultats prévus au programme devraient ainsi avoir été atteints à la fin de la 9e année.

Ce programme contient des thèmes pertinents à diverses expériences motrices et occasions de vie active. **La liste d'activités proposées n'est pas exhaustive :** il s'agit plutôt d'exemples du types d'activités à inclure dans chaque thème et d'autres activités peuvent y être ajoutées.

Les thèmes à aborder dans l'année sont les suivants :

1. **Activités alternatives :** tir à l'arc, quilles, curling, fabrication de mouches artificielles, golf, gymnastique, judo, jeux multiculturels, nature, auto-défense, sepak takraw, patinage, saut à la corde, natation, tai-chi, athlétisme, escalade, lutte, yoga.
2. **Activités de terrain et de court :** badminton, baseball, basket-ball, hockey sur gazon, hockey en salle, la crosse, paddle badminton, tennis à batte, racquetball, ringuette, rugby, squash, soccer, soccer baseball, balle-molle, tennis de table, handball, tennis, football, Ultime, volley-ball.

3. **Activités de conditionnement physique :** aérobie, entraînement de parcours, cyclisme, ballon d'exercice (ballon suisse), test d'aptitude physique, jogging, Pilates, patinage, saut à la corde, entraînement de la force musculaire, entraînement en résistance, natation, Tae-Bo, marche, conditionnement en milieu aquatique, poids et haltères, yoga.
4. **Activités de leadership :** jeux d'aventure, jeux coopératifs, situations d'initiative, résolution de problèmes, prise de risques, attribution de tâches, formation d'esprit d'équipe, défis d'équipes, confiance.
5. **Activités d'extérieur :** camping, canoë, cross-country, cyclisme, randonnée pédestre, kayak, cerf-volant, orientation, voile, patinage, ski de fond, ski alpin, planche à neige, raquette.
6. **Activités rythmiques :** aérobie, cheerleading, danse (créative, folklorique, en ligne, moderne, internationale, sociale, traditionnelle, carrée), gymnastique rythmique, saut à la corde.

Temps d'enseignement

Pour les 7e, 8e et 9e années, le programme d'études du ministère de l'Éducation accorde 6 % du temps de classe à l'éducation physique. Sur un cycle de sept jours, on recommande de consacrer au moins 120 minutes à l'éducation physique. Au gré des 36 semaines de leur année scolaire, les élèves devraient avoir suivi quelque 3 000 minutes (50 heures) d'éducation physique. Il se peut que certaines écoles dépassent le temps alloué.

Le mode de répartition de ces heures dans l'horaire varie souvent selon les conseils scolaires et selon les écoles. Dans certaines écoles, les élèves ont droit à deux cours de 55 minutes par cycle ; ailleurs, on préfère offrir de quatre à cinq périodes par cycle de 14 jours (double cycle de sept jours).

Compte tenu d'une année scolaire de 36 semaines, les deux scénarios les plus communément observés sont les suivants :

1. Deux périodes d'éducation physique par cycle de sept jours

   À 36 semaines par année scolaire divisée en cycles de sept jours, on arrive à environ 26 cycles d'enseignement par année. Une école qui accorde deux périodes par cycle à l'éducation physique dispose d'au moins 50 périodes pour cet enseignement (**2** périodes x **26** cycles = **50** à **55** périodes d'éducation physique par an). Cette situation peut cependant varier selon les conseils scolaires et les écoles.

2. Cinq périodes d'éducation physique par cycle de 14 jours

   À 36 semaines par année scolaire divisée en cycles de 14 jours, on arrive à environ 13 cycles d'enseignement par année. Une école qui accorde cinq périodes par cycle à l'éducation physique dispose d'au moins 62 périodes pour cet enseignement (**5** périodes x **13** cycles = **60** à **65** périodes d'éducation physique par an). Encore une fois, cette situation peut varier selon les districts et les écoles.

Un programme de qualité intégrera autant d'activités que possible pour offrir aux élèves un cours varié et enrichissant. Pour dispenser un programme d'activités bien équilibré, il y a lieu de proposer **au moins une activité pour chacun des thèmes** à chacune des années du premier cycle du secondaire.

Aucune activité ne devrait être utilisée pour satisfaire aux exigences d'un deuxième thème pour un niveau scolaire au cours de la même année. Par exemple, si vous offrez lacrosse pour le thème **Activités de terrain et de court**, vous ne pouvez pas vous servir du même sport pour satisfaire aux exigences du thème **Activités d'extérieur** la même année pour le même niveau. Par contre, il est possible d'offrir lacrosse comme activité de terrain et de court en 7e année, puis de l'offrir comme activité d'extérieur en 8e année.

Le programme de base est représenté dans le tableau ci-dessous, avec les allocations minimales et maximales d'unités pour chacun des six thèmes. Les lignes directrices quant au minimum et au maximum doivent être respectées au moment de l'application du plan annuel. **Le plan annuel pour chaque niveau scolaire doit couvrir chacun des six thèmes.**

Activités	Minimum	Maximum
alternatives	½ unité = 4 cours	2 unités = 16 cours
de terrain et de court	½ unité = 4 cours	2,5 unités = 20 cours
de conditionnement physique	½ unité = 4 cours	2 unités = 16 cours
de leadership	½ unité = 4 cours	2 unités = 16 cours
d'extérieur	½ unité = 4 cours	2 unités = 16 cours
rythmiques	½ unité = 4 cours	2 unités = 16 cours

La liste des activités proposées pour chaque thème n'est pas exhaustive ; elle indique seulement quelques-unes des activités qu'il est possible de réaliser.

De plus, les activités proposées pour chaque niveau scolaire ne le sont qu'à titre indicatif. Ainsi, dans le présent document, les activités de conditionnement physiques proposées sont les capsules d'activités physiques et l'aérobie en 7e année, les poids et haltères en 8e année et le test d'aptitudes physiques et les activités alternatives en 9e année.

Les choix d'activités particulières pour chaque thème varieront d'une école à l'autre et selon les années. Chaque école aura différentes possibilités d'activités, de jeux, et de sports selon les ressources et la spécialisation de l'enseignant, ainsi que les choix des élèves et de l'enseignant. Il est aussi important que l'enseignant et ses élèves choisissent ensemble les activités requises pour atteindre les résultats d'apprentissage. C'est aux enseignants, en tant que professionnels bien formés, qu'il revient de décider de quelle façon appliquer leur programme annuel de niveau intermédiaire.

- **Les enseignants devront avoir couvert l'ensemble des 33 RAC à la fin de la 9e année.**

- **Les thèmes et les concepts de mouvement sont les moyens par lesquels ils atteindront ces résultats.**

- **Chaque année, chacun des niveaux scolaires doit couvrir l'ensemble des six thèmes.**

Section 2 : Résultats d'apprentissage

L'atteinte des résultats transdisciplinaires par l'éducation physique

Les résultats transdisciplinaires sont des énoncés qui décrivent les connaissances, les compétences et les attitudes que l'on attend de tous les finissants à la fin de leurs études secondaires. L'atteinte des résultats d'apprentissage transdisciplinaires préparera les élèves à continuer d'apprendre durant toute leur vie. Ces résultats portent sur les attentes non par rapport à chacune des matières, mais plutôt en fonction des connaissances, compétences et attitudes développées tout au long du programme scolaire. Ils réitèrent la nécessité pour les élèves d'établir des liens et d'acquérir des habiletés qui dépassent la limite de la matière. Ces résultats préparent également les élèves à être prêts à s'adapter de répondre aux possibilités existantes et à venir, aux responsabilités et aux exigences de la vie après l'école secondaire, *(Les résultats d'apprentissage transdisciplinaires du Canada atlantique)*. L'éducation physique contribue aussi aux résultats d'apprentissage transdisciplinaires dans son enseignement (en mouvement, au sujet du mouvement et par le mouvement). *(A Curriculum Framework for Physical Education : Adjusting the Focus, (1996), p. 17-18)*.

Le document *A Curriculum Framework for Physical Education* cite six résultats d'apprentissage généraux pour le cours d'éducation physique. Ces six résultats découlent des résultats d'appprentissage transdisciplinaires. Veuillez vous référer au tableau suivant pour voir la relation entre les résultats d'apprentissage.

Résultats d'apprentissage transdisciplinaires

Civisme	Développement spirituel et moral
Compétence technologique	Expression artistique
Communication	Langue et culture françaises
Développement personnel	Résolution de problèmes

Vision

Un énoncé pour chaque matière du programme scolaire

Résultats d'apprentissage généraux

Énoncés qui identifient ce que les élèves doivent savoir et être capables de faire à la fin de leurs études dans une matière donnée

Résultats d'apprentissage par cycle

Énoncés qui identifient ce que les élèves doivent savoir à la fin des niveaux 3e, 6e, 9e, 12e année

Résultats d'apprentissage spécifiques

Énoncés qui identifient ce que les élèves doivent savoir et être capables de faire à un niveau donné

Les résultats d'apprentissage transdisciplinaires

Les huit résultats d'apprentissage englobent toutes les matières du programme scolaire. Ils sont : **Civisme, Compétence technologique, Communication, Développement spirituel et moral, Développement personnel, Expression artistique, Langue et culture françaises, Résolution de problèmes**.

Civisme : *Les finissants seront en mesure d'apprécier dans un contexte local et mondial, l'interdépendance sociale, culturelle, économique et environnementale.*

Les jeux et activités de terrain et de court suggérés permettront aux élèves de démontrer une compréhension des règlements. L'application et le transfert de ce concept à la société aidera à développer un sens de civisme. Les jeux et les activités de leadership et de coopération permettront aux élèves de démontrer des habiletés de groupes coopératifs et créeront le besoin pour l'interdépendance sociale.

Communication : *Les finissants seront capables de comprendre, de parler, de lire et d'écrire une langue (ou plus d'une), d'utiliser des concepts et des symboles mathématiques et scientifiques afin de penser logiquement, d'apprendre et de communiquer efficacement.*

L'écoute est une composante importante en éducation physique. Les élèves doivent écouter les instructions dans un grand espace, souvent lorsqu'ils sont engagés dans une activité physique. Le vocabulaire associé au mouvement aide les élèves à élargir leurs conaissances et leur compréhension de concepts tels que la force, l'équilibre, la vitesse et le temps. Le langage corporel est une forme de communication qui va de l'agrandissement des yeux quand un passeur voit un receveur au message voulu d'un mouvement corporel lors d'une danse créative. La rétroaction d'un pair donne la possibilité pour les enseignants d'évaluer leur performance et celle des autres. Les entrées dans le journal des élèves leur permet d'explorer et de réfléchir et d'exprimer leurs propres idées, leurs apprentissages, leurs perceptions et leurs sentiments en ce qui concerne le mouvement.

Compétence technologique *: Les finissants seront en mesure d'utiliser diverses technologies, faire preuve d'une compréhension des applications technologiques et d'appliquer les technologies appropriées à la résolution des problèmes.*

Les activités de conditionnement physique offrent la possibilité aux élèves d'utiliser les dynamomètres, les adipomètres, les logiciels de

l'équipement vidéo, tels que les lecteurs de DVD, de disques et les magnétoscopes. L'application et l'utilisation des ces technologies est alors vue dans une évaluation dans une classe de conditionnement physique ou dans une classe d'aérobie où les élèves sont responsables de répondre au signal donné par la musique, ou Tae Bo sur un DVD. L'analyse critique de logiciels ou de sites WEB de conditionnement physique encourage les élèves à découvrir les questions d'éthique concernant l'utilisation de la technologie dans un contexte local et personnel-mondial.

Développement personnel : *Les finissants seront en mesure de poursuivre leur apprentissage et de mener une vie active et saine.*

Un principe directeur de l'éducation physique est de fournir une base, des habiletés des connaissances et une intention pour que les élèves puissent poursuivre un style de vie actif et sain. Avec le *Programme d'éducation physique 7e,8e, 9e année*, les élèves seront exposés à une variété d'activités qui les aideront à faire des choix éclairés au sujet de quelles activités ils aimeraient poursuivre à la fin de leurs études et dans la société.

Développement spirituel et moral : *Les finissants sauront comprendre et apprécier le rôle des systèmes de croyances dans le façonnement des valeurs morales et du sens éthique.*

Les concepts de l'esprit sportif sont résumés dans un système de croyance (code) qui se concentre sur l'éthique et le comportement moral ainsi que le traitement des athlètes, des entraîneurs, des parents, des arbitres et des spectateurs. Les cours d'éducation physique appliquent ces mêmes codes aux activités du programme d'études. Des exemples de codes se retrouvent à l'annexe F. L'application de ces codes de conduite au-delà de l'éducation physique permet aux élèves de démontrer un engagement à la philosophie de vie active qui fait la promotion du bien dans la société.

Expression artistique : *Les finissants seront en mesure de porter un jugement critique sur diverses formes d'art et de s'exprimer par les arts.*

Les activités rythmiques telles que les danses multiculturelles, folkloriques et créatives offrent la possibilité aux élèves de s'exprimer par les arts. Assister à des spectacles de ballet ou autres performances en groupe pour discuter ensuite la performance dans d'autres matières du programme d'études, permet un lien interdisciplinaire pour répondre de façon critique. Quelque chose d'aussi simple que de remplacer les touffes de gazon sur le terrain de hockey sur gazon ou le

terrain de golf permet aux élèves de comprendre l'importance de respecter les installations lorsque celles-ci sont utilisées par plusieurs personnes.

Langue et culture françaises : *Les finissants seront conscients de l'importance et de la particularité de la contribution des Acadiens et autres francophones, à la société canadienne. Ils reconnaîtront leur langue et leur culture comme base de leur identité et de leur appartenance à une société dynamique, productive et démocratique dans le respect des valeurs culturelles des autres.*

Toutes les activités du programme permettent l'épanouissement langagier en offrant des activités qui permettent aux élèves de développer leurs habiletés orales et écrites. De plus, l'éducation physique offre à l'élève l'acquisition d'un nouveau vocabulaire spécifique. Des rassemblements comme les Jeux franco-labradoriens et les Jeux de l'Acadie permettent à l'élève de mieux s'identifier à la culture et la langue française.

Résolution de problèmes : *Les finissants seront capables d'utiliser les stratégies et les méthodes nécessaires à la résolution de problèmes, y compris les stratégies et les méthodes faisant appel à des concepts reliés à la langue, aux mathématiques et aux sciences.*

Les activités et jeux de leadership et de coopération exigent souvent de la résolution de problèmes en groupe. Les prises de décisions font partie de toutes les activités soit sous forme de réponse à un stimuli comme un frisbee venant vers une personne ou la force exigée au curling. La prédiction et la formulation d'hypothèses sont aussi nécessaires lorsque l'on combine des concepts de mouvements comme la vitesse, la catégorie et leurs incidences sur l'exactitude.

Résultats d'apprentissage généraux

Les résultats d'apprentissage généraux (RAG) font état de ce que les élèves sont censés savoir et être en mesure de faire à la fin de leurs études en éducation physique.

Voici les résultats d'apprentissage généraux pour le programme d'Éducation physique.

En mouvement

1. Exécuter des combinaisons de mouvements efficaces, créatives et expressives compatibles avec un mode de vie actif.

À propos du mouvement

2. Utiliser des habiletés de raisonnement critique et de pensée créative en formulant des problèmes concernant le mouvement et en leur apportant des solutions.

3. Évaluer les attitudes et les comportements pendant l'activité par rapport à soi, à la classe, à l'école et à la communauté.

Par le mouvement

4. Démontrer un comportement qui répond au besoin de l'école et de la communauté.

5. Faire preuve de responsabilité personnelle pour l'environnement social, physique et naturel pendant l'activité physique.

6. Faire preuve d'une évolution personnelle continue (l'estime de soi, l'auto-responsabilité, le leadership, la prise de décisions, la coopération, l'auto-réflection et l'indépendance) pendant l'activité physique.

Résultats d'apprentissage par cycle

Après les résultats d'apprentissage généraux viennent les résultats d'apprentissage par cycle à la fin de la 3e, 6e, 9e et 12e année. Il y a 33 résultats d'apprentissage à atteindre à la fin de la 9e année. Voici la liste :

En mouvement

1. Exécuter des combinaisons de mouvements efficaces, créatives et expressions compatibles avec un mode de vie actif.

1. Se servir de principes mécaniques corporelles dans une grande variété d'activités de mouvement.
2. Mettre en pratique les principes mécaniques corporels pour améliorer le mouvement dans toutes les dimensions de l'activité.
3. Participer à une grande variété d'activités qui combinent le mouvement et la musique.
4. Participer à des activités de mouvement de cultures différentes.
5. Participer à une variété d'activités coopératives et compétitives.
6. Faire preuve de stratégies coopératives et compétitives dans une variété d'activités de groupe.
7. Démontrer des activités appropriées à l'échauffement, à l'entraînement et à la récupération.
8. Pratiquer les habiletés et les concepts de mouvement dans une variété de milieux différents.
9. Participer à une variété d'activités de conditionnement physique individualisé.

À propos du mouvement

II. Utiliser des habiletés de raisonnement critique et de pensée créative en formulant des problèmes concernant le mouvement et en leur apportant des solutions.

1. Formuler et résoudre des problèmes de mouvement seul.
2. Formuler et résoudre des problèmes en groupe coopératif.
3. Concevoir des jeux coopératifs et compétitifs.
4. Prévoir les conséquences d'actions variées sur la performance.
5. Identifier des pratiques qui font la promotion de la bonne forme et de styles de vie sains.
6. Identifier les qualités requises afin de poursuivre une carrière en éducation physique, récréation et loisirs.

III. Évaluer les attitudes et les comportements pendant l'activité par rapport à soi, à la classe, à l'école et à la communauté.	1. Analyser les réactions personnelles et les comportements en situation de groupes coopératifs. 2. Identifier les effets de croissance sur les mouvements. 3. Analyser les principes de l'esprit sportif. 4. Analyser la relation entre la bonnne nutrition et l'activité physique. 5. Analyser le niveau de participation dans les activités sociales à l'intérieur de leurs écoles. 6. Identifier les effets de l'activité physique sur la qualité de vie.

Par le mouvement

IV. Démontrer un comportement qui répond au besoin de l'école et de la communauté.	1. Modeler un comportement qui répond aux besoins de l'école et de la communauté. 2. Participer à des programmes qui répondent aux besoins de l'école et de la communauté. 3. Initier des programmes d'activités qui répondent aux besoins de l'école et de la communauté.
V. Faire preuve de responsabilité personnelle pour l'environnement social, physique et naturel pendant l'activité physique.	1. Faire preuve de respect pour l'environnement social, physique et naturel. 2. Démontrer un intérêt spécial pour le confort et la sécurité des autres dans une variété d'environnements. 3. Identifier et suivre les règles d'étiquette, les règles et les principes de l'esprit sportif.

VI. Faire preuve d'une évolution personnelle continue (l'estime de soi, l'auto-responsabilité, le leadership, la prise de décisions, la coopération, l'auto-réflexion et l'indépendance) pendant l'activité physique.

1. Porter un œil critique sur ses décisions et ses actions.
2. Participer avec bonne volonté à une variété d'activités de mouvement.
3. Identifier et démontrer des habiletés de leader.
4. Identifier et démontrer des habiletés coopératives.
5. Démontrer de la confiance en soi.
6. Démontrer de l'initiative personnelle, de l'indépendance et de la capacité de prise de décisions.

Thèmes des activités

Les résultats d'apprentissage spécifiques sont organisés en six thèmes :

1. **Activités alternatives :** tir à l'arc, quilles, curling, fabrication de mouches artificielles, golf, gymnastique, judo, jeux multi-culturels, auto-défense, sepak takraw, patinage, saut à la corde, natation, tai chi, athlétisme, escalade, lutte, yoga ...

2. **Activités de terrain et de court :** badminton, baseball, basketball, hockey sur gazon, hockey en salle, la crosse, ballon-balai intérieur, netball, paddle badminton, tennis à batte, racquetball, ringette, rugby, squash, soccer, balle-molle, tennis de table, handball, tennis, football, Ultime, volleyball...

3. **Activités de conditionnement physique :** aérobie, entraînement de parcours, cyclisme, ballon d'exercice (ballon suisse), test d'aptitude physique, jogging, Pilates, patinage, saut à la corde, entraînement de la force musculaire, entraînement en résistance, natation, Tae-Bo, marche, conditionnement en milieu aquatique, poids et haltères, yoga...

4. **Activités de leadership :** jeux d'aventure, jeux coopératifs, situation d'initiative, résolution de problèmes, risque, attribution de tâches, formation du travail d'équipe, défis d'équipes, confiance...

5. **Activités d'extérieur :** camping, canotage, cross country, cyclisme, randonnée pédestre, kayaking, cerf-volant, orientation, voile, patinage, ski de fond, ski alpin, planche à neige, raquette...

6. **Activités rythmiques :** aérobie, cheerleading (meneur de claques), danse (créative, folklorique, en ligne, moderne, internationale, sociale, traditionelle, carrée ...), gymnastique rythmique, saut à la corde...

Le tableau qui figure aux pages 24 et 25 décrit les résultats d'apprentissage par niveau ainsi que le thème et le niveau auxquels ils se rapportent dans ce document.

Légende du tableau

alt = activités alternatives
ter = activités de terrain et court
con = activités de conditionnement physique
ldr = activités de leadership
ext = activités d'extérieur
ryt = activités rythmiques

Résultats d'apprentissage visés par niveau

Thème	7e année	8e année	9e année
RAG 1 *(en mouvement)*			
RAS-1	alt, ter, con, ldr, ext, ryt	con	ter
RAS-2		alt, ter, con, ext,rhy	ter
RAS-3	con, ryt	ryt	ryt
RAS-4	ter		alt, ryt
RAS-5	ter, ldr		ldr
RAS-6		alt, ter, ldr, ext	
RAS-7			alt, ter,ldr
RAS-8	alt	alt, ter, ldr	alt, con, ext
RAS-9	alt, ter, con, ext, ryt		
RAG 2 *(à propos du mouvement)*			
RAS-1	alt, ter, con, ryt		
RAS-2	ter	con, ldr, ext, ryt	
RAS-3		ter	alt, ter, ldr
RAS-4	alt, ter, ldr, ext, ryt		
RAS-5		alt, ter, con, ext, ryt	
RAS-6			alt, con, ldr, ext
RAG 3 *(à propos du mouvement)*			
RAS-1		ter, ldr, ryt	
RAS-2	ryt	alt	
RAS-3	ter, con, ldr, ext		

RAS-4			con, ryt
RAS-5			ext
RAS-6			alt, ter, ryt
RAG 4 *(par le mouvement)*			
RAS-1		ter	
RAS-2	alt, ter, ext		
RAS-3			ter, ext, ryt
RAG 5 *(par le mouvement)*			
RAS-1			alt
RAS-2		alt, ter, con, ldr, ext, ryt	
RAS-3	ter, ldr		
RAG 6 *(par le mouvement)*			
RAS-1		alt, ter, ldr	ter
RAS-2	ter, con, ryt		
RAS-3			alt, ter, con, ldr, ext, ryt
RAS-4		ter, ldr, ryt	
RAS-5	alt, ter, con, ldr, ext, ryt		
RAS-6			ter, con, ldr, ryt

Comment lire le guide

La section des résultats d'apprentissage contient tous les résultats et les moyens par lesquels les enseignants peuvent aider les élèves à atteindre ces résultats. Chaque thème est organisé par niveau. Les résultats d'apprentissage, les exemples d'activités/stratégies d'enseignement, les exemples d'activités d'évaluation et les notes sont présentés sous forme de tableau à quatre colonnes. Le tableau ci-contre est un exemple de ce format.

La section est présentée de la façon suivante :

Colonne 1 - Résultats d'apprentissage

Colonne 2 - Exemple d'activités/stratégies d'enseignement

Colonne 3 - Exemple d'activités d'évaluation

Colonne 4 - Notes

Nota bene :

Tous les *exemples d'activités/stratégies d'enseignement* se trouvent sous la colonne 2. Toutefois, le lecteur se rendra compte au cours de sa lecture que le texte peut continuer à la page suivante pour terminer la lecture d'une certaine activité dans quelques cas. Ceci s'applique également à la colonne 3, *Exemple d'activités d'évaluation* et à la colonne 4, *Notes*.

Titre du thème

Résultats d'apprentissage spécifiques
Cette colonne dresse la liste des résultats d'apprentissage spécifiques.

Exemples d'activités/ stratégies d'enseignement
Cette colonne contient diverses stratégies pédagogiques. Il s'agit de suggestions et les enseignants peuvent les modifier en fonction des besoins de leurs élèves

9e année
Thème - Activités de conditionnement physique

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : EN MOUVEMENT 1. Montrer qu'ils connaissent de bonnes activités d'échauffement, d'entraînement et de récupération en rapport avec les activités de conditionnement physique, peuvent appliquer des notions de motricité comme la tension et la relaxation musculaires et savent où se trouvent et comment se nomment les parties du corps. (RAG 1, RAC 7) 2. Appliquer des concepts de motricité à des activités parascolaires, tant à l'école qu'à l'extérieur, notamment pour la danse, les activités de gymnastique aérobique, l'entraînement sportif et diverses autres activités comme l'escalade de rochers, ainsi que pour relever et maintenir leurs objectifs personnels de forme physique. (RAG 1, RAC 8) À PROPOS DU MOUVEMENT 3. Reconnaître les qualités nécessaires pour faire carrière en éducation physique et en loisirs (RAG 2, RAC 6) 4. Créer un guide alimentaire quotidien qui convienne à une personne au style de vie sain et actif en s'inspirant des recommandations du *Guide alimentaire canadien*. (RAG 3, RAC 4) PAR LE MOUVEMENT 5. Reconnaître et appliquer les composantes de la forme physique en formulant des contrats de condition physique, en testant la condition de pairs, en créant des circuits, etc. (RAG 3, RAC 3 et 6) 6. Faire preuve d'initiative personnelle, d'indépendance et d'esprit de décision en se créant des journaux personnels de conditionnement ou en se fixant des objectifs de forme physique. (RAG 6, RAC 6)	Le déroulement et la technique appropriés peuvent être affectés par l'emploi de nouveaux étirements qui touchent les mêmes zones majeures. Ces étirements doivent aller des grands muscles vers les petits muscles. À la différence de la pratique courante qui va de la tête aux pieds ou vice-versa, il est préférable d'aller du milieu du corps vers l'extérieur. Il y a là une occasion d'appliquer des concepts moteurs de conscience du corps, comme la tension et la relaxation musculaires et le nom et l'emplacement des parties du corps. On peut aussi satisfaire aux exigences de l'unité en concevant une nouvelle série d'exercices aérobiques ou une nouvelle activité de récupération. Les enseignants doivent veiller à bien présenter tous les principes du réchauffement, de l'entraînement et de la récupération. L'entraînement en circuit peut aider les élèves à atteindre leurs objectifs de condition physique en combinant l'endurance cardiovasculaire à d'autres composantes comme l'endurance musculaire, la force musculaire et la souplesse. Les divers exercices devront être répartis afin que le même élément de conditionnement ne soit pas visé deux fois de suite. Une série peut être constituée de courses en zigzag, de levers de hanches, de sauts de lignes, de redressements assis, de courses d'agilité et de redressements modifiés. Une deuxième série d'exercices peut contenir du step, le pont, le saut de cerceaux, les assis/debout et le criquet *(feet springs)*. En offrant à l'enseignant de nouvelles idées à inclure dans les exercices, les élèves peuvent avoir leur mot à dire dans la planification et l'exécution de la routine.

Exemples d'activités d'évaluation
Cette colonne contient une vaste gamme d'activités d'évaluation qui peuvent servir à évaluer les résultats d'apprentissage. Il s'agit de suggestions et les enseignants peuvent les modifier en fonction de leurs propres besoins et stratégies d'enseignement.

Notes
Cette colonne offre des renseignements supplémentaires de ressources imprimées ou audio-visuelles, s'il y a lieu. Elle permet aussi aux enseignants de noter des points importants.

Thème - Activités de conditionnement physique

Exemples d'activités d'évaluation	Notes
Dans un même ordre d'idées, les élèves peuvent tenir un registre de leurs activités dans un « carnet de banque » de conditionnement physique. À la fin de chaque mois, ils peuvent voir combien ils ont fait de dépôts (minutes d'activité) et quel est leur solde. Cette formule pourrait être utilisée pour relier l'éducation physique aux programmes de mathématiques et de vie familiale. *Évaluation par les pairs :* Faire initialer par les élèves le contrat et/ou le carnet de banque/journal de conditionnement physique d'un de leurs pairs. Ou encore, les pairs peuvent suggérer une autre activité à ajouter à leur programme. Les élèves s'entraident pour créer des circuits personnalisés. Au fur et à mesure qu'ils assimilent les notions de conditionnement physique comme la fréquence, la surcharge et les composantes de la forme physique, leurs circuits deviendront plus complexes. Durant les cours, certains élèves devraient faire de l'entraînement en circuit de base pendant que d'autres en font à un niveau plus avancé. Les enseignants devraient fournir les critères qui permettent aux élèves de commenter la performance de leurs pairs et de leur offrir des suggestions tandis qu'ils élaborent leur circuit et qu'ils l'exécutent.	**Saut de ligne** – Sauter de côté de part et d'autre d'une ligne au sol. On peut compliquer l'exercice en augmentant la hauteur ou l'amplitude des sauts. **Redressements modifiés** – À plat ventre sur un matelas, se servir des genoux comme pivot pour soulever le torse du sol; abaisser le menton et la poitrine jusqu'au sol, puis recommencer l'exercice. **Assis/debout** – À partir d'une position assise au sol, le dos droit et les jambes étendues, se mettre debout sans se servir des mains, puis se rasseoir de la même façon. **Course en zigzag** – Courir en zigzag aller-retour entre des bornes disposées en circuit.

Thème - Activités alternatives

Tir à l'arc, quilles, curling, fabrication de mouches artificielles, golf, gymnastique, judo, jeux multiculturels, nature, auto-défense, sepak takraw, patinage, saut à la corde, natation, tai-chi, athlétisme, escalade, lutte, yoga...

Thème - Activités alternatives

7e année

EN MOUVEMENT

1. Avoir recours à un alignement du corps et à une posture appropriés en pratiquant des activités alternatives comme le golf et le tir à l'arc. (RAG 1, RAC 1)
2. Appliquer des concepts et des habiletés de motricité à diverses activités dans des environnements alternatifs, p. ex. : pour le golf et le tir à l'arc. (RAG 1, RAC 8)
3. Participer à diverses activités personnelles de conditionnement physique comme l'autodéfense et la lutte. (RAG 1, RAC 9)

À PROPOS DU MOUVEMENT

4. Poser et résoudre sans aide des problèmes de mouvement comme les techniques d'élan au golf et de visée au tir à l'arc pour déterminer lesquelles sont les plus efficaces et pourquoi. (RAG 2, RAC 1)
5. Prédire les effets de leurs mouvements et de leurs gestes sur la réussite de tâches ou d'activités futures, p. ex. : les effets de changements aux éléments de portée, de force et de niveau sur les résultats d'un tir à l'arc ou d'un élan de golf. (RAG 2, RAC 4)

PAR LE MOUVEMENT

6. Participer à des activités d'interaction sociale en milieu scolaire comme la médiation avec leurs pairs en appliquant des concepts appris en autodéfense, en athlétisme et en lutte. (RAG 4, RAC 2)
7. Faire preuve de confiance en soi en pratiquant des activités comme le tir à l'arc, le golf, la gymnastique, l'escalade, l'autodéfense, l'athlétisme et la lutte. (RAG 6, RAC 5)

8e année

EN MOUVEMENT

1. Montrer de l'amélioration dans leurs habiletés et leurs mouvements en appliquant des éléments de motricité comme la portée, le niveau, la force, l'équilibre, les rapports entre les parties du corps en mouvement et le langage corporel. (RAG 1, RAC 2)
2. Appliquer des stratégies de coopération et de compétition à des activités alternatives. (RAG 1, RAC 6)
3. Appliquer leurs habiletés pour le mouvement et leurs connaissances (sur les rapports entre les parties du corps en mouvement, la tension et la relaxation musculaires, les mouvements possibles des membres, l'équilibre et l'orientation) dans toutes sortes d'environnements alternatifs, p. ex. : dans la piscine. (RAG 1, RAC 8)

À PROPOS DU MOUVEMENT

4. Au moyen d'activités alternatives comme les quilles, la planche à roulettes, le saut à la corde et le patin en ligne, reconnaître les pratiques qui favorisent une bonne condition physique et un mode de vie sain. (RAG 2, RAC 5)
5. Reconnaître les effets de la croissance sur le mouvement. (RAG 3, RAC 2).

PAR LE MOUVEMENT

6. Se préoccuper du confort et de la sécurité des autres dans des activités alternatives comme le tir à l'arc, la gymnastique, l'escalade, l'autodéfense, le patinage, la natation et la lutte. (RAG 5, RAC 2)
7. Durant et après l'activité, être capable d'évaluer ses décisions et ses gestes et d'amorcer une réflexion à son propos. (RAG 6, RAC 1)

9e année

EN MOUVEMENT

1. Participer à des activités motrices de diverses cultures, p. ex. : à des jeux africains, australiens, celtiques et inuits. (RAG 1, RAC 4)
2. Effectuer des activités appropriées d'échauffement, d'exercice et de récupération. (RAG 1, RAC 7)
3. Appliquer les habiletés et les notions de motricité (p. ex. : les rapports entre parties du corps en mouvement, les mouvements possibles des membres, l'équilibre, la force et le niveau) à diverses activités dans des environnements alternatifs. (RAG 1, RAC 8)

À PROPOS DU MOUVEMENT

4. En ayant recours à une expérience précédente d'activités d'une autre culture, créer des jeux de compétition et de coopération. (RAG 2, RAC 3)
5. Voir comment les activités alternatives et les habiletés acquises durant ces activités les aident à acquérir les qualités voulues pour une carrière en éducation physique et en loisirs. (RAG 2, RAC 6)
6. En tirant parti d'expériences antérieures d'activités d'autres cultures et de leur connaissance de l'histoire des sports, reconnaître les effets de l'activité physique sur leur qualité de vie. (RAG 3, RAC 6).

PAR LE MOUVEMENT

7. Faire preuve de respect pour leur environnement social, physique et naturel en se livrant à des activités alternatives comme le tir à l'arc, le golf, l'escalade, la planche à roulettes, la natation et le yoga. (RAG 5, RAC 1)
8. Être capable de reconnaître et de démontrer diverses habiletés de leadership en prenant part à des activités alternatives. (RAG 6, RAC 3)
9. Améliorer son esprit de décision, son indépendance et sa confiance en soi en participant à des activités alternatives. (RAG 6, RAC 5)

7e année
Thème - Activités alternatives

Résultats

Les élèves devraient pouvoir :

EN MOUVEMENT

1. Avoir recours à un alignement du corps et à une posture appropriés en pratiquant des activités alternatives comme le golf et le tir à l'arc. (RAG 1, RAC 1)
2. Appliquer des concepts et des habiletés de motricité à diverses activités dans des environnements alternatifs, p. ex. : pour le golf et le tir à l'arc. (RAG 1, RAC 8)
3. Participer à diverses activités personnelles de conditionnement physique comme l'autodéfense et la lutte. (RAG 1, RAC 9)

À PROPOS DU MOUVEMENT

4. Poser et résoudre sans aide des problèmes moteurs comme les techniques d'élan au golf et de visée au tir à l'arc pour déterminer lesquelles sont les plus efficaces et pourquoi. (RAG 2, RAC 1)
5. Prédire les effets de leurs mouvements et de leurs gestes sur la réussite de tâches ou d'activités futures, p. ex. : les effets de changements aux éléments de portée, de force et de niveau sur les résultats d'un tir à l'arc ou d'un élan de golf. (RAG 2, RAC 4).

PAR LE MOUVEMENT

6. Participer à des activités d'interaction sociale en milieu scolaire comme la médiation avec leurs pairs en appliquant des concepts appris en autodéfense, en athlétisme et en lutte. (RAG 4, RAC 2)
7. Faire preuve de confiance en eux en pratiquant des activités comme le tir à l'arc, le golf, la gymnastique, l'escalade, l'autodéfense, l'athlétisme et la lutte. (RAG 6, RAC 5)

Exemples d'activités/stratégies d'enseignement

Les activités alternatives peuvent souvent être adoptées pour la vie ; elles favorisent l'engagement d'élèves qui peuvent ne pas être très intéressés aux activités d'équipe ou traditionnelles. Elles offrent aux élèves des occasions de faire de l'activité physique et d'améliorer leurs habiletés sportives au mieux de leur capacité. Le tir à l'arc, le golf et l'autodéfense conviennent aux deux sexes, à des niveaux d'aptitudes divers et à presque tous les âges. Les enseignants devraient proposer une large gamme de ces activités et aider les jeunes à voir la valeur récréative des activités alternatives. Ce thème aidera aussi les élèves à approfondir un répertoire d'activités physiques satisfaisantes en dehors du seul cadre scolaire. Les concepts moteurs qui devraient être appliqués aux habiletés à tous les niveaux scolaires sont : (1) l'espace, (2) la qualité du mouvement et (3) la connaissance du corps. (Voir Annexe E)

Activités

Échauffements, tâches, activités, jeux et défis peuvent tous être utilisés pour l'atteinte des résultats.

Il peut être bon de commencer le cours par une activité d'échauffement amusante et énergique. Un simple jeu de chat (tag) peut aider à stimuler la circulation sanguine et préparer les élèves à l'activité. Un élève choisi comme poursuivant doit tenter d'en toucher un autre. Lorsqu'il réussit, il doit lui demander d'étirer une partie du corps ; tous les participants doivent alors exécuter l'étirement demandé (il faudra que l'enseignant s'assure que tous les élèves le font). La personne touchée devient le nouveau poursuivant et le poursuivant précédent se joint à ceux qui essaient d'éviter de se faire toucher. Il s'agit d'une excellente façon d'enseigner les noms des parties du corps (notion de motricité associée au nom et à l'identification des parties du corps) et de préparer toute la classe à participer à une activité de lutte.

Thème - Activités alternatives

Exemples d'activités d'évaluation	Notes
Observations : L'enseignant prend en note le niveau de responsabilité illustré dans le cadre des jeux utilisés. Il observe comment les élèves déterminent les conséquences de leurs gestes sur leur rendement et fait des commentaires constructifs. L'enseignant observe les élèves exercer diverses habiletés. Il note les élèves qui appliquent les notions et les directives d'esprit sportif en participant à diverses activité. En natation, les élèves se comportent-ils avec prudence ? On peut se servir de listes de contrôle et de fiches anecdotiques pour noter ces comportements. Les enseignants peuvent observer et évaluer comment les élèves utilisent la découverte guidée pour apprendre la mécanique du corps. Ils voient les élèves démontrer leur habileté à utiliser les concepts de motricité et les habiletés pour les activités alternatives à l'entraînement et en compétition. Un alignement et une posture adéquats sont des habiletés de base qui peuvent être enseignées de concert avec les concepts de motricité de connaissance du corps. Les élèves devraient être encouragés à varier leurs mouvements corporels et à réagir aux indices sur la façon d'améliorer leur précision, leur niveau, leur suivi, leur force et leur portée. De telles activités, associées à des échanges sur la sécurité, peuvent renforcer l'assurance des élèves. *Performance de l'élève :* Les élèves montrent qu'ils sont capables de travailler à un haut niveau de responsabilité dans un groupe coopératif.	Pour certaines de ces activités, la sécurité est un facteur prioritaire. Il faut être très attentif à ce que tous les élèves se sentent en sécurité et à l'abri du danger, et à ce qu'ils ne se lancent pas dans une activité qui pourrait leur causer du mal. Choisir les groupes en les divisant par dates d'anniversaire, p. ex. : en partageant les élèves selon qu'ils fêtent leur anniversaire du 1er au 15 ou du 16 au 31. On peut aussi les répartir selon le mois, l'année ou la saison de leur anniversaire, etc. Sensibiliser les élèves aux questions de sécurité, de coopération et d'esprit sportif, et leur donner des occasions de mettre ces notions en pratique durant les activités. Varier les styles d'enseignement en faisant alterner les pratiques directives centrées sur l'enseignant (instructions, exercices, réciprocité et tâches) et celles qui sont centrées sur l'étudiant (découverte guidée, résolution de problèmes et exploration).

7e année
Thème - Activités alternatives

Résultats

Les élèves devraient pouvoir :

EN MOUVEMENT

1. Avoir recours à un alignement du corps et à une posture appropriés en pratiquant des activités alternatives comme le golf et le tir à l'arc. (RAG 1, RAC 1)
2. Appliquer des concepts et des habiletés de motricité à diverses activités dans des environnements alternatifs, p. ex. : pour le golf et le tir à l'arc. (RAG 1, RAC 8)
3. Participer à diverses activités personnelles de conditionnement physique comme l'autodéfense et la lutte. (RAG 1, RAC 9)

À PROPOS DU MOUVEMENT

4. Poser et résoudre sans aide des problèmes moteurs comme les techniques d'élan au golf et de visée au tir à l'arc pour déterminer lesquelles sont les plus efficaces et pourquoi. (RAG 2, RAC 1)
5. Prédire les effets de leurs mouvements et de leurs gestes sur la réussite de tâches ou d'activités futures, p. ex. : les effets de changements aux éléments de portée, de force et de niveau sur les résultats d'un tir à l'arc ou d'un élan de golf. (RAG 2, RAC 4).

PAR LE MOUVEMENT

6. Participer à des activités d'interaction sociale en milieu scolaire comme la médiation avec leurs pairs en appliquant des concepts appris en autodéfense, en athlétisme et en lutte. (RAG 4, RAC 2)
7. Faire preuve de confiance en eux en pratiquant des activités comme le tir à l'arc, le golf, la gymnastique, l'escalade, l'autodéfense, l'athlétisme et la lutte. (RAG 6, RAC 5)

Exemples d'activités/stratégies d'enseignement

Les activités d'échauffement devraient aussi être conçues pour refléter l'activité alternative choisie. Des habiletés de concentration sont nécessaires pour réussir les activités avec cibles. Un participant guide par la voix un compagnon aux yeux bandés parmi divers objets éparpillés sur le plancher ; si ce compagnon touche un objet, il enlève son bandeau et les rôles sont inversés. La participation à ce jeu peut entraîner des discussions sur le souci pour le confort et la sécurité d'autrui (empathie) et sur la communication (clarté, écoute, utiliser à la même langue, spécificité et terminologie).

Utiliser des activités qui donnent aux élèves des occasions de comprendre, d'appliquer et de démontrer les habiletés spécifiques liées aux activités alternatives. Utiliser des jeux qui intègrent des habiletés de précision et de concentration. Chaque joueur se tient près d'un cône ou d'une bouteille de plastique avec goulot. En tirant des balles, les joueurs essaient de renverser les cônes ou les bouteilles des autres joueurs tout en protégeant les leurs. Une fois que leur objet a été renversé, les joueurs ne peuvent pas le replacer mais peuvent continuer à attaquer ceux des autres.

L'activité suivante est une activité préparatoire à l'enseignement de prises ou de matches de **lutte**. Les élèves enfilent un protège-genou sur la jambe de leur choix. Durant la partie, sans avoir le droit de toucher leur propre protège-genou, ils doivent lutter à genoux ou sur le tapis (sans se lever) pour tenter de faire descendre le protège-genou de leur adversaire jusqu'à sa chaussure. Comme le but du jeu est de déplacer un objet plutôt que de marquer des points ou d'immobiliser l'adversaire, on peut mettre l'accent sur les questions de sécurité. Les activités de lutte permettent aux élèves d'apprendre et d'appliquer des notions motrices d'équilibre et de force, tout en favorisant la connaissance

Thème - Activités alternatives

Exemples d'activités d'évaluation	Notes
Ils affichent la capacité d'appliquer des concepts de motricité pour modifier une activité afin qu'elle convienne à divers âges et niveaux d'habileté.	
Les élèves adoptent un alignement du corps et une posture appropriés en prenant part à des activités alternatives comme le tir à l'arc et le golf.	
Les élèves décrivent et réalisent une prise de lutte qu'on leur a enseignée. Poser des questions sur les concepts de motricité associés au mouvement, p. ex. : sur le concept de portée ; l'élève devrait pouvoir décrire l'écart entre son adversaire et lui quand il tente d'exécuter un mouvement.	
Les élèves peuvent réaliser un mini-projet au cours duquel ils doivent apporter en classe des photos d'archers et de golfeurs (hommes et femmes) renommés. Ils peuvent ainsi comparer les attributs physiques des athlètes au sommet de leur forme avec ceux de la population générale. Comme activité de renforcement, les élèves pourraient tenter de répondre à la question « À quoi les athlètes de haut niveau attribuent-ils leurs succès athlétiques ? » Ils peuvent s'acquitter de cette tâche en faisant des recherches en regardant la télévision, dans les journaux, les magazines, etc. Ce faisant, ils mettront en pratique leurs connaissances sur les composantes de la bonne condition physique, sur la nutrition et sur les facteurs de motivation intrinsèques et extrinsèques. Ce genre de projets peuvent aussi se révéler utiles pour lier l'éducation physique et la technologie à l'école.	
Auto-évaluation/réflexion : Les élèves doivent se demander s'ils ont pensé à toutes les habiletés en adaptant des activités. Le cas échéant, ils devraient partager leurs idées avec la classe. Autrement, ils devrait tirer parti des idées d'autres groupes et les intégrer aux activités.	

7e année
Thème - Activités alternatives

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Avoir recours à un alignement du corps et à une posture appropriés en pratiquant des activités alternatives comme le golf et le tir à l'arc. (RAG 1, RAC 1) 2. Appliquer des concepts et des habiletés de motricité à diverses activités dans des environnements alternatifs, p. ex. : pour le golf et le tir à l'arc. (RAG 1, RAC 8) 3. Participer à diverses activités personnelles de conditionnement physique comme l'autodéfense et la lutte. (RAG 1, RAC 9) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 4. Poser et résoudre sans aide des problèmes moteurs comme les techniques d'élan au golf et de visée au tir à l'arc pour déterminer lesquelles sont les plus efficaces et pourquoi. (RAG 2, RAC 1) 5. Prédire les effets de leurs mouvements et de leurs gestes sur la réussite de tâches ou d'activités futures, p. ex. : les effets de changements aux éléments de portée, de force et de niveau sur les résultats d'un tir à l'arc ou d'un élan de golf. (RAG 2, RAC 4). **PAR LE MOUVEMENT** 6. Participer à des activités d'interaction sociale en milieu scolaire comme la médiation avec leurs pairs en appliquant des concepts appris en autodéfense, en athlétisme et en lutte. (RAG 4, RAC 2) 7. Faire preuve de confiance en eux en pratiquant des activités comme le tir à l'arc, le golf, la gymnastique, l'escalade, l'autodéfense, l'athlétisme et la lutte. (RAG 6, RAC 5)	du corps et la conscience spatiale. Encourager les élèves à choisir leur partenaire en appliquant des règles d'esprit sportif et leur rappeler qu'une de ces règles est de choisir un adversaire d'un poids comparable au leur. La lutte peut aider à renforcer la confiance en soi et amener une personne à prendre l'initiative personnelle d'améliorer sa condition physique. Du point de vue de la sécurité, la lutte exige l'utilisation d'un tapis de gymnase ou de lutte adéquat; les élèves devront toujours s'en servir et en comprendre l'importance. Le saut à la corde est une activité qui peut être pratiquée simplement comme activité de conditionnement physique pour améliorer ou maintenir sa forme physique, mais qui peut aussi être compétitive quand les élèves effectuent des figures ou des routines. Dans les deux cas, les bienfaits du saut à la corde pour la santé cardio-vasculaire et la coordination sont majeurs. Les élèves les plus doués peuvent contribuer à l'enseignement en aidant les autres, ce qui renforcera leur estime de soi et leur assurance. Ils seront aussi en mesure d'afficher un niveau de responsabilité plus élevé comme le niveau IV (empathie). De plus, les élèves qui n'ont jamais sauté à la corde auparavant éprouveront la fierté d'avoir appris quelques figures. Les concepts de motricité, p. ex. : le niveau (haut-moyen-bas), la portée (près-loin) et le temps (lent-rapide), peuvent être discutés une fois que plusieurs figures ont été exécutées et que les élèves ont atteint un certain niveau de compétence. Apporter des modifications permet aux élèves de reconnaître les effets des concepts de motricité comme parties intégrantes des activités alternatives de précision. Ainsi, en rapprochant la cible (portée), on change de façon radicale la force requise pour l'atteindre, la précision des tirs et le niveau auquel il faut projeter la flèche ou la balle. Laissez les élèves découvrir comment et pourquoi ces modifications ont un impact sur leur performance en prédisant le résultat attendu avant de tenter de l'atteindre ; il peut en découler un échange ou une réflexion sur les incidences des modes de croissance sur la participation. Des équipes d'élèves peuvent coopérer en imaginant des modifications qui amélioreront

Thème - Activités alternatives

Exemple d'activités d'évaluation	Notes
Dans leur journal, les élèves peuvent décrire une situation ou une position dans laquelle ils peuvent se trouver en luttant (p. ex. : leur adversaire sur le point de les immobiliser) et expliquer comment ils pourraient éviter cette situation ou s'en dégager. Les élèves pourraient aussi expliquer comment l'application des concepts de motricité peut améliorer leur niveau d'habileté en natation. Ainsi, un élève peut expliquer « que la distance sera couverte plus vite si je nage en ligne droite. » La natation est une autre activité par laquelle les enseignants peuvent évaluer la condition physique des élèves. Il est recommandé de faire enseigner la natation par des instructeurs bien formés (les piscines municipales ont en général des surveillants ou des moniteurs). Cette activité permet d'enseigner plusieurs habiletés et mouvements : chaque enseignant doit se sentir libre d'enseigner ce qui lui semble le plus approprié, selon le degré d'aptitudes des élèves. Les activités de natation améliorent la coordination et permettent à leurs adeptes d'acquérir des habiletés à leur propre rythme, ou tout simplement de se détendre. Les enseignants peuvent adopter diverses méthodes pour évaluer si les élèves ont fait des progrès et ont appris l'une ou l'autre des formes de nage. Les élèves peuvent tenir un journal sur ce qu'ils ont appris dans un cours particulier et fournir leurs commentaires à l'enseignant sous forme de rapport personnel à la fin de l'unité. Les élèves peuvent aussi suivre l'évolution de leurs condition physique du début à la fin de l'unité de natation. Grâce à la natation, les élèves ont l'occasion d'apprendre et de sentir qu'ils peuvent se tenir en forme par la pratique de nombreuses activités distinctes et dans divers cadres. *Évaluation par les pairs :* Les élèves se transmettent les uns aux autres leurs impressions sur une façon dont ils auraient pu mieux communiquer en jouant.	

7e année
Thème - Activités alternatives

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Avoir recours à un alignement du corps et à une posture appropriés en pratiquant des activités alternatives comme le golf et le tir à l'arc. (RAG 1, RAC 1) 2. Appliquer des concepts et des habiletés de motricité à diverses activités dans des environnements alternatifs, p. ex. : pour le golf et le tir à l'arc. (RAG 1, RAC 8) 3. Participer à diverses activités personnelles de conditionnement physique comme l'autodéfense et la lutte. (RAG 1, RAC 9) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 4. Poser et résoudre sans aide des problèmes moteurs comme les techniques d'élan au golf et de visée au tir à l'arc pour déterminer lesquelles sont les plus efficaces et pourquoi. (RAG 2, RAC 1) 5. Prédire les effets de leurs mouvements et de leurs gestes sur la réussite de tâches ou d'activités futures, p. ex. : les effets de changements aux éléments de portée, de force et de niveau sur les résultats d'un tir à l'arc ou d'un élan de golf. (RAG 2, RAC 4). **PAR LE MOUVEMENT** 6. Participer à des activités d'interaction sociale en milieu scolaire comme la médiation avec leurs pairs en appliquant des concepts appris en autodéfense, en athlétisme et en lutte. (RAG 4, RAC 2) 7. Faire preuve de confiance en eux en pratiquant des activités comme le tir à l'arc, le golf, la gymnastique, l'escalade, l'autodéfense, l'athlétisme et la lutte. (RAG 6, RAC 5)	les taux de succès de tous aux activités alternatives. À cette fin, ils devront cerner les stades de croissance et leur effet sur la participation à diverses activités. En outre, les modifications apportées par un groupe d'élèves peuvent fournir d'autres occasions de coopérer, d'établir des normes d'esprit sportif, d'intégrer tous les élèves, d'afficher de l'autonomie et de mieux faire comprendre les concepts de motricité par la pratique.

Thème - Activités alternatives

Exemples d'activités d'évaluation	Notes
Ils peuvent aussi compléter un inventaire des routines de saut à la corde avec un pair : tandis qu'ils exécutent une série de routines de saut, leurs partenaires les observent et leur offrent une rétroaction en cochant une liste de contrôle. Les exercices peuvent comprendre les sauts vers l'avant, les sauts vers l'arrière ou deux sauts par tour de corde.	

8e année
Thème - Activités alternatives

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Montrer de l'amélioration dans leurs habiletés et leurs mouvements en appliquant des éléments de motricité comme la portée, le niveau, la force, l'équilibre, les rapports entre les parties du corps en mouvement et le langage corporel. (RAG 1, RAC 2) 2. Appliquer des stratégies de coopération et de compétition à des activités alternatives. (RAG 1, RAC 6) 3. Appliquer leurs habiletés pour le mouvement et leurs connaissances (sur les rapports entre les parties du corps en mouvement, la tension et la relaxation musculaires, les mouvements possibles des membres, l'équilibre et l'orientation) dans toutes sortes d'environnements alternatifs, p. ex. : dans la piscine. (RAG 1, RAC 8) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 4. Au moyen d'activités alternatives comme les quilles, la planche à roulettes, le saut à la corde et le patin en ligne, reconnaître les pratiques qui favorisent une bonne condition physique et un mode de vie sain. (RAG 2, RAC 5) 5. Reconnaître les effets de la croissance sur le mouvement. (RAG 3, RAC 2). **PAR LE MOUVEMENT** 6. Se préoccuper du confort et de la sécurité des autres dans des activités alternatives comme le tir à l'arc, la gymnastique, l'escalade, l'autodéfense, le patinage, la natation et la lutte. (RAG 5, RAC 2) 7. Durant et après leur activité, être capables d'évaluer leurs décisions et leurs gestes et d'amorcer une réflexion à leur propos. (RAG 6, RAC 1)	Des activités comme le cheerleading, la gymnastique, les cascades, la natation, l'athlétisme et le yoga peuvent être intégrées au programme d'éducation physique. Les élèves ont besoin d'être exposés à une gamme d'activités aussi vaste que possible pour être en mesure de choisir celles qu'ils préfèrent pour maintenir un style de vie sain. Certaines activités alternatives peuvent exiger un entraînement spécial, une accréditation de niveau supérieur ou de l'équipement particulier. Par conséquent, les enseignants pourront choisir de tirer parti des ressources locales pour les enseigner. Les concepts de motricité à appliquer aux habiletés pour tous les niveaux sont a) l'espace, b) la qualité du mouvement et c) la connaissance du corps. (Voir Annexe E) **Activités** L'activité d'échauffement suivante permet aux élèves d'appliquer des stratégies de coopération et de compétition. Les participants s'attachent un ballon gonflé à la cheville avec une ficelle. Tous les joueurs essaient de faire éclater les ballons des autres tout en protégeant le leur. Pour limiter les bousculades, exiger des élèves qu'ils jouent les mains dans le dos. On peut modifier le jeu en formant des paires où chacun aide à protéger le ballon de l'autre, ou encore des équipes alliées selon la couleur de leurs ballons. Un autre exercice d'échauffement excellent pour le système cardiovasculaire, le *Relais en équipe (relais progressif)*, exige aussi du travail en équipe et présente des habiletés qui seront utiles pour le relais en athlétisme. Le premier joueur effectue le parcours et revient chercher le deuxième coureur ; tous deux font le parcours et reviennent prendre un troisième coureur, avec lequel ils refont le parcours, et ainsi de suite jusqu'à ce que toute l'équipe ait fait le parcours ensemble. Quand l'équipe revient au point de départ, elle y laisse le premier coureur et refait le parcours ; puis, le deuxième coureur reste sur la ligne de départ et ainsi de suite jusqu'à ce que tout le groupe ait fini la course. Fortement cardiovasculaire, le relais en équipe est une application du principe de surcharge de la condition physique : l'activité physique doit être exécutée de façon plus intense que le corps n'en a l'habitude de manière à avoir un impact positif sur la santé ou la condition physique.

Thème - Activités alternatives

Exemples d'activités d'évaluation	Notes
Observations : L'enseignant prend en note le niveau de responsabilité illustré par les élèves et prévoit des entrevues avec ceux-ci au besoin. Les enseignants observent les élèves pratiquer diverses activités. Pendant la lutte, ils notent les progrès des élèves. Ces derniers auront un certain niveau d'habileté et devront être encouragés à l'améliorer. Les enseignants observent comment les élèves appliquent les divers concepts de motricité. Ainsi, les concepts à utiliser pour des activités alternatives comme l'escalade de murs et la gymnastique sont les rapports entre parties du corps en mouvement, la tension et la relaxation musculaires, les possibilités motrices des membres, l'équilibre et l'orientation. Les enseignants encouragent les élèves à participer à l'établissement des normes de sécurité pour ce type d'activité. Dans toute activité de contact, il faut que les élèves soient conscients des risques pour les autres et en tiennent compte. *Rendement des élèves :* Les élèves demandent à l'enseignant de surveiller deux ou trois habiletés de leur choix. Il importe de leur fournir des commentaires et de les encourager à continuer de s'exercer. Les élèves se fixent des buts à court terme et inscrivent dans leur journal ou leur cahier de notes les habiletés qu'ils ont maîtrisées. Leurs objectifs ont-ils été atteints ? Étaient-ils trop faciles ou trop difficiles ? Les élèves font preuve d'un niveau de responsabilité élevé. Quel niveau ont-ils démontré en prenant part aux activités ? On peut avoir recours à leurs journaux ou à leurs commentaires pour voir à quel point ils se sont montrés responsables.	Tel que mentionné pour la 7e année, la sécurité est une considération importante des activités alternatives. Ainsi, l'athlétisme peut inclure le lancer de divers objets. C'est aux enseignants de veiller à ce que tous les élèves reçoivent et comprennent les règles et les directives associées à l'exécution de ces activités. Le tir à l'arc, la gymnastique, l'escalade de rochers et de murs, l'autodéfense et la lutte sont aussi des activités qui supposent un souci de sécurité. Des moniteurs qualifiés et des participants responsables peuvent ensemble garantir un environnement plus sécuritaire. L'enseignant devrait déjà avoir noté les élèves qui ont fait preuve de responsabilité et de souci pour le confort et la sécurité de leurs compagnons. Il devrait rencontrer de façon formelle ou informelle ceux qui ne paraissent pas afficher un niveau de responsabilité adéquat et leur expliquer clairement qu'ils devront adopter des comportements plus appropriés et un fort sens des responsabilités s'ils veulent prendre part aux futures activités alternatives. On peut former des paires ou des équipes en « répartissant par habitudes ». Par exemple, en demandant aux élèves de se croiser les bras, placer dans le même groupe ceux qui ont le bras droit par-dessus. Ou encore, en leur demandant de joindre les mains, placer dans la même équipe ceux qui ont le pouce gauche par-dessus. On peut aussi associer les élèves qui ont le pied gauche ou droit en avant quand ils se tiennent debout. L'esprit sportif et la vie active imprègnent l'éducation physique. Par conséquent, les enseignants doivent tirer parti des occasions qui se présentent pour en souligner l'importance. Quand les élèves leur demandent pourquoi ils doivent apprendre une activité donnée, leur expliquer que la

8e année
Thème - Activités alternatives

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Montrer de l'amélioration dans leurs habiletés et leurs mouvements en appliquant des éléments de motricité comme la portée, le niveau, la force, l'équilibre, les rapports entre les parties du corps en mouvement et le langage corporel. (RAG 1, RAC 2) 2. Appliquer des stratégies de coopération et de compétition à des activités alternatives. (RAG 1, RAC 6) 3. Appliquer leurs habiletés pour le mouvement et leurs connaissances (sur les rapports entre les parties du corps en mouvement, la tension et la relaxation musculaires, les mouvements possibles des membres, l'équilibre et l'orientation) dans toutes sortes d'environnements alternatifs, p. ex. : dans la piscine. (RAG 1, RAC 8) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 4. Au moyen d'activités alternatives comme les quilles, la planche à roulettes, le saut à la corde et le patin en ligne, reconnaître les pratiques qui favorisent une bonne condition physique et un mode de vie sain. (RAG 2, RAC 5) 5. Reconnaître les effets de la croissance sur le mouvement. (RAG 3, RAC 2). **PAR LE MOUVEMENT** 6. Se préoccuper du confort et de la sécurité des autres dans des activités alternatives comme le tir à l'arc, la gymnastique, l'escalade, l'autodéfense, le patinage, la natation et la lutte. (RAG 5, RAC 2) 7. Durant et après leur activité, être capables d'évaluer leurs décisions et leurs gestes et d'amorcer une réflexion à leur propos. (RAG 6, RAC 1)	La *course d'obstacles à relais* est un jeu d'échauffement qui prépare les élèves aux activités d'athlétisme. En équipes de quatre à six, les concurrents doivent négocier un parcours d'obstacles constitués d'activités ou d'habiletés à exécuter pour terminer la course. Ces activités ou habiletés sont limitées par votre seule imagination, mais peuvent inclure diverses épreuves d'athlétisme : sprints courts, sauts, étirements, etc. Il appartient aux élèves de déterminer dans quel ordre ils veulent relever les obstacles pour compléter la course le plus efficacement. On peut aussi réaliser cet exercice en remettant aux élèves une liste des activités et habiletés et en leur laissant décider du parcours et de l'ordre d'exécution des obstacles. On peut ensuite leur demander de faire rapport sur le succès de leurs choix et de leurs décisions. Le **yoga** est une activité que l'on peut pratiquer à vie et nécessite très peu d'équipement. Il faut communiquer aux élèves qu'une activité comme le yoga favorise la bonne forme physique et un style de vie sain puisqu'ils peuvent le pratiquer toute leur vie. La pratique du yoga suppose l'étirement, la flexion et la torsion du corps en douceur ; il améliore la circulation sanguine, la respiration et la posture, en plus de favoriser la relaxation. Pour de nombreuses personnes, il représente un effort physique et apporte un profond bien-être. Plusieurs notions de motricité sont illustrées par le yoga : mouvements et étirements en diverses figures et séquences. Étant donné qu'il ne comporte pas de niveaux d'habileté à atteindre, chacun peut s'y engager et réussir à son propre rythme. Une bonne façon de présenter cette activité est de faire appel à un moniteur qualifié ; les enseignants d'éducation physique peu ou pas expérimentés en yoga devraient tirer parti de l'expertise locale. Au cours de **combats de lutte** et de l'apprentissage des prises, les élèves peuvent utiliser et élargir les habiletés abordées en 7e année. Pour s'améliorer, ils doivent être encouragés à penser en termes de motricité. Divers concepts de motricité peuvent être appliqués : ainsi, savoir quelle prise essayer lorsqu'un adversaire est rapproché plutôt qu'éloigné peut se révéler important, tout comme savoir à quel niveau le corps de l'adversaire est exposé à une attaque et à un amené à terre ; un fort sens de l'équilibre et l'aptitude à rétablir son équilibre sont aussi vitaux en lutte.

Thème - Activités alternatives

Exemples d'activités d'évaluation	Notes
Une liste de contrôle des habiletés pour chaque sport permettra de veiller à ce que toutes les habiletés soient couvertes et exécutées avec un certain niveau de maîtrise. Les élèves démontrent qu'ils peuvent transférer des concepts comme la posture à des activités comme le cheerleading, la gymnastique et l'athlétisme. Comme travail individuel, ils peuvent faire une recherche sur l'histoire d'une ou de plusieurs épreuves de piste et rédiger un court rapport pour le présenter en classe. Les élèves peuvent parler à l'enseignant de leur pratique d'autres activités alternatives comme le patin en ligne, le patin à roulettes et la planche à roulettes. Ce genre d'activités peuvent illustrer et promouvoir le concept de vie active. Il faut encourager les élèves à se livrer à ces activités afin qu'ils adoptent des pratiques qui favorisent la forme physique et un style de vie sain. *Auto-évaluation/réflexion :* Les élèves notent leur niveau de responsabilité et inscrivent un crochet dans la case « oui » ou « non » pour indiquer si ce niveau correspond aux attentes en matière de sécurité pour cette activité. Comme suivi, les élèves peuvent demander à rencontrer l'enseignant pour discuter de façons d'améliorer leur niveau de responsabilité et des écarts éventuels entre leurs notes et celles de l'enseignant. En pratiquant des activités alternatives, les élèves devraient réfléchir de façon critique sur leurs décisions et leurs gestes par rapport à la mécanique corporelle et à la sécurité. Par exemple, les élèves pourraient réfléchir sur la notion que leurs actes sont les conséquences directes de leurs mouvements, notamment en examinant le concept	connaissance et la maîtrise d'activités variées contribuent aux chances qu'une personne demeure active durant toute sa vie. Tous les enseignants n'auront pas la formation spéciale ou l'équipement requis pour certaines activités alternatives. S'ils décident d'offrir ces activités, ils peuvent choisir de le faire dans un autre local. Ceci dit, avec l'aide de l'enseignant, les élèves devront se préparer à y participer en apprenant les notions de motricité requises et en démontrant un haut niveau de responsabilité. Ces comportements, notions de motricité et habiletés doivent ensuite être appliqués dans des cadres alternatifs. Dans certains cas, il vaudra mieux faire enseigner l'activité alternative par un ou des moniteurs invités, étant donné que cette activité sera mieux transmise par une personne qualifiée.

8e année
Thème - Activités alternatives

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Montrer de l'amélioration dans leurs habiletés et leurs mouvements en appliquant des éléments de motricité comme la portée, le niveau, la force, l'équilibre, les rapports entre les parties du corps en mouvement et le langage corporel. (RAG 1, RAC 2) 2. Appliquer des stratégies de coopération et de compétition à des activités alternatives. (RAG 1, RAC 6) 3. Appliquer leurs habiletés pour le mouvement et leurs connaissances (sur les rapports entre les parties du corps en mouvement, la tension et la relaxation musculaires, les mouvements possibles des membres, l'équilibre et l'orientation) dans toutes sortes d'environnements alternatifs, p. ex. : dans la piscine. (RAG 1, RAC 8) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 4. Au moyen d'activités alternatives comme les quilles, la planche à roulettes, le saut à la corde et le patin en ligne, reconnaître les pratiques qui favorisent une bonne condition physique et un mode de vie sain. (RAG 2, RAC 5) 5. Reconnaître les effets de la croissance sur le mouvement. (RAG 3, RAC 2). **PAR LE MOUVEMENT** 6. Se préoccuper du confort et de la sécurité des autres dans des activités alternatives comme le tir à l'arc, la gymnastique, l'escalade, l'autodéfense, le patinage, la natation et la lutte. (RAG 5, RAC 2) 7. Durant et après leur activité, être capables d'évaluer leurs décisions et leurs gestes et d'amorcer une réflexion à leur propos. (RAG 6, RAC 1)	Parfois, pour réussir une prise, il suffit d'appliquer une force légère, tandis qu'il en faut beaucoup pour d'autres. Une connaissance du mouvement de parties du corps peut aussi aider les participants à réaliser à quel moment un adversaire est vulnérable à une prise donnée. Le recours au langage corporel pour feinter ou déplacer un adversaire peut aussi se révéler avantageux. La notion de prudence est vitale pour toute activité de contact et aucun élève ne devrait prendre part à une activité qui l'expose ou en expose d'autres à des risques indus. Il est très important d'utiliser des tapis de gymnase adéquats ou un tapis de lutte pour cette unité. Les activités d'**athlétisme** permettent aux élèves de mettre en pratique leurs habiletés pour la course, les sauts et les lancers, et éventuellement de se formuler des programmes d'entraînement individuels pour améliorer et analyser leur performance. Les élèves peuvent pratiquer la course, le sprint et le saut avec des équipements comme des haies, des bancs, des cordages ; ils peuvent aussi s'exercer au passage de témoins et à la course sur un parcours établi. Les enseignants peuvent présenter et faire pratiquer par les élèves la position et le contrôle du corps dans l'air (saut en hauteur, saut en longueur et haies). Les concepts de motricité comme le niveau, la portée, l'équilibre, la continuité et les relations entre parties du corps en mouvement peuvent tous être illustrés. Les enseignants peuvent décrire comment des personnes aux types corporels différents et à divers stades de développement peuvent s'acquitter de diverses tâches avec des niveaux d'habileté variés. Ainsi, une personne trapue avec une bonne masse musculaire peut lancer le poids ou le marteau avec plus de succès qu'une personne mince et grande ; en contrepartie, une personne légère et vive peut exceller au saut en hauteur ou au sprint. Les élèves devraient aussi apprendre que leurs corps grandissent à des rythmes différents, de sorte que tous n'afficheront pas les mêmes niveaux d'habileté ; de fait, ils peuvent s'attendre à ce que leurs propres aptitudes et résultats varient fortement au gré de leur croissance. Le développement musculaire, l'endurance et la coordination du corps en mouvement sont au nombre des concepts qu'il est possible d'aborder en athlétisme. L'athlétisme est une autre activité

Thème - Activités alternatives

Exemples d'activités d'évaluation	Notes
de suivi ; ainsi, s'ils dirigent leur suivi vers la gauche, l'engin sera dirigé vers la gauche. Il en est de même en acrobatie, où une rotation donnée permet de contrôler des changements de vitesse et de direction. À mesure qu'ils passent d'une épreuve d'athlétisme à l'autre, les élèves peuvent prendre en note leurs temps/distances et relever leurs améliorations, puis inscrire ces résultats dans leur journal d'activités ou leur portfolio de conditionnement. En outre, en reportant leurs résultats sur des graphiques, ils peuvent créer des liens avec les programmes de mathématiques et de sciences. Une fois que les élèves ont fait preuve de responsabilité en groupe, il peut être indiqué de créer des stations pour exercer les habiletés. L'auto-analyse par les élèves est une composante inhérente de l'amélioration des mouvements et peut aussi leur fournir une autre façon de renforcer leur sens des responsabilités et leur assurance. Les élèves peuvent noter dans leur journal les niveaux de responsabilité qu'ils ont atteint en travaillant à leurs mouvements en groupe. Dans leur journal, les élèves peuvent répondre à des questions comme « Quelle est mon épreuve préférée ? Pourquoi ? » ou « Quelles sont les habiletés ou les activités qui me donnent le plus de mal ? Pourquoi ? » Ils peuvent aussi se servir du journal pour réfléchir sur leurs attitudes personnelles à l'égard des activités alternatives et sur les avantages sociaux et physiques d'y participer, en justifiant leur réponse. Enfin, après avoir noté les façons d'améliorer leur rendement dans une habileté donnée, ils peuvent se fixer des objectifs d'amélioration et suivre leurs progrès au fil du temps.	

8e année
Thème - Activités alternatives

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Montrer de l'amélioration dans leurs habiletés et leurs mouvements en appliquant des éléments de motricité comme la portée, le niveau, la force, l'équilibre, les rapports entre les parties du corps en mouvement et le langage corporel. (RAG 1, RAC 2) 2. Appliquer des stratégies de coopération et de compétition à des activités alternatives. (RAG 1, RAC 6) 3. Appliquer leurs habiletés pour le mouvement et leurs connaissances (sur les rapports entre les parties du corps en mouvement, la tension et la relaxation musculaires, les mouvements possibles des membres, l'équilibre et l'orientation) dans toutes sortes d'environnements alternatifs, p. ex. : dans la piscine. (RAG 1, RAC 8) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 4. Au moyen d'activités alternatives comme les quilles, la planche à roulettes, le saut à la corde et le patin en ligne, reconnaître les pratiques qui favorisent une bonne condition physique et un mode de vie sain. (RAG 2, RAC 5) 5. Reconnaître les effets de la croissance sur le mouvement. (RAG 3, RAC 2). **PAR LE MOUVEMENT** 6. Se préoccuper du confort et de la sécurité des autres dans des activités alternatives comme le tir à l'arc, la gymnastique, l'escalade, l'autodéfense, le patinage, la natation et la lutte. (RAG 5, RAC 2) 7. Durant et après leur activité, être capables d'évaluer leurs décisions et leurs gestes et d'amorcer une réflexion à leur propos. (RAG 6, RAC 1)	qui peut nécessiter de l'équipement spécial. Toutefois, certaines activités comme le saut en longueur et en hauteur, les relais et les courses de fond peuvent être exécutées avec un minimum d'équipement. Ainsi, le saut en longueur peut se faire sur des tapis ; pour le saut en hauteur, on peut utiliser deux vieilles bottes pour faire tenir les montants, deux branches d'arbres comme montants, une tige de bois pour la barre et un matelas pour la réception. On peut aussi se servir de journaux enroulés comme témoins pour le relais. La course de fond n'exige rien d'autre qu'une paire de chaussures de sport. Faute de moniteur accrédité ou d'équipement, on peut quand même offrir des activités de **gymnastique** en leur apportant certaines adaptations. La matière peut être divisée en divers éléments, p. ex. : les culbutes, les acrobaties avec partenaire, les cerceaux, les balles et les serpentins. Les culbutes permettent aux élèves de se responsabiliser de façon graduelle en haussant le degré de difficulté de leurs figures jusqu'à ce qu'ils affichent les comportements et les niveaux de responsabilité adéquats pour l'utilisation d'équipement plus spécialisé, p. ex. : les tremplins, les tremplins élastiques, le cheval d'arçon, les cordages et les anneaux. Les acrobaties avec partenaire se distinguent un peu des culbutes en intégrant des habiletés de contrôle et de connaissance du corps. Les élèves peuvent pratiquer en équipes le «basket-ball de singes» pour perfectionner sur un cordage leur prise et leurs mouvements. Un petit tas de poches de sable est placé au pied du cordage et un cerceau est posé au sol à un ou deux mètres : le but du jeu est de lancer le plus de poches possible tout en se balançant sur le cordage. Les élèves doivent choisir la meilleure façon de garder leur prise sur le cordage, de ramasser les poches et de les faire tomber dans le cerceau. Tous les membres de chaque équipe devraient s'essayer à cette activité. Au lieu de se concentrer sur une seule activité, on peut les combiner, p. ex. : en utilisant la moitié du gymnase pour de l'acrobatie et l'autre pour du cheerleading, laissant aux élèves le choix de l'activité qu'ils veulent pratiquer. Pour chaque groupe,

Thème - Activités alternatives

Exemples d'activités d'évaluation	Notes
Évaluation par des pairs : Les élèves créent une routine d'acrobaties ou de cheerleading qu'ils font évaluer par un de leurs compagnons sur une liste fournie par l'enseignant. Les élèves peuvent se poser des questions les uns aux autres et noter leurs réponses, pour ensuite échanger sur ce qu'ils ont appris. Ces questions peuvent inclure « Quelle stratégie as-tu employée durant ton match de lutte ? A-t-elle fonctionné ? Qu'aurais-tu pu faire pour améliorer ton apprentissage des habiletés ou ton rendement ? Observes-tu une différence entre la façon dont tu luttais au début de l'unité et à la fin ? Quels choix ou quels mouvements fais-tu autrement qu'au début de l'unité ? Quels mouvements ou quelles décisions ont eu un impact sur l'apprentissage de tes habiletés ou sur ta performance ? » *Évaluation du programme :* Les élèves proposent oralement d'autres activités alternatives qui, à leur avis, pourraient être offertes pour améliorer le programme. Observer à quel point les élèves sont disposés à participer à tous les jeux et activités.	

8e année
Thème - Activités alternatives

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Montrer de l'amélioration dans leurs habiletés et leurs mouvements en appliquant des éléments de motricité comme la portée, le niveau, la force, l'équilibre, les rapports entre les parties du corps en mouvement et le langage corporel. (RAG 1, RAC 2) 2. Appliquer des stratégies de coopération et de compétition à des activités alternatives. (RAG 1, RAC 6) 3. Appliquer leurs habiletés pour le mouvement et leurs connaissances (sur les rapports entre les parties du corps en mouvement, la tension et la relaxation musculaires, les mouvements possibles des membres, l'équilibre et l'orientation) dans toutes sortes d'environnements alternatifs, p. ex. : dans la piscine. (RAG 1, RAC 8) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 4. Au moyen d'activités alternatives comme les quilles, la planche à roulettes, le saut à la corde et le patin en ligne, reconnaître les pratiques qui favorisent une bonne condition physique et un mode de vie sain. (RAG 2, RAC 5) 5. Reconnaître les effets de la croissance sur le mouvement. (RAG 3, RAC 2). **PAR LE MOUVEMENT** 6. Se préoccuper du confort et de la sécurité des autres dans des activités alternatives comme le tir à l'arc, la gymnastique, l'escalade, l'autodéfense, le patinage, la natation et la lutte. (RAG 5, RAC 2) 7. Durant et après leur activité, être capables d'évaluer leurs décisions et leurs gestes et d'amorcer une réflexion à leur propos. (RAG 6, RAC 1)	il faudra désigner un meneur qui veillera à ce que les groupes restent concentrés sur leur activité et la pratiquent en respectant les consignes de sécurité. Il se peut que ces meneurs soient plus spécialisés que l'enseignant, se révélant des ressources précieuses pour leurs compagnons ; dans ce cas, il y aura lieu de négocier des normes de sécurité entre enseignant et élèves.

Thème - Activités alternatives

Exemples d'activités d'évaluation	Notes

9e année
Thème - Activités alternatives

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement

Les élèves devraient pouvoir :

EN MOUVEMENT

1. Participer à des activités motrices de diverses cultures, p. ex. : à des jeux africains, australiens, celtiques et inuits. (RAG 1, RAC 4)
2. Effectuer des activités appropriées d'échauffement, d'exercice et de récupération. (RAG 1, RAC 7)
3. Appliquer les habiletés et les notions de motricité (p. ex. : les rapports entre parties du corps en mouvement, les mouvements possibles des membres, l'équilibre, la force et le niveau) à diverses activités dans un environnement alternatif. (RAG 1, RAC 8)

À PROPOS DU MOUVEMENT

4. En ayant recours à une expérience précédente d'activités d'une autre culture, créer des jeux de compétition et de coopération. (RAG 2, RAC 3)
5. Voir comment les activités alternatives et les habiletés acquises durant ces activités les aident à se doter des qualités voulues pour faire carrière en éducation physique et en loisirs. (RAG 2, RAC 6)
6. En tirant parti d'expériences antérieures d'activités d'autres cultures et de leur connaissance de l'histoire sportive, reconnaître les effets de l'activité physique sur leur qualité de vie. (RAG 3, RAC 6).

PAR LE MOUVEMENT

7. Faire preuve de respect pour leur environnement social, physique et naturel en se livrant à des activités alternatives comme le tir à l'arc, le golf, l'escalade, la planche à roulettes, la natation et le yoga. (RAG 5, RAC 1)
8. Être capables de reconnaître et de démontrer diverses habiletés de leadership en prenant part à des activités alternatives. (RAG 6, RAC 3)
9. Améliorer leur esprit de décision, leur indépendance et leur confiance en eux en participant à des activités alternatives. (RAG 6, RAC 5)

En 9e année, les bases de la participation aux activités alternatives sont bien établies. Le raffinement, les variations et la création devraient passer à l'avant-plan. Les concepts de motricité à appliquer aux habiletés de tous les niveaux sont a) l'espace, b) la qualité du mouvement et c) la connaissance du corps. (voir Annexe E)

Les élèves devraient démontrer du respect pour leur environnement social, physique et naturel en participant à des activités alternatives comme le tir à l'arc, le golf et l'escalade de rochers. Tous les jeux supposent une étiquette, qui existe tant pour des raisons de sécurité que pour l'utilisation future des espaces. En golf, il faut remplacer les mottes de gazon ; en tir à l'arc, il faut raccommoder les filets protecteurs. En gymnastique, il faut resserrer les tapis séparés, signaler l'équipement défectueux et n'utiliser que des matériaux naturels morts, comme les branches tombées des arbres.

Activités

Raffiner les notions de motricité et les habiletés pour les activités alternatives. En présenter de nouvelles pour lesquelles les élèves peuvent appliquer des notions et des habiletés apprises plus tôt.

Participer à des activités alternatives provenant d'autres cultures, p. ex. : à des jeux africains, australiens, celtiques/écossais ou inuits. Discuter de quelle façon ces jeux sont un reflet de la culture qui les pratique. Ainsi, certains jeux inuits mettent l'accent sur la force, comme *l'attrapé d'une main*. Pour exécuter ce jeu difficile, il faut d'abord se tenir sur deux mains, puis essayer d'attraper d'une main un objet suspendu sans laisser aucune partie du corps toucher le sol ; il faut avoir un excellent équilibre et beaucoup de force dans les bras et les poignets pour réussir cet exercice. D'autres jeux exigent de l'agilité, comme le *coup de pied en hauteur* : le participant, debout sur une jambe, doit sauter et se servir du pied de cette jambe pour frapper un sac placé en l'air. Un troisième jeu met à l'épreuve la souplesse des concurrents ; il s'agit de se pencher vers l'arrière jusqu'à toucher le nez au sol et,

Thème - Activités alternatives

Exemples d'activités dévaluation	Notes
Observations de l'enseignant : L'enseignant supervise les progrès des élèves et prodigue des conseils sur la création d'une nouvelle activité qui reflète la culture du Canada ou de Terre-Neuve-et-Labrador. Sur une fiche anecdotique, l'enseignant note le rôle assumé par chaque membre du groupe de coopération. Au fur et à mesure, l'enseignant relève les progrès des élèves en estime de soi et en assurance durant l'activité physique. Une ou deux phrases, ou encore un crochet vis-à-vis d'une série d'énoncés descriptifs sur l'élève, conviendraient à cette fin. *Rendement des élèves :* Les élèves démontrent leur connaissance d'autres cultures en présentant des jeux. Ils témoignent de leur capacité de transférer des concepts et des aptitudes de motricité à de nouvelles activités alternatives. Ils participent de bonne grâce à des activités provenant de diverses autres cultures. Les élèves créent une liste de traits de caractère qui font de bons leaders. S'ils la présentent sous forme d'affiche, elle pourra être exposée dans le gymnase. Ou encore, les élèves peuvent produire une affiche ou un exposé sur le type d'activités individuelles qui peuvent mener à des carrières ou à des emplois en éducation physique ou en loisirs. Les renseignements sur les emplois d'été qu'ils recueillent auprès des responsables de la piscine locale ou du service des loisirs municipal peuvent être discutés.	Tel que mentionné pour les 7e et 8e années, la sécurité doit primer dans les activités alternatives. De nombreuses règles et directives sont associées à la natation ; la sécurité nautique et les règles qui régissent les jeux dans l'eau doivent être soulignées avec clarté et comprises par tous les participants. La natation a de nombreux effets positifs ; quels que soient les niveaux d'habileté de ceux qui la pratiquent, elle se révélera toujours très utile. Compte tenu du grand nombre de loisirs qui se déroulent sur l'eau ou près de l'eau (p. ex. : la plongée, la voile, le ski nautique, le water polo et la navigation de plaisance), savoir nager est important pour quiconque pratique ce genre d'activités. Dans les activités alternatives comme la lutte et l'auto-défense, l'accent doit porter sur la discipline et le contrôle, ainsi que sur le recours à ce type d'habiletés comme façon de se tenir en forme et en santé. Dans certains cas, il vaudra mieux faire enseigner l'activité alternative par un ou des moniteurs invités ; en effet, un spécialiste est souvent mieux qualifié pour faire aimer l'activité qu'il pratique. Si les élèves doivent former des équipes, leur rappeler qu'ils ont avantage à choisir des compagnons dont les habiletés se complètent : ainsi, certains seront meilleurs pour la recherche, d'autres pour les présentations et d'autres pour leurs habiletés pratiques. Il est recommandé de féliciter oralement les élèves qui font preuve de coopération.

9e année
Thème - Activités alternatives

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Participer à des activités motrices de diverses cultures, p. ex. : à des jeux africains, australiens, celtiques et inuits. (RAG 1, RAC 4) 2. Effectuer des activités appropriées d'échauffement, d'exercice et de récupération. (RAG 1, RAC 7) 3. Appliquer les habiletés et les notions de motricité (p. ex. : les rapports entre parties du corps en mouvement, les mouvements possibles des membres, l'équilibre, la force et le niveau) à diverses activités dans un environnement alternatif. (RAG 1, RAC 8) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 4. En ayant recours à une expérience précédente d'activités d'une autre culture, créer des jeux de compétition et de coopération. (RAG 2, RAC 3) 5. Voir comment les activités alternatives et les habiletés acquises durant ces activités les aident à se doter des qualités voulues pour faire carrière en éducation physique et en loisirs. (RAG 2, RAC 6) 6. En tirant parti d'expériences antérieures d'activités d'autres cultures et de leur connaissance de l'histoire sportive, reconnaître les effets de l'activité physique sur leur qualité de vie. (RAG 3, RAC 6). **PAR LE MOUVEMENT** 7. Faire preuve de respect pour leur environnement social, physique et naturel en se livrant à des activités alternatives comme le tir à l'arc, le golf, l'escalade, la planche à roulettes, la natation et le yoga. (RAG 5, RAC 1) 8. Être capables de reconnaître et de démontrer diverses habiletés de leadership en prenant part à des activités alternatives. (RAG 6, RAC 3) 9. Améliorer leur esprit de décision, leur indépendance et leur confiance en eux en participant à des activités alternatives. (RAG 6, RAC 5)	éventuellement, d'approcher le nez le plus près possible de ses pieds. Il y a plusieurs questions que les enseignants devraient poser aux élèves. Quel est (ou a été) l'objet de ces jeux dans la société qui les a conçus ? Quelles caractéristiques physiques une personne devrait-elle posséder pour obtenir du succès à ces jeux ? Quelles sont les composantes physiques et les notions de motricité utilisées pour chacun ? On peut aisément trouver de l'information sur ces jeux dans Internet ; en lançant une recherche à partir des mots *jeux* et *inuit*, on trouvera plusieurs sites, dont un qui contient des clips d'élèves exécutant des jeux inuit dans le cadre de leur cours d'éducation physique. Choisir ce type d'activités permet de relier le cours à d'autres activités du programme, notamment l'éducation technologique et les sciences humaines. Appliquer des habiletés motrices et des concepts comme les relations entre les parties du corps en mouvement, les mouvements possibles des membres, l'équilibre, la force et le niveau pour créer un jeu ou une activité qui reflète la culture de Terre-Neuve-et-Labrador ou du Canada. On peut faire travailler les élèves seuls ou en équipes. En **patinage**, on peut se servir de toutes sortes de jeux de chat (tag), de relais ou d'obstacles pour l'échauffement. Au moyen de cônes ou d'autres objets, on peut tracer sur la patinoire un parcours que les élèves devront suivre ; ce faisant, ils exerceront diverses habiletés : patinage avant et arrière, arrêt, virages. Étant donné le large éventail d'habiletés prévisibles parmi les élèves, il pourrait être utile de diviser la patinoire en deux zones, l'une pour les patineurs rapides et doués, et l'autre pour les lents et moins doués. Une activité de ce genre devrait être amusante et ne pas intimider les élèves aux habiletés moindres, qu'il faudra éviter de comparer aux plus doués. De plus, comme on a sur la glace de nombreux élèves qui patinent à des vitesses différentes et qui possèdent des degrés variables de contrôle sur leur direction et leur corps, il y aura lieu de faire observer des règles de sécurité qui aideront toute la classe à profiter de l'activité. Rappeler aux élèves que beaucoup de gens pratiquent le patinage comme activité récréative.

Thème - Activités alternatives

Exemples d'activités d'évaluation	Notes
En groupe, les élèves font une recherche sur une activité ou un jeu d'une autre culture et expliquent à la classe comment y jouer : ainsi, la classe participera à des jeux ou à des activités présentées par des pairs. En tirant parti d'expériences antérieures avec des activités d'autres cultures et de ses connaissances en histoire des sports, on peut montrer les effets de l'activité physique sur la qualité de vie au moyen d'une affiche, d'une présentation et/ou d'une recherche.	
Auto-évaluation/réflexion : Les élèves évaluent leur désir d'essayer les activités et justifient leur évaluation.	
Dans leur journal, les élèves relèvent les qualités qui font les bons leaders. Peuvent-ils reconnaître certains de ces traits en eux-mêmes ? Leur faire répondre aux questions « Croyez-vous qu'il faut avoir des habiletés de leader ou être un leader pour faire carrière en éducation physique ? Expliquez votre réponse. »	
Les élèves peuvent évaluer leurs niveaux d'habileté au début et à la fin de l'unité. Leur demander de commenter leurs progrès à l'égard d'une ou de plusieurs des notions et des habiletés couvertes dans l'unité. Ou encore, d'évaluer à quel point ils ont aimé telle ou telle activité, et ce qui rendrait une activité plus agréable selon eux.	
Les élèves peuvent écrire un paragraphe dans leur journal, créer une affiche ou une page Web ou soumettre un rapport qui illustre ce qu'il faut pour devenir maître-nageur, moniteur de conditionnement physique ou travailleur dans divers contextes associés à l'activité ou au conditionnement physique. Des activités comme la natation, le yoga ou l'auto-défense permettent de décrire de nombreuses occasions d'emplois, et même de carrières, qui s'offrent aux personnes qui y atteignent un haut niveau d'habileté. Tous les	

9e année
Thème - Activités alternatives

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Participer à des activités motrices de diverses cultures, p. ex. : à des jeux africains, australiens, celtiques et inuits. (RAG 1, RAC 4) 2. Effectuer des activités appropriées d'échauffement, d'exercice et de récupération. (RAG 1, RAC 7) 3. Appliquer les habiletés et les notions de motricité (p. ex. : les rapports entre parties du corps en mouvement, les mouvements possibles des membres, l'équilibre, la force et le niveau) à diverses activités dans un environnement alternatif. (RAG 1, RAC 8) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 4. En ayant recours à une expérience précédente d'activités d'une autre culture, créer des jeux de compétition et de coopération. (RAG 2, RAC 3) 5. Voir comment les activités alternatives et les habiletés acquises durant ces activités les aident à se doter des qualités voulues pour faire carrière en éducation physique et en loisirs. (RAG 2, RAC 6) 6. En tirant parti d'expériences antérieures d'activités d'autres cultures et de leur connaissance de l'histoire sportive, reconnaître les effets de l'activité physique sur leur qualité de vie. (RAG 3, RAC 6). **PAR LE MOUVEMENT** 7. Faire preuve de respect pour leur environnement social, physique et naturel en se livrant à des activités alternatives comme le tir à l'arc, le golf, l'escalade, la planche à roulettes, la natation et le yoga. (RAG 5, RAC 1) 8. Être capables de reconnaître et de démontrer diverses habiletés de leadership en prenant part à des activités alternatives. (RAG 6, RAC 3) 9. Améliorer leur esprit de décision, leur indépendance et leur confiance en eux en participant à des activités alternatives. (RAG 6, RAC 5)	Il faudra peut-être devoir aller dans une salle de quilles pour jouer aux quilles, bien que ce soit aussi possible dans le gymnase de l'école ou à l'extérieur. Pour organiser un cours de quilles divertissant, il suffit d'avoir des boules quelconques et des objets à renverser. Pourquoi ne pas encourager les élèves à créer leur propre jeu ou à utiliser comme quilles divers objets originaux ? Il est possible d'enseigner la bonne posture et l'élan au gymnase comme dans une salle de quilles ; l'approche, le lancer et le suivi doivent tous être démontrés. Les élèves qui sont très doués pour les quilles peuvent démontrer les techniques et aider ceux qui ne les maîtrisent pas encore. Pour lancer une boule de quilles, il faut appliquer des concepts de motricité comme la trajectoire, le niveau, la force et l'équilibre. Les élèves peuvent expérimenter des lancers rectilignes ou courbes, l'effet donné et le point de lâcher affectant la trajectoire de la boule. Les élèves peuvent lâcher la boule à différents niveaux, certains tout près du sol et d'autres plus haut ; on peut discuter des mérites de chaque méthode et démontrer l'effet de chacune sur la précision du lancer. Le degré de force employé pour lancer la boule est un autre facteur important : s'il faut tirer avec assez de force pour renverser les quilles, trop de force peut nuire à la précision. Le degré de force dépend aussi de la taille et du poids de la boule. L'équilibre, essentiel à toute activité physique, est très important pendant l'élan pour assurer la précision du tir. Les **activités d'auto-défense** peuvent aider les élèves à acquérir plus d'assurance et à améliorer leurs habiletés sur le plan de la prise de décisions. L'auto-défense favorise la maîtrise de soi et l'idée qu'il faut avoir comme dernier recours la force physique. Ce sont là des leçons tout à fait pertinentes au stade de l'adolescence. Comme pour le yoga, les activités d'auto-défense demandent d'étirer, de fléchir et de tordre le corps ; elles favorisent la circulation sanguine, la respiration, une bonne posture et la relaxation. Dans bien des cas, elles apportent un défi personnel et un profond bien-être. Plusieurs notions de motricité peuvent être distinguées dans ces activités qui étirent et déplacent le corps selon diverses figures et routines. Comme elle ne supposent pas de

Thème - Activités alternatives

Exemples d'activités d'évaluation	Notes
étés, et même le reste de l'année, on embauche des jeunes comme maître-nageurs et comme moniteurs dans les programmes récréatifs. Souvent, le premier emploi d'un élève sera comme maître-nageur ou moniteur à un terrain de jeux. C'est une excellente façon d'acquérir une précieuse estime de soi et un certain degré d'autonomie, tout en faisant un travail qui les gardera en forme, leur conférera un peu d'indépendance financière et les aidera à développer leurs compétences en leadership et leur sociabilité durant leur croissance. *Évaluation par les pairs :* Les élèves évaluent les jeux des autres équipes en se basant sur des critères comme le niveau de plaisir qu'ils en retirent, le reflet qu'ils donnent d'une culture, les exigences en équipement, la sécurité et la promotion des concepts de vie active et d'esprit d'équipe. Ils se servent d'une liste de contrôle de ces critères pour fournir à leurs pairs de la rétroaction sur leur degré de réussite à compléter des tâches, à effectuer des mouvements, à coopérer, à diriger. Ils peuvent ensuite réfléchir sur les discussions ou les résultats de leurs démonstrations ou connaissances. De cette façon, le processus n'intimidera personne et ne mettra en cause aucun membre particulier d'une équipe. *Évaluation du programme :* Les élèves évaluent la qualité du programme d'activités alternatives au cours des trois années en se basant sur des critères donnés. Ils indiquent aussi l'élément qu'ils ont préféré de ce thème et l'aspect qui, selon eux, mérite le plus d'être modifié.	

9e année
Thème - Activités alternatives

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Participer à des activités motrices de diverses cultures, p. ex. : à des jeux africains, australiens, celtiques et inuits. (RAG 1, RAC 4) 2. Effectuer des activités appropriées d'échauffement, d'exercice et de récupération. (RAG 1, RAC 7) 3. Appliquer les habiletés et les notions de motricité (p. ex. : les rapports entre parties du corps en mouvement, les mouvements possibles des membres, l'équilibre, la force et le niveau) à diverses activités dans un environnement alternatif. (RAG 1, RAC 8) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 4. En ayant recours à une expérience précédente d'activités d'une autre culture, créer des jeux de compétition et de coopération. (RAG 2, RAC 3) 5. Voir comment les activités alternatives et les habiletés acquises durant ces activités les aident à se doter des qualités voulues pour faire carrière en éducation physique et en loisirs. (RAG 2, RAC 6) 6. En tirant parti d'expériences antérieures d'activités d'autres cultures et de leur connaissance de l'histoire sportive, reconnaître les effets de l'activité physique sur leur qualité de vie. (RAG 3, RAC 6). **PAR LE MOUVEMENT** 7. Faire preuve de respect pour leur environnement social, physique et naturel en se livrant à des activités alternatives comme le tir à l'arc, le golf, l'escalade, la planche à roulettes, la natation et le yoga. (RAG 5, RAC 1) 8. Être capables de reconnaître et de démontrer diverses habiletés de leadership en prenant part à des activités alternatives. (RAG 6, RAC 3) 9. Améliorer leur esprit de décision, leur indépendance et leur confiance en eux en participant à des activités alternatives. (RAG 6, RAC 5)	prérequis, chaque élève peut avancer et réussir à son propre rythme. Communiquer aux élèves que nombre de personnes pratiquent l'auto-défense simplement pour se tenir en forme et rester en santé toute leur vie.

Thème - Activités alternatives

Exemples d'activités d'évaluation	Notes

Thème - Activités de terrain et de court

Badminton, baseball, basket-ball, hockey sur gazon, hockey en salle, crosse, ballon-balai intérieur, badminton, tennis à batte, racquetball, ringuette, rugby, squash, soccer, balle-molle, tennis de table, handball, tennis, football, Ultime, volley-ball

Thème - Activités de terrain et de court

7e année

EN MOUVEMENT

1. Adopter les positions de base des activités de terrain et de court en ayant recours aux notions appropriées de mécanique et de conscience du corps comme la tension et la relaxation musculaires, et les relations entre parties du corps en mouvement. (RAG 1, RAC 1)
2. Prendre part à des activités motrices de diverses cultures. (RAG 1, RAC 4)
3. Afficher des habiletés et des mouvements efficaces pour les activités de terrain et de court, en coopération comme en compétition (p. ex. : position d'attente, passe, envoi/réception, mouvement avec/sans outils). (RAG 1, RAC 5)

À PROPOS DU MOUVEMENT

4. Démontrer qu'ils comprennent les notions d'espace pour résoudre des problèmes moteurs (l'adversaire est rapproché - comment faire pour marquer le point ?), notamment en appliquant les concepts de portée et de niveau. (RAG 2, RAC 1)
5. En groupe, déterminer diverses façons de réussir des tâches liées à des activités de terrain. (RAG 2, RAC 2).
6. Prédire l'efficacité des mouvements d'activités de court en appliquant une combinaison de concepts moteurs d'espace, de qualité du mouvement et de conscience du corps. (RAG 2, RAC 4)

PAR LE MOUVEMENT

7. Faire preuve de sens des responsabilités et d'amélioration personnelle dans les activités de court utilisées en compétitions interscolaires, intramurales et communautaires. (RAG 4, RAC 2)
8. Démontrer des concepts d'esprit sportif dans le cadre d'activités coopératives et compétitives (par ex. : changement de partenaires et de courts, comptabilité des points, commentaires appropriés). (RAG 5, RAC 3)
9. Participer de bon gré à des activités de terrain non traditionnelles comme lacrosse, le football et le hockey sur gazon. (RAG 6, RAC 2)

8e année

EN MOUVEMENT

1. Montrer de l'amélioration dans les habiletés pour les activités de court (service/réception, mouvement avec/sans outil) en appliquant les concepts moteurs de conscience du corps (relations entre parties du corps en mouvement et langage corporel) et d'espace (direction, portée et force). (RAG 1, RAC 2)
2. Appliquer des stratégies de coopération et de compétition dans diverses activités de court en ayant recours aux concepts moteurs de niveau et de langage corporel. (RAG 1, RAC 6)

À PROPOS DU MOUVEMENT

3. Créer un jeu de terrain compétitif ou coopératif inspiré de règlements, de concepts et d'habiletés associés à une combinaison d'autres activités de terrain et de court. (RAG 2, RAC 3)
4. Expliquer comment les activités de court sont d'excellents exemples de façons dont les gens peuvent se mettre et se tenir en forme et mener une vie saine. (RAG 2, RAC 5)
5. Analyser leurs réactions et leurs comportements au sein de groupes de coopératif, notamment les concepts d'esprit sportif comme l'empathie, le partage, l'inclusion de tous, l'encouragement et l'observation des règlements de base. (RAG 3, RAC 1)

PAR LE MOUVEMENT

6. Participer à des rencontres interscolaires, ainsi qu'à des programmes intramuraux et locaux. (RAG 4, RAC 1)
7. Faire preuve d'empathie et se soucier de la sécurité des autres en exécutant des activités de terrain comme les mêlées au rugby, les bottés au soccer et les plaquages. (RAG 5, RAC 2)
8. Être capables de réfléchir de façon critique sur leurs réactions et leurs comportements dans des groupes de coopération. (RAG 6, RAC 1)
9. Discerner et démontrer des comportements coopératifs qui permettent à tous les élèves de participer aux activités en s'amusant, notamment l'observation des règles de base, le partage du temps de court et le choix de partenaires différents. (RAG 6, RAC 4)

9e année

EN MOUVEMENT

1. Appliquer efficacement des notions de motricité comme le niveau, la direction et le langage corporel au moment de lancer et de frapper dans le cadre d'activités de terrain et de court. (RAG 1, RAC 1)
2. Avoir recours à des stratégies offensives et défensives pour optimiser leur jeu en appliquant diverses notions de motricité. (RAG 1, RAC 2)
3. Utiliser des exercices appropriés d'échauffement, d'entraînement et de récupération en pratiquant des activités de court. (RAG 1, RAC 7)

À PROPOS DU MOUVEMENT

4. Créer un exercice approprié d'échauffement, d'entraînement et de récupération pour les activités de court. (RAG 2, RAC 3)
5. Comprendre l'importance de l'activité physique pour leur qualité de vie. (RAG 3, RAC 6)

PAR LE MOUVEMENT

6. Instituer un programme d'activités qui correspond aux intérêts des élèves et qui respecte les principes de l'esprit sportif. (RAG 4, RAC 3)
7. Réfléchir de façon critique sur l'utilisation des espaces extérieurs et sur la responsabilité dont les utilisateurs doivent faire preuve. (RAG 6, RAC 1)
8. Connaître et appliquer des habiletés de leadership en arbitrant, en organisant un tournoi ou en aidant d'autres élèves à apprendre. (RAG 6, RAC 3)
9. Démontrer les connaissances et les habiletés requises pour agir comme arbitres pour des activités de court ou participer à des tournois. (RAG 6, RAC 6)

7e année
Thème - Activités de terrain et de court

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pourvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Adopter les positions de base des activités de terrain et de court en ayant recours aux notions appropriées de mécanique et de conscience du corps comme la tension et la relaxation musculaires, et les relations entre parties du corps en mouvement. (RAG 1, RAC 1) 2. Prendre part à des activités motrices de diverses cultures. (RAG 1, RAC 4) 3. Afficher des habiletés et des mouvements efficaces pour les activités de terrain et de court, en coopération comme en compétition (p. ex. : position d'attente, passe, envoi/réception, mouvement avec/sans outil). (RAG 1, RAC 5) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 4. Démontrer qu'ils comprennent les notions d'espace pour résoudre des problèmes moteurs (l'adversaire est rapproché - comment faire pour marquer le point ?), notamment en appliquant les concepts de portée et de niveau. (RAG 2, RAC 1) 5. En groupe, déterminer diverses façons de réussir des tâches liées à des activités de terrain. (RAG 2, RAC 2). 6. Prédire l'efficacité des mouvements d'activités de court en appliquant une combinaison de concepts moteurs d'espace, de qualité du mouvement et de conscience du corps. (RAG 2, RAC 4) **PAR LE MOUVEMENT** 7. Faire preuve de sens des responsabilités et d'amélioration personnelle dans les activités de court utilisées en compétitions interscolaires, intramurales et communautaires. (RAG 4, RAC 2) 8. Démontrer des concepts d'esprit sportif dans le cadre d'activités coopératives et compétitives (p. ex. : changement de partenaires et de courts, comptabilité des points, commentaires appropriés). (RAG 5, RAC 3) 9. Participer de bon gré à des activités de terrain non traditionnelles comme lacrosse, le football et le hockey sur gazon. (RAG 6, RAC 2)	Présenter chaque concept en parlant des aspects mécaniques de l'habileté, notamment de la position de base, de la passe, de la réception, du lancer et du mouvement avec/sans outil. Les concepts de motricité à appliquer aux habiletés de tous les niveaux sont a) l'espace, b) la qualité du mouvement et c) la connaissance du corps (Voir Annexe E). **Activités** Songer à intégrer des échauffements, des parties de préparation, des parties modifiées et des parties réglementaires. Des jeux comme l**e chat** (tag) **et les relais**, ou encore des parties de préparation ou modifiées, peuvent tous servir d'activités d'échauffement. Celles-ci devraient correspondre à l'activité de terrain et de court choisie. Si on prévoit aborder le **basket-ball**, le chat avec partenaire peut servir d'échauffement car il intègre tous les concepts de motricité mentionnés ci-dessus. Pour y réussir, les joueurs doivent demeurer dans leur propre espace tout en utilisant tout l'espace général et diverses trajectoires. Ils doivent se rapprocher et s'éloigner de leurs partenaires, et recourir à une force suffisante pour faire une touche. L'équilibre et la coordination sont essentiels pour tout mouvement. Une autre activité d'échauffement demande d'utiliser un tas de balles de crosse et quatre équipes placées chacune à un coin de l'aire de jeu : un premier joueur de chaque équipe se sert d'un bâton de crosse pour aller prendre une balle au centre, la ramener et la verser dans le seau de son équipe ; il passe ensuite le bâton à un coéquipier, qui exécute la même tâche. Ce jeu permet d'exercer les techniques de cueillette et de transport de la balle tout en préparant les joueurs à déployer un effort soutenu dans un cadre de coopération et de compétition. Dans une variante de cet exercice, les joueurs doivent récupérer des balles éparpillées dans le gymnase et les jeter dans un panier placé au centre plus vite que ne les en fait sortir, une à la fois, une personne placée debout à côté du panier. Pour cet exercice, il faudrait encore disposer de l'outil approprié, soit un bâton de jeu de crosse.

Thème - Activités de terrain et de court

Exemple d'activités d'évaluation	Notes
Observations : L'enseignant prend en note sur une fiche anecdotique le niveau de responsabilité illustré par les élèves en ce qui a trait à l'utilisation des outils et aux questions d'espace personnel et de sécurité. Il prévoit des entrevues avec ceux-ci au besoin.	En encourageant les élèves à choisir de jour en jour des partenaires et des adversaires différents, on les aidera à manifester de l'esprit sportif et de la coopération, et on leur donnera des occasions d'apprendre de leurs camarades ou de leur enseigner quelque chose.
L'espace personnel est à la fois une notion de sécurité importante et une notion de motricité. Les enseignants devraient proposer des activités et des évaluations qui encouragent le sens des responsabilités chez les élèves qui utilisent un outil comme un bâton de crosse ou de hockey sur gazon. Ils devront observer si les élèves respectent les règles de sécurité quand ils pratiquent un sport comme le football, dans lequel il y a des plaquages.	Inciter les élèves à se soucier des principes de sécurité, de coopération et d'esprit sportif et à les appliquer durant leurs activités. Quand les élèves ne prennent pas une part active aux activités, ils devraient agir comme observateurs et fournir des commentaires positifs et précis à leurs pairs.
Il y a lieu de féliciter les élèves qui ne recourent pas à une force excessive, et de faire des liens avec la sécurité. Dans les commentaires aux élèves, souligner aussi l'importance de l'équilibre et des relations entre parties du corps pour la maîtrise des diverses habiletés.	Il y a lieu de féliciter oralement les élèves qui font preuve de coopération. Faire varier le niveau de compétition. Une ambiance plus détendue peut encourager certains élèves à participer à des activités. D'autres préféreront des situations fortement compétitrices.
L'enseignant note les élèves qui ont une bonne prise de raquette. Comme les prises peuvent varier selon le sport, les enseignants devraient songer à des trucs pour aider les élèves à utiliser la bonne prise (p. ex. : poignet lâche pour le badminton et poignet raide pour le tennis).	**Définitions** **Crochet –** Courir en ligne droite sur 7 mètres et se retourner net pour être prêt à capter le ballon immédiatement ; un pas en direction de la passe empêchera les défenseurs d'intercepter le ballon.
L'enseignant observe comment les élèves peuvent prévoir les conséquences de leurs gestes sur les résultats obtenus, p. ex. : en vérifiant si les élèves peuvent transférer ce qu'ils ont appris durant une activité de terrain et de court comme le football à une autre activité comme crosse. Les relations entre portée, force et durée existent au soccer, à la crosse et au football, autant de sports qui demandent de passer un ballon à un receveur.	**Diagonale –** À partir de la ligne de mêlée, courir un tracé à 45 degrés vers la gauche ou la droite. ***In and Out –*** Tracé en zigzag dans lequel le receveur fait deux ou trois pas vers le milieu du terrain, immobilise le pied intérieur et pivote de 45 degrés pour courir vers l'extérieur du terrain. Le tracé « *Out and In* » fait l'inverse.

7e année
Thème - Activités de terrain et de court

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Adopter les positions de base des activités de terrain et de court en ayant recours aux notions appropriées de mécanique et de conscience du corps comme la tension et la relaxation musculaires, et les relations entre parties du corps en mouvement. (RAG 1, RAC 1) 2. Prendre part à des activités motrices de diverses cultures. (RAG 1, RAC 4) 3. Afficher des habiletés et des mouvements efficaces pour les activités de terrain et de court, en coopération comme en compétition (p. ex. : position d'attente, passe, envoi/réception, mouvement avec/sans outil). (RAG 1, RAC 5) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 4. Démontrer qu'ils comprennent les notions d'espace pour résoudre des problèmes moteurs (l'adversaire est rapproché - comment faire pour marquer le point ?), notamment en appliquant les concepts de portée et de niveau. (RAG 2, RAC 1) 5. En groupe, déterminer diverses façons de réussir des tâches liées à des activités de terrain. (RAG 2, RAC 2). 6. Prédire l'efficacité des mouvements d'activités de court en appliquant une combinaison de concepts moteurs d'espace, de qualité du mouvement et de conscience du corps. (RAG 2, RAC 4) **PAR LE MOUVEMENT** 7. Faire preuve de sens des responsabilités et d'amélioration personnelle dans les activités de court utilisées en compétitions interscolaires, intramurales et communautaires. (RAG 4, RAC 2) 8. Démontrer des concepts d'esprit sportif dans le cadre d'activités coopératives et compétitives (p. ex. : changement de partenaires et de courts, comptabilité des points, commentaires appropriés). (RAG 5, RAC 3) 9. Participer de bon gré à des activités de terrain non traditionnelles comme lacrosse, le football et le hockey sur gazon. (RAG 6, RAC 2)	Les exercices d'étirement sont un bon moment pour dresser un historique des jeux de terrain. Le sport national du Canada, la crosse, commence à soulever plus d'intérêt depuis quelques années et on en présente des parties à la télévision de temps à autre. On peut illustrer la place de ce sport dans l'histoire du Canada en racontant que les Autochtones y jouaient pour régler des conflits au lieu de faire la guerre. Si certains sports ont été créés pour des raisons culturelles (comme la crosse, pour limiter les affrontements), d'autres l'ont été pour servir de divertissement. Ainsi le football, adaptation américaine du soccer anglais, témoigne de l'intérêt qu'il y a à modifier les règlements d'un sport pour en créer un autre. Ce genre de discussions permettra de souligner les liens entre l'histoire et l'éducation physique pour montrer aux élèves que les matières scolaires n'existent pas en vase clos et que l'éducation physique a des rapports avec le reste du programme. Des jeux de préparation permettront aux élèves de voir l'importance des questions de mouvement dans les activités de terrain et de court. Ainsi, dans le jeu de *Touché*, une équipe a pour mission de cacher un petit objet sur un des siens et de lui faire traverser la « ligne des buts » sans qu'il soit touché par un joueur de l'équipe adverse. Des stratégies de coopération et de compétition doivent être appliquées et raffinées par chaque équipe pour atteindre le but désiré. Concevoir des activités qui donneront aux élèves des occasions de comprendre, d'appliquer et de démontrer les habiletés associées aux activités de terrain et de court. Une des habiletés liées au handball est celle d'attraper et de lancer le ballon. En formant des cercles de 5 à 6 élèves qui se passent le ballon et se déplacent vers un espace libre en périphérie, on leur fait appliquer des notions d'espace, de trajectoire, de portée, de force et de relations entre les parties du corps. Le coup droit est une habileté utilisée en tennis de table. Faire jouer les élèves avec une raquette dans chaque main, ce qui fera des coups droits de tous les coups et habituera les jeunes à jouer d'une main ou de l'autre. Les notions

Thème - Activités de terrain et de court

Exemple d'activités d'évaluation	Notes
Si le receveur est éloigné, la force de la passe doit être accrue et il faut plus de temps pour lancer et recevoir le ballon ; pour une passe à un receveur plus rapproché, il faut moins de force et moins de temps pour la passe et la réception. On peut explorer cette notion plus en profondeur en rapport avec la précision, les élèves explorant l'effet de variations de portée, de force et de durée sur leur précision. *Rendement des élèves :* Les élèves arrivent à utiliser efficacement l'espace du terrain et du court en participant à des activités de passe, de réception et de lancer. Ils se montrent capables de suivre des tracés afin de se mettre en bonne position pour passer et recevoir le ballon. Les élèves sont en mesure d'utiliser un degré de force approprié, avec leur corps ou un outil, en pratiquant des activités de terrain et de court. Ils peuvent suivre des tracés au football. Ils démontrent qu'ils peuvent travailler en coopération pour atteindre un but commun. Les élèves montrent qu'ils sont capables de réaliser des tâches ou de résoudre des problèmes et des situations de motricité en prédisant des actions et des résultats. Ainsi, il peut prévoir ce qui va se passer quand il voit un coéquipier courir vers le but adverse et se préparer à botter le ballon. Cette réflexion et cette expérience ont des liens avec l'étude des sciences : en effet, en sciences, on obtient des résultats en formulant des hypothèses à partir d'expériences ou d'informations passées. En suivant une action ou une série de circonstances, l'élève devrait pouvoir faire une prédiction raisonnable sur le résultat quand une situation similaire se produira dans l'avenir.	**5 et 45 –** Tracé en ligne droite sur 5 mètres vers la ligne des buts, arrêt brusque et pivot de 45 degrés vers l'intérieur ou l'extérieur du terrain. ***Down Out and Down* –** Courir en ligne droite sur 7 mètres vers la ligne des buts, faire deux pas vers les lignes de côté, puis courir directement vers la ligne des buts. **Banane –** Courir selon un tracé incurvé comme un croissant, une demi-lune ou une banane. **Sprint –** Courir en ligne droite vers la ligne des buts.

7e année
Thème - Activités de terrain et de court

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Adopter les positions de base des activités de terrain et de court en ayant recours aux notions appropriées de mécanique et de conscience du corps comme la tension et la relaxation musculaires, et les relations entre parties du corps en mouvement. (RAG 1, RAC 1) 2. Prendre part à des activités motrices de diverses cultures. (RAG 1, RAC 4) 3. Afficher des habiletés et des mouvements efficaces pour les activités de terrain et de court, en coopération comme en compétition (p. ex. : position d'attente, passe, envoi/réception, mouvement avec/sans outil). (RAG 1, RAC 5) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 4. Démontrer qu'ils comprennent les notions d'espace pour résoudre des problèmes moteurs (l'adversaire est rapproché - comment faire pour marquer le point ?), notamment en appliquant les concepts de portée et de niveau. (RAG 2, RAC 1) 5. En groupe, déterminer diverses façons de réussir des tâches liées à des activités de terrain. (RAG 2, RAC 2). 6. Prédire l'efficacité des mouvements d'activités de court en appliquant une combinaison de concepts moteurs d'espace, de qualité du mouvement et de conscience du corps. (RAG 2, RAC 4) **PAR LE MOUVEMENT** 7. Faire preuve de sens des responsabilités et d'amélioration personnelle dans les activités de court utilisées en compétitions interscolaires, intramurales et communautaires. (RAG 4, RAC 2) 8. Démontrer des concepts d'esprit sportif dans le cadre d'activités coopératives et compétitives (p. ex. : changement de partenaires et de courts, comptabilité des points, commentaires appropriés). (RAG 5, RAC 3) 9. Participer de bon gré à des activités de terrain non traditionnelles comme lacrosse, le football et le hockey sur gazon. (RAG 6, RAC 2)	de portée (près/loin), de force (fort/faible) et de relations entre parties du corps (tenue de raquette, coup, suivi et placement des pieds) peuvent être soulignées. La course de tracés est au nombre des habiletés à maîtriser au **football**. Répartir les élèves en groupes de trois, soit un quart-arrière, un receveur et un observateur. Le quart-arrière commande un tracé (p. ex. : crochet, diagonale, aller-retour, 5 et 45, *down out and down*, banane ou sprint). Le receveur court le tracé, le quart-arrière lance le ballon et l'observateur fait des commentaires clairs et positifs à ses co-équipiers. Puis, le receveur devient quart-arrière, le quart-arrière devient observateur et l'observateur devient receveur. Outre les notions de motricité comme la trajectoire et la direction, cette activité sert à illustrer les rapports entre la portée, la force et la durée, immédiatement ou plus tard durant l'évaluation. Il faut faire appel à la coopération et aux notions de motricité dans bon nombre d'activités de terrain et de court. Ainsi, au jeu de cheval qui sert de préparation au pickle ball, un petit groupe de 4 à 6 élèves s'échange la balle aussi longtemps que possible sans qu'elle touche le sol. Une fois que la balle est en jeu, il faut mettre l'accent sur le fait que la personne qui l'a envoyée doit se placer en position d'attente pour être prête à recevoir la prochaine balle. Quand la balle touche le sol, l'équipe se fait attribuer une lettre du mot « cheval » (on peut choisir n'importe quel mot). Après un moment, modifier les équipes de manière à ce que les joueurs moins doués reçoivent de l'aide et que les autres restent motivés. Les élèves auront recours aux habiletés fondamentales de la passe avant et du revers pour envoyer et recevoir la balle. L'exercice leur permettra d'appliquer les notions de motricité d'équilibre, de portée, de niveau et de force. En modifiant des jeux, les élèves ont l'occasion de voir les concepts de motricité qui ont des applications directes dans les activités de terrain et de court. Ainsi, le tennis à six contre six oppose deux équipes de six élèves occupant l'avant et l'arrière de leur moitié du terrain en lignes de trois (ce jeu peut aussi se jouer à quatre contre quatre). Comme au volley-ball, un joueur

Thème - Activités de terrain et de court

Exemples d'activités d'évaluation	Notes
Les élèves démontrent qu'ils peuvent utiliser des mouvements coordonnés en conjuguant leurs efforts pour accomplir les actions désirées. Ils maîtrisent des notions de motricité comme la force, le niveau et la portée quand ils envoient et reçoivent un objet. Ils savent utiliser l'équilibre statique comme dynamique en appliquant des habiletés comme la position de base, l'envoi et l'attrapé. *Auto-évaluation/réflexion :* Les élèves pourraient/devraient évaluer leur réussite vis-à-vis un ou plusieurs des concepts et des habiletés visés par la leçon. Ou encore, ils pourraient commenter leurs progrès généraux durant le thème ou rédiger un commentaire bref sur leurs habiletés actuelles comparées à ce qu'elles étaient au début du thème. Les élèves font-ils meilleur usage des habiletés et des mouvements dans leurs activités parascolaires ? Les élèves rédigent un paragraphe dans leur cahier sur la façon dont ils s'y prendraient pour résoudre un problème particulier, p. ex. : si votre adversaire est au filet, comment pouvez-vous remporter l'échange ? Il pourrait aussi être utile de demander aux élèves d'écrire dans leur journal comment le principe d'esprit sportif a été observé durant l'unité. Ou encore, ils peuvent rédiger un rapport anecdotique sur leur niveau de participation et l'inclure dans leur portfolio. *Évaluation par les pairs :* Prévoir quelques minutes pour permettre aux élèves de songer aux impératifs de sécurité liés aux divers concepts de mouvements combinés (espace, trajectoire, portée, force et équilibre). Présenter l'idée que l'utilisation	

7e année
Thème - Activités de terrain et de court

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Adopter les positions de base des activités de terrain et de court en ayant recours aux notions appropriées de mécanique et de conscience du corps comme la tension et la relaxation musculaires, et les relations entre parties du corps en mouvement. (RAG 1, RAC 1) 2. Prendre part à des activités motrices de diverses cultures. (RAG 1, RAC 4) 3. Afficher des habiletés et des mouvements efficaces pour les activités de terrain et de court, en coopération comme en compétition (p. ex. : position d'attente, passe, envoi/réception, mouvement avec/sans outil). (RAG 1, RAC 5) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 4. Démontrer qu'ils comprennent les notions d'espace pour résoudre des problèmes moteurs (l'adversaire est rapproché - comment faire pour marquer le point ?), notamment en appliquant les concepts de portée et de niveau. (RAG 2, RAC 1) 5. En groupe, déterminer diverses façons de réussir des tâches liées à des activités de terrain. (RAG 2, RAC 2). 6. Prédire l'efficacité des mouvements d'activités de court en appliquant une combinaison de concepts moteurs d'espace, de qualité du mouvement et de conscience du corps. (RAG 2, RAC 4) **PAR LE MOUVEMENT** 7. Faire preuve de sens des responsabilités et d'amélioration personnelle dans les activités de court utilisées en compétitions interscolaires, intramurales et communautaires. (RAG 4, RAC 2) 8. Démontrer des concepts d'esprit sportif dans le cadre d'activités coopératives et compétitives (p. ex. : changement de partenaires et de courts, comptabilité des points, commentaires appropriés). (RAG 5, RAC 3) 9. Participer de bon gré à des activités de terrain non traditionnelles comme lacrosse, le football et le hockey sur gazon. (RAG 6, RAC 2)	de la ligne arrière fait le service, envoyant la balle par dessus le filet à son adversaire du centre de la rangée avant ; il faut que la balle fasse un bond avant d'être retournée. Ceci dit, elle peut être frappée jusqu'à trois fois par côté, mais pas deux fois de suite par le même joueur. Il est interdit de smasher. La première équipe à amasser 15 points gagne. Cette modification permet aux élèves d'exercer leurs habiletés pour les sports de raquette, d'appliquer des notions d'esprit sportif et d'afficher leur souci pour la sécurité des autres.

Thème - Activités de terrain et de court

Exemples d'activités d'évaluation	Notes
appropriée de ces concepts crée un environnement sécuritaire pour tous. Les élèves fournissent des exemples de comportements sécuritaires et dangereux affichés durant le cours. Les élèves demandent à un compagnon de dresser un inventaire des habiletés dont ils ont fait preuve pendant leur performance : il pourrait s'agir d'observations anecdotiques sur le comportement, les mouvements et les habiletés démontrées durant l'unité ; une liste de contrôle des habiletés et des concepts qu'ils devraient avoir maîtrisés à la fin de l'unité pourrait se révéler utile.	

8e année
Thème - Activités de terrain et de court

Résultats

Les élèves devraient pouvoir :

EN MOUVEMENT

1. Montrer de l'amélioration dans les habiletés pour les activités de court (service/réception, mouvement avec/sans outil) en appliquant les concepts moteurs de conscience du corps (relations entre parties du corps en mouvement et langage corporel) et d'espace (direction, portée et force). (RAG 1, RAC 2)
2. Appliquer des stratégies de coopération et de compétition dans diverses activités de court en ayant recours aux concepts moteurs de niveau et de langage corporel. (RAG 1, RAC 6)

À PROPOS DU MOUVEMENT

3. Créer un jeu de terrain compétitif ou coopératif inspiré de règlements, de concepts et d'habiletés associés à une combinaison d'autres activités de terrain et de court. (RAG 2, RAC 3)
4. Expliquer comment les activités de court sont d'excellents exemples de façons dont les gens peuvent se mettre et se tenir en forme et mener une vie saine. (RAG 2, RAC 5)
5. Analyser leurs réactions et leurs comportements au sein de groupes de coopération, notamment les concepts d'esprit sportif comme l'empathie, le partage, l'inclusion de tous, l'encouragement et l'observation des règlements de base. (RAG 3, RAC 1)

PAR LE MOUVEMENT

6. Participer à des rencontres interscolaires, ainsi qu'à des programmes intramuraux et locaux. (RAG 4, RAC 1)
7. Faire preuve d'empathie et se soucier de la sécurité des autres en exécutant des activités de terrain comme les mêlées au rugby, les bottés au soccer et les plaquages. (RAG 5, RAC 2)
8. Être capables de réfléchir de façon critique sur leurs réactions et leurs comportements dans des groupes de coopération. (RAG 6, RAC 1)
9. Discerner et démontrer des comportements coopératifs qui permettent à tous les élèves de participer aux activités en s'amusant, notamment l'observation des règles de base, le partage du temps de court et le choix de partenaires différents. (RAG 6, RAC 4)

Exemples d'activités/stratégies d'enseignement

Les compétences et les habiletés requises pour des activités de terrain et de court comme la course, le saut, le lancer/l'attrapé, le botté et l'utilisation prudente d'un outil ont été pratiquées tout au long de l'élémentaire et de l'intermédiaire. Présenter ou rappeler des concepts en échangeant sur la mécanique d'habiletés comme la position de base, la passe, l'attrapé, le lancer et les déplacements avec ou sans outil. L'introduction d'activités de contact ou de semi-contact permettra aux élèves de mettre en pratique diverses habiletés et compétences apprises plus tôt et leur donnera l'occasion de faire preuve de bon sens, de sollicitude et de prudence. Il faut qu'ils comprennent que des activités de contact et de semi-contact peuvent être adaptées pour se dérouler dans des conditions sécuritaires. L'apprentissage des habiletés et des règles du jeu, même s'il proscrit le plein-contact, devrait suffire à intéresser les jeunes. Ces habiletés permettent l'application de divers concepts de motricité, notamment ceux d'espace personnel et partagé, de trajectoire, de portée, de direction, de niveau, de force, d'équilibre, de fluidité, de relations entre parties du corps en mouvement et de langage corporel (Voir Annexe E).

Activités

Il est important de prévoir des échauffements et des parties de préparation, des jeux modifiés et des parties réglementaires.

Des jeux comme le chat (tag), les relais, des jeux préparatoires et des jeux modifiés peuvent tous servir d'activités d'échauffement. Celles-ci devraient avoir un rapport avec le thème choisi. Ainsi, si le thème est le hockey en salle, demander aux élèves de se déplacer dans le gymnase en maniant le bâton ; puis, au signal, ils doivent se diriger vers un mur et s'exercer à diverses habiletés abordées (lancer frappé et lancer du poignet) pour lancer la balle à trois hauteurs différentes avant de revenir au centre. Ils doivent éviter l'espace personnel des autres en jouant la tête haute tout en gardant le contrôle de la balle. En lançant, ils doivent avoir recours à la force appropriée. L'équilibre et la coordination sont fondamentaux pour toute activité motrice. Si le thème est le tennis à batte, planifier une activité de relais pour les élèves.

Thème - Activités de terrain et de court

Exemples d'activités d'évaluation	Notes
Observations : Pour offrir une rétroaction aux élèves, avoir recours à une liste de contrôle des notions de motricité et des habiletés de terrain et de court. Superviser la création par la classe d'une activité de terrain et de court qui associe deux sports ou plus, et dispenser des commentaires précis, pertinents et positifs. Tandis que les élèves travaillent en petites équipes, observer leur degré de succès dans l'application des concepts de motricité aux diverses stratégies d'activités de terrain et de court. Profitent-ils de tout le terrain pour faire leurs lancers ou leurs passes ? Tirent-ils et passent-ils à divers niveaux et différentes distances ? Se déplacent-ils sur le terrain de manière à optimiser leur couverture (direction et trajectoire) ? Les élèves choisissent un endroit où ils peuvent pratiquer divers coups de badminton en sécurité et de façon autonome. Ils devraient faire appel à la mécanique corporelle et aux notions de motricité appropriées en exécutant le dégagé et le smash. L'enseignant observateur doit fournir aux élèves ses commentaires sur leur degré de réussite dans l'exécution des concepts et des habiletés présentés en classe. Les élèves frappent-ils le volant assez bas (en bas de la taille) pour un dégagé, ou le frappent-ils assez fort (pour que le volant passe haut et se rende derrière l'adversaire) ? Dans le cas du smash, l'enseignant doit observer si le contact avec le volant a lieu assez haut (au-dessus de la tête), s'il est frappé assez fort et si les principes de conscience corporelle (flexion du poignet et action du bras) sont correctement appliqués. *Performance de l'élève :* Les élèves sont capables de tenir leur centre de gravité bas.	Pour jouer au rugby et à des sports de contact similaires, il faut d'abord aborder la question d'espace personnel étant donné que le plaqué fait partie du jeu réglementaire. Les enseignants doivent décider de la façon la plus sécuritaire d'enseigner le rugby et le présenter en termes d'espace personnel. Si les élèves sont inclus dans le processus de décision, ils seront sans doute plus portés à respecter les modifications apportées. De plus, ils pourront ainsi afficher leur niveau de souci pour la sécurité des autres durant les activités de terrain et de court. Varier le degré de compétition. Certains élèves seront plus motivés et intéressés si l'activité est détendue. D'autres pourront préférer des environnements très compétitifs. Féliciter de vive voix les élèves qui font preuve de coopération, de prudence et de sollicitude pour les autres. Durant les parties réglementaires, les élèves peuvent démontrer qu'ils peuvent appliquer nombre de concepts de motricité et d'habiletés motrices. Il faut aussi qu'ils affichent des comportements d'esprit sportif. Les échanges et les parties sont de bonnes occasions de rappeler que les activités de terrain et de court sont d'excellents exercices de vie active. Encourager les élèves à s'intéresser aux notions de sécurité, de coopération et d'esprit sportif et à les appliquer durant les activités. Encourager la responsabilité personnelle dans l'évaluation des pairs en expliquant le processus et en soulignant la responsabilité que suppose l'évaluation d'autrui.

8e année
Thème - Activités de terrain et de court

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Montrer de l'amélioration dans les habiletés pour les activités de court (service/réception, mouvement avec/sans outil) en appliquant les concepts moteurs de conscience du corps (relations entre parties du corps en mouvement et langage corporel) et d'espace (direction, portée et force). (RAG 1, RAC 2) 2. Appliquer des stratégies de coopération et de compétition dans diverses activités de court en ayant recours aux concepts moteurs de niveau et de langage corporel. (RAG 1, RAC 6) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 3. Créer un jeu de terrain compétitif ou coopératif inspiré de règlements, de concepts et d'habiletés associés à une combinaison d'autres activités de terrain et de court. (RAG 2, RAC 3) 4. Expliquer comment les activités de court sont d'excellents exemples de façons dont les gens peuvent se mettre et se tenir en forme et mener une vie saine. (RAG 2, RAC 5) 5. Analyser leurs réactions et leurs comportements au sein de groupes de coopération, notamment les concepts d'esprit sportif comme l'empathie, le partage, l'inclusion de tous, l'encouragement et l'observation des règlements de base. (RAG 3, RAC 1) **PAR LE MOUVEMENT** 6. Participer à des rencontres interscolaires, ainsi qu'à des programmes intramuraux et locaux. (RAG 4, RAC 1) 7. Faire preuve d'empathie et se soucier de la sécurité des autres en exécutant des activités de terrain comme les mêlées au rugby, les bottés au soccer et les plaquages. (RAG 5, RAC 2) 8. Être capables de réfléchir de façon critique sur leurs réactions et leurs comportements dans des groupes de coopération. (RAG 6, RAC 1) 9. Discerner et démontrer des comportements coopératifs qui permettent à tous les élèves de participer aux activités en s'amusant, notamment l'observation des règles de base, le partage du temps de court et le choix de partenaires différents. (RAG 6, RAC 4)	Répartir la classe en 5 ou 6 équipes ; chaque équipier doit aller d'un bout de la salle à l'autre en faisant bondir la balle sur sa raquette avant que son coéquipier puisse en faire de même. On ne tardera pas à s'apercevoir qu'il est plus facile de contrôler la balle et de se déplacer efficacement en gardant la balle près de la raquette (portée), en la frappant avec peu de force et en maintenant un tracé rectiligne. Les participants doivent aussi éviter l'espace personnel des autres en gardant la tête haute tout en conservant le contrôle de la balle. Pour bien jouer au rugby, il faut abaisser son centre de gravité quand on est plaqué, quand on plaque un autre joueur ou quand on se trouve dans une mêlée. Cette position de stabilité est aussi importante au soccer quand on défend sa possession du ballon, quand on donne un coup de tête ou quand on décoche un botté. Afin d'illustrer l'importance pour l'équilibre d'abaisser son centre de gravité, demander aux élèves de se placer par paires : l'un des deux est immobile dans une position d'attente haute, tandis que l'autre essaie de le déplacer en le poussant d'une épaule avec une force raisonnable; refaire l'exercice en demandant à l'élève poussé d'abaisser son centre de gravité. Ensuite, d'autres élèves devraient se joindre à leur partenaire, et un groupe devrait essayer de les déstabiliser. Les élèves devraient continuer à se joindre à un autre groupe tant qu'ils arrivent à maintenir leur stabilité. C'est une bonne occasion de mettre l'accent sur des points essentiels comme le maintien d'une position basse et élargie. Plusieurs activités de terrain et de court supposent des mouvements corporels similaires. On pense notamment au botté et à la passe depuis les lignes de côté. De telles similitudes doivent être mises en relief pour que les élèves puissent transférer des connaissances précieuses à de nouvelles activités. Le jeu *Swap It* apprend aux élèves à botter un ballon du pied qu'ils n'utilisent pas normalement. Ce faisant, les joueurs de soccer plus doués sont plus à même de comprendre la frustration des joueurs novices ; l'exercice permet aussi de décomposer le mouvement, puisqu'il est pratiqué plus lentement qu'avec le pied de prédilection.

Thème - Activités de terrain et de court

Exemples d'activités d'évaluation	Notes
Les élèves maîtrisent le botté au soccer et au rugby. Les élèves maîtrisent la technique de passe depuis les lignes de côté. Les élèves appliquent correctement la notion de niveau pour passer/recevoir/lancer dans les activités de terrain et de court. Les élèves sont capables de se servir du langage corporel pour feinter ou faire un mouvement. Ils peuvent agir avec une fluidité soudaine ou soutenue en changeant de position et en se déplaçant avec ou sans outil. Les élèves sont en mesure de coordonner leurs mouvements en conjuguant leurs forces pour effectuer l'action désirée. La passe, la réception, le lancer et le mouvement avec ou sans outil exigent tous la connaissance du corps et la coordination des mouvements. En pratiquant des activités de terrain et de court, les élèves se montrent capables d'appliquer les notions appropriées de connaissance du corps (relations entre parties du corps en mouvement et tension et relâchement musculaires) et de conjuguer leurs forces pour exécuter l'action désirée. Par exemple, déplacent-ils leurs pieds et se mettent-ils dans la position appropriée avant de botter/passer/tirer ? Les élèves inventent un jeu ou une activité qui leur donne d'autres occasions de coopérer, de fixer des codes d'esprit sportif (Voir Annexe F), de faire preuve de responsabilité personnelle et de mieux comprendre les notions de motricité en les appliquant. Créer un jeu qui combine les règlements, les concepts, les habiletés et les techniques de deux ou trois jeux est	Avant d'aborder les activités de lancer en dyades, expliquer en détail comment lancer le ballon de façon à laisser au partenaire tout le temps nécessaire pour courir et aller se placer sous le ballon.

8e année
Thème - Activités de terrain et de court

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Montrer de l'amélioration dans les habiletés pour les activités de court (service/réception, mouvement avec/sans outil) en appliquant les concepts moteurs de conscience du corps (relations entre parties du corps en mouvement et langage corporel) et d'espace (direction, portée et force). (RAG 1, RAC 2) 2. Appliquer des stratégies de coopération et de compétition dans diverses activités de court en ayant recours aux concepts moteurs de niveau et de langage corporel. (RAG 1, RAC 6) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 3. Créer un jeu de terrain compétitif ou coopératif inspiré de règlements, de concepts et d'habiletés associés à une combinaison d'autres activités de terrain et de court. (RAG 2, RAC 3) 4. Expliquer comment les activités de court sont d'excellents exemples de façons dont les gens peuvent se mettre et se tenir en forme et mener une vie saine. (RAG 2, RAC 5) 5. Analyser leurs réactions et leurs comportements au sein de groupes de coopération, notamment les concepts d'esprit sportif comme l'empathie, le partage, l'inclusion de tous, l'encouragement et l'observation des règlements de base. (RAG 3, RAC 1) **PAR LE MOUVEMENT** 6. Participer à des rencontres interscolaires, ainsi qu'à des programmes intramuraux et locaux. (RAG 4, RAC 1) 7. Faire preuve d'empathie et se soucier de la sécurité des autres en exécutant des activités de terrain comme les mêlées au rugby, les bottés au soccer et les plaquages. (RAG 5, RAC 2) 8. Être capables de réfléchir de façon critique sur leurs réactions et leurs comportements dans des groupes de coopération. (RAG 6, RAC 1) 9. Discerner et démontrer des comportements coopératifs qui permettent à tous les élèves de participer aux activités en s'amusant, notamment l'observation des règles de base, le partage du temps de court et le choix de partenaires différents. (RAG 6, RAC 4)	Concevoir des activités qui aideront les élèves à comprendre, pratiquer et démontrer des activités de terrain et de court spécifiques. Par exemple, la passe est une activité utilisée au volley-ball. Demander aux élèves de se choisir un partenaire en appliquant les règles d'esprit d'équipe discutées précédemment. Un équipier fait une passe haute (niveau) par en-dessous et l'autre se place sous la balle (fluidité soutenue), s'immobilise en une position de base (fluidité interrompue) et retourne le ballon à son partenaire en se servant de la réception au niveau du visage ou d'une manchette. Le dégagé et le smash sont deux tirs utilisés au badminton. Pour le dégagé, l'élève doit frapper le volant loin de l'adversaire, de préférence en l'envoyant derrière lui au fond du court. Pour le smash, il doit frapper violemment le volant au-dessus de la tête pour marquer le point en le faisant toucher le sol de l'autre côté du filet. Dans le premier cas, il faut apprendre aux élèves à frapper le volant à un niveau peu élevé (sous la taille) avec assez de force pour le projeter en hauteur derrière l'adversaire. Pour apprendre le smash, les élèves doivent savoir frapper le volant à un niveau élevé (au-dessus de la tête) avec assez de force pour qu'il touche le sol sans que l'adversaire puisse réagir. Les jeux préparatoires sont d'excellentes façons de mettre en pratique et d'apprendre des concepts et des habiletés. Des jeux préparatoires et des jeux adaptés donnent aussi des occasions de formuler des stratégies de coopération, par ex. : pour choisir le botteur et le gardien, ou pour prévoir le changement de ces rôles durant une partie. Les notions de coopération et d'esprit sportif sont importantes quand des élèves amorcent un échange ; ce qu'il faut rechercher ici, plutôt que de marquer des points, c'est de garder le ballon ou le volant en jeu. Il est possible dans ce format de pratiquer tant le dégagé que l'amorti, chaque élève utilisant ces tirs alternativement durant l'échange. L'occasion est belle pour que les élèves s'aident mutuellement à découvrir comment les concepts de mouvement peuvent les aider à devenir plus efficaces ; ainsi, ils peuvent indiquer à leur adversaire s'il utilise bien les notions d'espace pour couvrir le court et renvoyer la balle ou le volant efficacement, ou encore s'il déplace son corps de façon appropriée au moment de frapper la balle ou le volant.

Thème - Activités de terrain et de court

Exemples d'activités d'évaluation	Notes
une manière intéressante d'amener les jeunes à aller au-delà de ce qu'ils voient normalement dans les activités de terrain et de court. Ils peuvent notamment cerner et démontrer diverses habiletés de coopération utilisées dans des jeux de compétition. Ainsi, on peut associer football et baseball en utilisant une balle de tennis que les receveurs peuvent capter avec un gant de baseball, les passes et le compte des points se faisant comme au football. Dans une activité de ce genre, les élèves doivent nommer et démontrer les habiletés de coopération requises pour jouer. L'activité permet d'obtenir des résultats dans les trois grands domaines : *en mouvement* (psychomoteur), *à propos du mouvement* (cognitif) et *par le mouvement* (affectif).	
Les élèves définissent les critères de succès aux activités de terrain et de court. L'utilisation adéquate de l'espace et l'alternance des lancers/passes proches et éloignés, forts et faibles, seraient des exemples de résultats attendus.	
Auto-évaluation/réflexion : Après l'activité *Swap It*, décrite plus tôt, les élèves devraient démontrer l'habileté en utilisant leur côté dominant. Demander à chacun de trouver une modification mineure ou majeure à leur technique qui leur permettrait de mieux réussir. Ou encore, leur faire rédiger une réflexion critique sur la question « Qu'est-ce qui a le plus d'importance : la sensation de plaisir éprouvée en plaquant durement un adversaire ou le souci de la sécurité des autres? » Placer la carte-réponse correspondante dans la boîte au moment du départ.	
Les élèves devraient évaluer leur réussite personnelle à l'égard d'un ou de plusieurs des concepts et des habiletés durant le cours. Ils pourraient aussi commenter les différences qu'ils voient entre leurs réactions/attitudes durant les cours d'éducation	

8e année
Thème - Activités de terrain et de court

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Montrer de l'amélioration dans les habiletés pour les activités de court (service/réception, mouvement avec/sans outil) en appliquant les concepts moteurs de conscience du corps (relations entre parties du corps en mouvement et langage corporel) et d'espace (direction, portée et force). (RAG 1, RAC 2) 2. Appliquer des stratégies de coopération et de compétition dans diverses activités de court en ayant recours aux concepts moteurs de niveau et de langage corporel. (RAG 1, RAC 6) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 3. Créer un jeu de terrain compétitif ou coopératif inspiré de règlements, de concepts et d'habiletés associés à une combinaison d'autres activités de terrain et de court. (RAG 2, RAC 3) 4. Expliquer comment les activités de court sont d'excellents exemples de façons dont les gens peuvent se mettre et se tenir en forme et mener une vie saine. (RAG 2, RAC 5) 5. Analyser leurs réactions et leurs comportements au sein de groupes de coopération, notamment les concepts d'esprit sportif comme l'empathie, le partage, l'inclusion de tous, l'encouragement et l'observation des règlements de base. (RAG 3, RAC 1) **PAR LE MOUVEMENT** 6. Participer à des rencontres interscolaires, ainsi qu'à des programmes intramuraux et locaux. (RAG 4, RAC 1) 7. Faire preuve d'empathie et se soucier de la sécurité des autres en exécutant des activités de terrain comme les mêlées au rugby, les bottés au soccer et les plaquages. (RAG 5, RAC 2) 8. Être capables de réfléchir de façon critique sur leurs réactions et leurs comportements dans des groupes de coopération. (RAG 6, RAC 1) 9. Discerner et démontrer des comportements coopératifs qui permettent à tous les élèves de participer aux activités en s'amusant, notamment l'observation des règles de base, le partage du temps de court et le choix de partenaires différents. (RAG 6, RAC 4)	Comme tous les sports d'équipe, le soccer et le rugby supposent de la coopération au sein de l'équipe et de la concurrence en dehors de l'école. Le *soccer de ligne de fond* permet à tous les joueurs de pratiquer leurs habiletés en jouant à toutes les positions. On divise la classe en deux équipes qu'on place face l'une à l'autre sur les lignes de fond. À l'appel de son numéro, chaque joueur doit courir vers le centre et jouer selon les règlements sur toute la surface du terrain. Tous les autres deviennent gardiens de leur ligne de fond. Pour marquer un but, l'attaquant doit botter le ballon au sol ou à mi-hauteur (en bas de la taille) passé la ligne de fond de l'équipe adverse, tandis que les gardiens essaient de bloquer le tir. Le niveau des bottés permet de sensibiliser les joueurs aux questions de sécurité. Il est possible de modifier cet exercice en n'autorisant que le premier joueur appelé à botter le ballon, ce qui a pour effet d'accroître la coopération au sein de l'équipe. On peut aussi modifier l'exercice en n'autorisant que les tirs en bas des genoux. On doit avoir recours au langage corporel pour jouer au *soccer baseball*, qui peut servir de jeu de préparation ou d'activité principale. Avant de débuter, présenter le concept que les positions du pied, des hanches et des épaules du frappeur peuvent aider à prédire la direction désirée du botté. Souvent, ce sont les yeux du frappeur qui en disent le plus. Cette connaissance devrait ensuite être transférée au soccer et aider les joueurs à prévoir la direction des bottés. Les activités modifiées permettent aux élèves de déterminer que les concepts de motricité ont une incidence majeure sur les activités de terrain et de court. L'une des habiletés utilisées en tennis de table est l'effet sur le coup droit ou le revers. Encourager les élèves à se choisir un coéquipier/partenaire en appliquant les principes de l'esprit sportif. Une autre activité à utiliser dans ce contexte est le *tennis de table à trois zones*. Les règlements sont ceux du tennis de table, avec les exceptions suivantes : abaisser le filet à 6 ou 8 cm au-dessus de la table ; diviser la table en trois zones égales ; la balle doit rebondir deux fois, d'abord dans la zone centrale, puis dans la zone du fond, avant d'être jouée.

Thème - Activités de terrain et de court

Exemples d'activités d'évaluation	Notes
physique et durant les activités qu'ils mènent en dehors du programme scolaire structuré. *Évaluation par les pairs :* Encore une fois, après l'activité *Swap It*, les élèves se servent d'une liste de contrôle pour relever les changements dans leur technique de botté après que l'habileté ait été permutée et pratiquée. Faire rédiger un rapport anecdotique sur des notions de motricité ou des habiletés spécifiques. Au terme d'une activité en équipe ou en duo, demander aux élèves de compléter une échelle d'évaluation de type liste de contrôle sur la façon dont les élèves ont coopéré et appliqué les principes d'esprit sportif durant l'activité. L'échelle pourrait avoir comme éléments *Excellent*, *Bon*, *Satisfaisant* et *À améliorer*, et chaque notation devrait pouvoir être expliquée. Cet exercice devrait être fait de façon anonyme pour éviter d'intimider les élèves qui ne voudraient pas en nommer d'autres. On aura ainsi une idée de la valeur accordée par l'élève aux principes de coopération et d'esprit sportif, en plus de voir comment la classe applique ces principes (Voir Annexe F).	

8e année
Thème - Activités de terrain et de court

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Montrer de l'amélioration dans les habiletés pour les activités de court (service/réception, mouvement avec/sans outil) en appliquant les concepts moteurs de conscience du corps (relations entre parties du corps en mouvement et langage corporel) et d'espace (direction, portée et force). (RAG 1, RAC 2) 2. Appliquer des stratégies de coopération et de compétition dans diverses activités de court en ayant recours aux concepts moteurs de niveau et de langage corporel. (RAG 1, RAC 6) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 3. Créer un jeu de terrain compétitif ou coopératif inspiré de règlements, de concepts et d'habiletés associés à une combinaison d'autres activités de terrain et de court. (RAG 2, RAC 3) 4. Expliquer comment les activités de court sont d'excellents exemples de façons dont les gens peuvent se mettre et se tenir en forme et mener une vie saine. (RAG 2, RAC 5) 5. Analyser leurs réactions et leurs comportements au sein de groupes de coopération, notamment les concepts d'esprit sportif comme l'empathie, le partage, l'inclusion de tous, l'encouragement et l'observation des règlements de base. (RAG 3, RAC 1) **PAR LE MOUVEMENT** 6. Participer à des rencontres interscolaires, ainsi qu'à des programmes intramuraux et locaux. (RAG 4, RAC 1) 7. Faire preuve d'empathie et se soucier de la sécurité des autres en exécutant des activités de terrain comme les mêlées au rugby, les bottés au soccer et les plaquages. (RAG 5, RAC 2) 8. Être capables de réfléchir de façon critique sur leurs réactions et leurs comportements dans des groupes de coopération. (RAG 6, RAC 1) 9. Discerner et démontrer des comportements coopératifs qui permettent à tous les élèves de participer aux activités en s'amusant, notamment l'observation des règles de base, le partage du temps de court et le choix de partenaires différents. (RAG 6, RAC 4)	En appliquant les concepts de conscience corporelle de tension/relaxation musculaire et de relations entre parties du corps, les élèves jouent en s'efforçant de donner de l'effet à la balle sur leur coup droit et leur revers. Amener les élèves à pratiquer différents effets et placements de balle pour marquer le point. La tension/relaxation musculaire et la fluidité des mouvements peuvent être associées en pratiquant la course avec le ballon avec crochet, que ce soit pour éviter d'être plaqué (par vol d'un fanion) ou pour se sortir d'un plaqué (touche). Il faut tendre et relâcher ses muscles en rapide succession pour modifier un mouvement fluide. Les muscles qui restent tendus courent plus de risques d'élongation ou de claquage. En s'exerçant à faire des passes latérales au rugby, les élèves devraient courir à toute vitesse vers l'avant, puis contrôler leur allure et se détendre suffisamment pour passer le ballon de côté à un de leurs coéquipiers. L'esquive à trois joueurs, ordinairement pratiquée au basket-ball, peut être adaptée ici pour exercer la passe latérale.

Thème - Activités de terrain et de court

Exemples d'activités d'évaluation	Notes

9e année
Thème - Activités de terrain et de court

Résultats

Les élèves devraient pouvoir :

EN MOUVEMENT

1. Appliquer efficacement des notions de motricité comme le niveau, la direction et le langage corporel au moment de lancer et de frapper dans le cadre d'activités de terrain et de court. (RAG 1, RAC 1)
2. Avoir recours à des stratégies offensives et défensives pour optimiser leur jeu en se servant de diverses notions de motricité. (RAG 1, RAC 2)
3. Utiliser des exercices appropriés d'échauffement, d'entraînement et de récupération en pratiquant des activités de court. (RAG 1, RAC 7)

À PROPOS DU MOUVEMENT

4. Créer un exercice approprié d'échauffement, d'entraînement et de récupération pour les activités de court. (RAG 2, RAC 3)
5. Comprendre l'importance de l'activité physique pour leur qualité de vie. (RAG 3, RAC 6)

PAR LE MOUVEMENT

6. Instituer un programme d'activités qui correspond aux intérêts des élèves et qui respecte les principes de l'esprit sportif. (RAG 4, RAC 3)
7. Réfléchir de façon critique sur l'utilisation des espaces extérieurs et sur la responsabilité dont les utilisateurs doivent faire preuve. (RAG 6, RAC 1)
8. Connaître et appliquer des habiletés de leadership en arbitrant, en organisant un tournoi ou en aidant d'autres élèves à apprendre. (RAG 6, RAC 3)
9. Démontrer les connaissances et les habiletés requises pour agir comme arbitres pour des activités de court ou participer à des tournois. (RAG 6, RAC 6)

Exemples d'activités/stratégies d'enseignement

Les activités de terrain et de court font appel à diverses habiletés, notamment au lancer et à la réception, à l'utilisation prudente d'un outil, à l'utilisation de l'espace et aux bottés. Ces habiletés devront avoir été pratiquées, modifiées et raffinées à maintes reprises en 7e année et en 8e année. Le cours de 9e année met l'accent sur l'application de ces habiletés aux échauffements et aux jeux de préparation, aux jeux modifiés et aux parties réglementaires. Présenter et revoir les concepts en expliquant l'aspect mécanique de l'habileté, notamment pour la position de base, la passe, la réception, le lancer et les déplacements avec ou sans outil.

Activités

Il faudrait prévoir des échauffements et des jeux de préparation, des jeux modifiés et des parties réglementaires.

Il faut aussi offrir aux élèves des occasions d'acquérir des habiletés de leadership. Des activités d'échauffement créées par les élèves, seuls ou en équipe, offrent des occasions de coopérer, d'établir des règles d'esprit sportif, d'afficher de la responsabilité personnelle et d'améliorer la compréhension des notions de motricité en les appliquant. Elles donneront aussi aux enseignants de nouvelles idées qui pourront se révéler fort utiles aux cours d'éducation physique.

Des sports ou des activités inédits pour les élèves ou qui nécessitent de fortes aptitudes de base, comme le baseball, le football et le softball, peuvent poser des problèmes aux jeunes qui manquent de confiance en eux. L'Ultime (*ultimate frisbee*) n'étant pas encore très répandu, la connaissance que les élèves en ont et leur niveau d'habileté sont d'ordinaire limités. Des activités amusantes comme faire claquer une serviette pour enseigner le geste du poignet requis pour relâcher le disque permettent d'apprivoiser ce jeu. La direction et la durée sont deux facteurs à privilégier en Ultime. Les équipes qui exploitent toutes les directions réussissent mieux à se rapprocher du but. Il faut aussi tenir compte de la durée en se déplaçant et en lançant le disque. Les habiletés pour le lancer et la réception sont directement transférables à d'autres activités de terrain et de court comme le handball et le basket-ball. Il est plus difficile de se

Thème - Activités de terrain et de court

Exemple d'activités d'évaluation	Notes
Observations : Se servir d'un rapport anecdotique pour suivre les progrès des élèves dans la maîtrise des notions de motricité et de leurs habiletés pour les activités de terrain et de court. Donner de la rétroaction aux jeunes et déposer le rapport dans leur portfolio.	Il faut souligner le fait que les activités de terrain et de court peuvent être pratiquées dans toutes sortes d'environnements. Beaucoup de localités entretiennent des courts intérieurs et extérieurs qui restent inoccupés une partie de la journée. Si la plupart des écoles ne disposent pas de courts de squash ou de racquetball, on en trouve dans plusieurs localités. Les gens ont diverses occasions de jouer des parties amicales ou de compétition dans de nombreux centres sportifs, ce qui leur permet de mener une vie active.
L'enseignant observe comment les élèves lancent, attrapent et frappent. Appliquent-ils les notions d'espace et de variation de niveaux pour défier leur adversaire ?	
L'enseignant se sert d'une liste de contrôle pour vérifier que les élèves ont une bonne technique de lancer.	Il faudrait garder la trace des élèves choisis comme poursuivants ; il suffit d'inscrire un crochet à gauche du nom de l'élève sur la feuille de présences.
Il leur pose des questions sur les activités de terrain et de court pour vérifier leur degré de connaissance et d'expérience. Il peut par exemple demander : « Quand tu joues au tennis ou au badminton, quelles stratégies offensives ou défensives appliques-tu ? » Ou encore : « Quelle stratégie défensive utiliseras-tu pour contrer une offensive ? Connais-tu d'autres stratégies offensives et défensives ? »	Le langage corporel est utilisé dans plusieurs activités. Au baseball, la position du frappeur révèle dans quelle direction il veut frapper la balle, et celle du lanceur indique s'il s'apprête à lancer ou à surprendre un coureur sur les buts. Au football, les yeux du quart-arrière s'attarderont souvent brièvement sur le receveur prévu avant la remise du ballon. Un bloqueur devrait pouvoir déterminer si le ballon ira au receveur qui lui fait face en observant si ses yeux se dilatent. Les élèves peuvent s'exercer à diverses façons d'utiliser le langage corporel : en changeant de position juste avant le lancer, en regardant quelqu'un d'autre que le receveur prévu ou en feignant, par une accélération et un regard en arrière, que la passe vient dans leur direction. De telles stratégies peuvent ensuite s'appliquer à d'autres activités, y compris aux relations humaines. On pense par exemple aux entrevues d'emploi au cours desquelles le contact oculaire est très important.
L'enseignant a recours à des commentaires immédiats, positifs et précis pour aider les élèves à contrôler la mécanique des lancers utilisés dans les activités de terrain et de court.	
Performance de l'élève : Les élèves choisissent de faire une recherche ou de tenir un journal sur la mise en place d'un programme d'activités qui tient compte des intérêts des jeunes et est conforme aux principes de l'esprit sportif.	
Les élèves démontrent qu'ils maîtrisent la notion de direction (en passant, attrapant, lançant et se déplaçant avec ou sans outil) dans les activités de terrain et de court.	Encourager les élèves à aider leurs pairs à exercer leurs habiletés et leurs mouvements.

9e année
Thème - Activités de terrain et de court

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Appliquer efficacement des notions de motricité comme le niveau, la direction et le langage corporel au moment de lancer et de frapper dans le cadre d'activités de terrain et de court. (RAG 1, RAC 1) 2. Avoir recours à des stratégies offensives et défensives pour optimiser leur jeu en se servant de diverses notions de motricité. (RAG 1, RAC 2) 3. Utiliser des exercices appropriés d'échauffement, d'entraînement et de récupération en pratiquant des activités de court. (RAG 1, RAC 7) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 4. Créer un exercice approprié d'échauffement, d'entraînement et de récupération pour les activités de court. (RAG 2, RAC 3) 5. Comprendre l'importance de l'activité physique pour leur qualité de vie. (RAG 3, RAC 6) **PAR LE MOUVEMENT** 6. Instituer un programme d'activités qui correspond aux intérêts des élèves et qui respecte les principes de l'esprit sportif. (RAG 4, RAC 3) 7. Réfléchir de façon critique sur l'utilisation des espaces extérieurs et sur la responsabilité dont les utilisateurs doivent faire preuve. (RAG 6, RAC 1) 8. Connaître et appliquer des habiletés de leadership en arbitrant, en organisant un tournoi ou en aidant d'autres élèves à apprendre. (RAG 6, RAC 3) 9. Démontrer les connaissances et les habiletés requises pour agir comme arbitres pour des activités de court ou participer à des tournois. (RAG 6, RAC 6)	défendre contre les joueurs qui peuvent lancer tant de la main droite que de la main gauche. Parfois, lancer le disque vers l'arrière est la meilleure façon de le faire progresser vers le but. Tous les concepts de ce genre devront être présentés au moment opportun. Pour vraiment réussir, les participants doivent courir et lancer dans toutes les directions ; les élèves doivent donc s'exercer à lancer le disque dans tous les sens et toutes sortes de trajectoires pour transférer ces habiletés à d'autres activités. Pour l'activité appelée *Pickle Ball*, former des groupes de quatre élèves et leur demander de faire des échanges en utilisant deux balles. La coordination œil-main, la coopération et l'exercice soutenu des habiletés pour les sports de raquette sont mis en valeur. Les concepts spatiaux de portée et d'espace commun sont utiles pour le placement de tirs qu'un partenaire pourra retourner. Un recours approprié aux notions de niveau et de force contribuera à prolonger les échanges. Demander aux élèves de concevoir une activité qui les aidera à comprendre, à exercer et à démontrer les habiletés associées aux activités de terrain et de court. L'une des habiletés utilisées pour la ringuette est la réception de passe. Les jeunes peuvent créer un exercice au cours duquel les membres de l'équipe doivent ajuster leur vitesse (durée) pour bien recevoir l'anneau : à cette fin, ils doivent prévoir la vitesse de la passe, autrement dit maîtriser et appliquer les concepts de force et de durée. Le lob et le tir sur la ligne de fond sont deux habiletés associées au tennis. Discuter avec les élèves de l'avantage offensif de faire alterner ces deux tirs pour marquer des points et les faire pratiquer au moyen d'échanges. On peut jouer au *Dribble Tag* comme préparation au basket-ball. Diviser la classe en deux : la moitié des élèves auront des ballons et pourchasseront l'autre moitié en dribblant. Les poursuivis doivent faire de brusques changements de direction pour éviter d'être touchés et les dribbleurs doivent conserver le contrôle de leur ballon. À l'opposé, dans le jeu de *Voleurs*, les rôles sont inversés : les dribbleurs sont poursuivis par les autres, qui tentent de leur enlever le ballon.

Thème - Activités de terrain et de court

Exemples d'activités d'évaluation	Notes
Performance de l'élève : Les élèves choisissent de faire une recherche ou de tenir un journal sur la mise en place d'un programme d'activités qui tient compte des intérêts des jeunes et est conforme aux principes de l'esprit sportif.	Il y a lieu de féliciter oralement les élèves qui affichent des qualités de leadership.
Les élèves démontrent qu'ils maîtrisent la notion de direction (en passant, attrapant, lançant et se déplaçant avec ou sans outil) dans les activités de terrain et de court.	Les jeux de terrain et de court permettent aux élèves de démontrer du respect pour les locaux et l'équipement sportif utilisés hors du cadre scolaire. Les élèves devraient comprendre que, s'ils veulent avoir des terrains, ils sont responsables de veiller à ce que ceux-ci soient utilisables par ceux qui les suivront. Ils devraient remplacer les mottes de gazon arrachées, remplir les trous, se servir de toutes les zones du terrain au lieu de se confiner au centre et contourner les clôtures plutôt que les escalader.
Les élèves appliquent efficacement la notion de temps (en passant, attrapant, lançant et se déplaçant avec ou sans outil) dans les activités de terrain et de court.	Les élèves seront encouragés à assumer davantage de responsabilités et à faire preuve de leadership s'ils sont autorisés à choisir leur équipe (en observant les codes de l'esprit sportif) et à arbitrer les parties, ce qui laissera l'enseignant libre de circuler et de fournir des commentaires positifs et précis sur les mouvements et les habiletés.
Les élèves montrent qu'ils peuvent coordonner leurs mouvements et la mécanique de leur corps pour conjuguer leurs forces afin d'accomplir l'action désirée. La passe, l'attrapé, le lancer et les déplacements avec ou sans outil exigent tous une conscience du corps et de la coordination.	En agissant comme arbitres, les élèves pourront apprendre les règlements et les lignes directrices pour les parties réglementaires.
Les élèves sont capables d'appliquer les notions de motricité et les habiletés liées aux activités de terrain et de court durant des parties réglementaires. Il devraient aussi adopter les principes de l'esprit sportif (Voir Annexe F).	Si l'horaire de surveillance de l'école permet la tenue d'activités dans le gymnase le midi, on doit encourager les élèves à former un club d'activités du midi qui leur permettra de jouer tous les jours à des jeux de court différents. Avec de l'aide, ils apprendront à relever résultats et classements, à organiser des groupes de tailles diverses et à prendre la responsabilité de mener une vie active.
Les élèves peuvent choisir d'effectuer une recherche sur la question suivante : « Quels sont les effets de l'activité physique sur la qualité de vie des gens ? » Ce travail, fait à la place d'une autre forme d'évaluation, pourrait inclure la production d'une affiche illustrant les grandes conclusions de la recherche et les comparant à des idées antérieures ; l'affiche peut ensuite être exposée au gymnase. Il y a lieu de souligner que certaines des activités à l'étude, l'Ultime et la balle-molle par exemple, pourront être poursuivies par les élèves jusque tard dans leur vie.	

9e année
Thème - Activités de terrain et de court

Résultats	Exemples d'activités/stratégiesd'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Appliquer efficacement des notions de motricité comme le niveau, la direction et le langage corporel au moment de lancer et de frapper dans le cadre d'activités de terrain et de court. (RAG 1, RAC 1) 2. Avoir recours à des stratégies offensives et défensives pour optimiser leur jeu en se servant de diverses notions de motricité. (RAG 1, RAC 2) 3. Utiliser des exercices appropriés d'échauffement, d'entraînement et de récupération en pratiquant des activités de court. (RAG 1, RAC 7) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 4. Créer un exercice approprié d'échauffement, d'entraînement et de récupération pour les activités de court. (RAG 2, RAC 3) 5. Comprendre l'importance de l'activité physique pour leur qualité de vie. (RAG 3, RAC 6) **PAR LE MOUVEMENT** 6. Instituer un programme d'activités qui correspond aux intérêts des élèves et qui respecte les principes de l'esprit sportif. (RAG 4, RAC 3) 7. Réfléchir de façon critique sur l'utilisation des espaces extérieurs et sur la responsabilité dont les utilisateurs doivent faire preuve. (RAG 6, RAC 1) 8. Connaître et appliquer des habiletés de leadership en arbitrant, en organisant un tournoi ou en aidant d'autres élèves à apprendre. (RAG 6, RAC 3) 9. Démontrer les connaissances et les habiletés requises pour agir comme arbitres pour des activités de court ou participer à des tournois. (RAG 6, RAC 6)	Un jeu de préparation au badminton fait appel aux notions de coopération et de motricité. Son objectif est de limiter les erreurs durant la partie pour en venir à réunir toute l'équipe de son côté du court et à marquer le point victorieux. Le jeu applique les règlements généraux du badminton, mais se joue en équipes de quatre. Chaque équipe s'aligne sur sa ligne de fond et un premier joueur s'avance pour commencer la partie. Quand un joueur fait une erreur ou une faute, il va se placer au bout de la ligne de son équipe et est remplacé sur le court par le prochain joueur. Du côté de l'équipe qui a marqué le point, le joueur suivant dans l'alignement vient s'ajouter au premier sur le court. Quand une équipe a tous ses joueurs sur le court, elle doit marquer un dernier point pour gagner la partie. Tant qu'une équipe n'a qu'un joueur sur le terrain, l'équipe adverse doit limiter ses tirs au terrain de simple. Cette activité permet aux jeunes de continuer de pratiquer leurs habiletés pour la raquette et de concevoir des stratégies pour marquer des points et résister à des attaques. Comme le nombre de joueurs de chaque côté varie, les équipes feront appel à diverses stratégies pour améliorer leur position. Encourager les élèves à réfléchir à quelques-unes de ces dynamiques. Les jeux modifiés permettent aux élèves d'appliquer des habiletés et des notions de motricité dans des situations de partie. Ainsi, dans le jeu de *Pole Ball*, au lieu de lancer le ballon dans un panier, les élèves tentent de marquer des points en faisant tomber un ballon posé au sommet d'un poteau de filet de badminton ; pour le reste, les règlements sont ceux du jeu de basket-ball. Le concept de direction est appliqué par le déplacement des joueurs et de l'outil. Autre exemple de jeu modifié, le *Badminton à filet haut* fait appel au terrain et au filet de volley-ball. Chaque équipe a droit à trois coups avant de faire passer le filet au volant, ce qui permet aux élèves d'appliquer divers degrés de force pour passer le volant à un coéquipier et pour l'envoyer de l'autre côté. En outre, les notions de niveau et de conscience de l'espace sont décrites de façon à ce que les participants sachent où se trouvent tous les autres.

Thème - Activités de terrain et de court

Exemples d'activités d'évaluation	Notes
Les élèves comprennent que les échauffements font partie intégrante de l'activité physique. Ils devraient en venir à effectuer ces échauffements sans qu'il faille le leur rappeler.	
Les élèves prennent part à un tournoi dans lequel ils choisissent eux-mêmes leur adversaire et supervisent leurs progrès. Ils montrent qu'ils peuvent suivre des directives et coopérer avec les autres pour faciliter le bon déroulement d'un cours.	
Quand l'école assure la supervision du gymnase à l'heure du lunch, les élèves peuvent choisir comme projet d'organiser des jeux intramuros du midi.	
Auto-évaluation/réflexion : Les élèves inscrivent dans leur journal de quelle façon les activités de terrain et de court correspondent à leurs sentiments sur la forme physique et la vie active. S'agit-il d'activités qu'ils voient les gens pratiquer encore à l'âge adulte ? Pourquoi ou pourquoi pas ?	
Les élèves répondent à la question « Quel est l'effet de l'activité physique sur la qualité de vie des gens ? » dans le journal qu'ils joindront à leur portfolio. Ils pourraient choisir d'en faire un projet en remplacement d'une autre forme d'évaluation.	
Dans leur journal d'activité, les élèves indiquent une habileté ou un mouvement qu'ils maîtrisent ou qu'ils doivent exercer davantage. Ils peuvent ensuite faire la comparaison avec leur niveau de maîtrise au début de l'unité.	
En outre, les enseignants devraient donner aux jeunes la chance de démontrer une habileté de leur choix, pour qu'elle soit commentée par leur enseignant et leurs pairs. Les évaluations peuvent	

9e année
Thème - Activités de terrain et de court

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Appliquer efficacement des notions de motricité comme le niveau, la direction et le langage corporel au moment de lancer et de frapper dans le cadre d'activités de terrain et de court. (RAG 1, RAC 1) 2. Avoir recours à des stratégies offensives et défensives pour optimiser leur jeu en se servant de diverses notions de motricité. (RAG 1, RAC 2) 3. Utiliser des exercices appropriés d'échauffement, d'entraînement et de récupération en pratiquant des activités de court. (RAG 1, RAC 7) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 4. Créer un exercice approprié d'échauffement, d'entraînement et de récupération pour les activités de court. (RAG 2, RAC 3) 5. Comprendre l'importance de l'activité physique pour leur qualité de vie. (RAG 3, RAC 6) **PAR LE MOUVEMENT** 6. Instituer un programme d'activités qui correspond aux intérêts des élèves et qui respecte les principes de l'esprit sportif. (RAG 4, RAC 3) 7. Réfléchir de façon critique sur l'utilisation des espaces extérieurs et sur la responsabilité dont les utilisateurs doivent faire preuve. (RAG 6, RAC 1) 8. Connaître et appliquer des habiletés de leadership en arbitrant, en organisant un tournoi ou en aidant d'autres élèves à apprendre. (RAG 6, RAC 3) 9. Démontrer les connaissances et les habiletés requises pour agir comme arbitres pour des activités de court ou participer à des tournois. (RAG 6, RAC 6)	Au baseball, on peut offrir plusieurs choix au frappeur : 1. frapper la balle de baseball ou de balle-molle ; 2. se faire lancer la balle par une passe basse ou une passe classique ; 3. frapper une balle posée sur un tee ; 4. botter un ballon de soccer au lieu de frapper une balle. De cette façon, tous les élèves ont l'occasion de participer pleinement à leur niveau de compétence. Les enseignants devraient souligner l'utilité d'appliquer les notions de motricité comme le niveau, la durée, la fluidité et la direction. Certains, qui préfèrent qu'on leur lance la balle selon une trajectoire tombante (niveau), choisiront le baseball. D'autres voudront se soustraire à la notion de durée (vitesse) en se servant d'un tee. Les joueurs de soccer, qui n'ont peut-être jamais l'occasion de jouer au baseball ou à la balle-molle durant l'été, aimeront la variété introduite par le recours au botté dans un contexte de baseball ou de balle-molle.

Thème - Activités de terrain et de court

Exemples d'activités d'évaluation	Notes
ensuite être insérées dans un portfolio d'habiletés ou un journal. *Évaluation par les pairs :* Fournir une liste de contrôle des notions de motricité spécifiques ou des habiletés liées à l'activité. Les élèves peuvent s'observer les uns les autres en action et noter ou commenter leur succès aux divers niveaux. L'élève a en main une feuille d'évaluation ou une liste de contrôle, et il peut y ajouter ses propres commentaires. Évidemment, il y aurait lieu de prévoir du temps pour les échanges sur les résultats et pour les derniers conseils. Les élèves se demandent les uns aux autres l'habileté, la technique, le mouvement ou l'attitude qu'ils aimeraient améliorer durant le cours et prennent la réponse en note. Puis, à titre d'évaluateurs, ils s'aident à s'améliorer à tour de rôle. À la fin du cours, chaque élève offre une rétroaction positive aux autres en évaluant les progrès accomplis.	

Thème - Activités de conditionnement physique

Gymnastique aérobique, entraînement en circuit, cyclisme, ballon d'exercice (ballon suisse), test d'aptitude physique, jogging, Pilates, patinage, saut à la corde, entraînement de la force musculaire, entraînement en résistance, natation, Tae-Bo, marche, conditionnement en milieu aquatique, entraînement aux poids et haltères, yoga

Thème - Activités de conditionnement physique

7e année

EN MOUVEMENT

1. Montrer de bonnes habiletés pour la pratique des activités de conditionnement physique, par exemple en appliquant des techniques sécuritaires de gymnastique aérobique et d'exercice continu qui cadrent avec un mode de vie active. (RAG 1, RAC 1)
2. Participer à des activités de conditionnement physique comme la gymnastique aérobique, les exercices continus, le jogging et la marche. (RAG 1, RAC 3)
3. Appliquer les concepts de motricité de fluidité, de durée, de relations entre parties du corps en mouvement, de mouvements possibles des membres et de positions corporelles possibles dans le cadre d'activités de conditionnement physique comme la danse aérobique et les exercices continus. (RAG 1, RAC 3)
4. Participer dans leurs temps libres à diverses activités de conditionnement physique. (RAG 1, RAC 9)

À PROPOS DU MOUVEMENT

5. Poser et résoudre d'eux-mêmes des problèmes de mouvement simples, par exemple en comparant leur technique aux mouvements efficaces et sécuritaires recommandés. (RAG 2, RAC 1)
6. Analyser les notions d'esprit sportif et de vie active. (RAG 3, RAC 3)

PAR LE MOUVEMENT

7. Participer de bon gré à chaque activité de conditionnement physique. (RAG 6, RAC 2)
8. Faire preuve de confiance en soi par la pratique de l'auto-évaluation et de la réflexion. (RAG 6, RAC 5)

8e année

EN MOUVEMENT

1. Montrer de bonnes habiletés pour la pratique des activités de conditionnement physique qui cadrent avec un mode de vie active, par exemple pour l'entraînement aux poids et haltères et l'entraînement en circuit. (RAG 1, RAC 1)
2. Appliquer les concepts de motricité de fluidité et de temps pour conjuguer leurs forces ; savoir où se trouvent et comment se nomment les parties du corps durant les activités. (RAG 1, RAC 2)

À PROPOS DU MOUVEMENT

3. En groupe, poser et résoudre des problèmes moteurs simples, par exemple pour déterminer la cause de l'inefficacité de mouvements et évaluer des façons de les rendre plus efficaces. (RAG 2, RAC 2)
4. Reconnaître des notions de vie active comme guides permettant d'améliorer leur propre condition physique et de mener un style de vie sain. (RAG 2, RAC 5)

PAR LE MOUVEMENT

5. Se montrer soucieux du confort et de la sécurité des autres dans toutes sortes d'activités, notamment en gymnastique aérobique, en entraînement en circuit, en jogging, en marche et en entraînement aux poids et haltères. (RAG 5, RAC 2)

9e année

EN MOUVEMENT

1. Montrer qu'ils connaissent de bonnes activités d'échauffement, d'entraînement et de récupération en rapport avec les activités de conditionnement physique, peuvent appliquer des notions de motricité comme la tension et la relaxation musculaires et savent où se trouvent et comment se nomment les parties du corps. (RAG 1, RAC 7)
2. Appliquer des concepts de motricité à des activités parascolaires, tant à l'école qu'à l'extérieur, notamment pour la danse, les activités de gymnastique aérobique, l'entraînement sportif et diverses autres activités comme l'escalade de rochers, ainsi que pour relever et maintenir leurs objectifs personnels de forme physique. (RAG 1, RAC 8)

À PROPOS DU MOUVEMENT

3. Reconnaître les qualités nécessaires pour faire carrière en éducation physique et en loisirs. (RAG 2, RAC 6)
4. Créer un guide alimentaire quotidien qui convienne à une personne au style de vie sain et actif en s'inspirant des recommandations *du Guide alimentaire canadien*. (RAG 3, RAC 4)

PAR LE MOUVEMENT

5. Reconnaître et appliquer les composantes de la forme physique en formulant des contrats de condition physique, en testant la condition de pairs, en créant des circuits. (RAG 3, RAC 3 et 6)
6. Faire preuve d'initiative personnelle, d'indépendance et d'esprit de décision en se créant des journaux personnels de conditionnement ou en se fixant des objectifs de forme physique. (RAG 6, RAC 6)

7e année
Thème - Activités de conditionnement physique

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Montrer de bonnes habiletés pour la pratique des activités de conditionnement physique, par exemple en appliquant des techniques sécuritaires de gymnastique aérobique et d'exercice continu qui cadrent avec un mode de vie active. (RAG 1, RAC 1) 2. Participer à des activités de conditionnement physique comme la gymnastique aérobique, les exercices continus, le jogging et la marche. (RAG 1, RAC 3) 3. Appliquer les concepts de motricité de fluidité, de durée, de relations entre parties du corps en mouvement, de mouvements possibles des membres et de positions corporelles possibles dans le cadre d'activités de conditionnement physique comme la danse aérobique et l'exercice continu. (RAG 1, RAC 3) 4. Participer dans leurs temps libres à diverses activités de conditionnement physique. (RAG 1, RAC 9) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 5. Poser et résoudre d'eux-mêmes des problèmes de mouvement simples, par exemple en comparant leur technique aux mouvements efficaces et sécuritaires recommandés. (RAG 2, RAC 1) 6. Analyser les notions d'esprit sportif et de vie active. (RAG 3, RAC 3) **PAR LE MOUVEMENT** 7. Participer de bon gré à chaque activité de conditionnement physique. (RAG 6, RAC 2) 8. Faire preuve de confiance en soi par la pratique de l'auto-évaluation et de la réflexion. (RAG 6, RAC 5)	Proposer une vaste gamme d'activités de conditionnement physique de courte durée pour mettre en relief les innombrables façons d'intégrer l'exercice à un style de vie actif et sain. Ce thème peut être exposé brièvement plusieurs fois par an, pour que les progrès sur le plan de la condition physique soient évalués avec régularité. On doit encourager les élèves à découvrir et à surmonter leurs propres faiblesses, à partir du principe que chacun est unique. Il faut aider les élèves à se sentir à l'aise avec leurs propres capacités et à faire des choix de vie sains. Les élèves qui croient pouvoir améliorer leur condition physique et leur santé s'ils déploient des efforts additionnels auront le plus à gagner de cette unité. Les activités de conditionnement permettront de mettre l'accent sur des concepts de motricité comme la qualité du mouvement (fluidité, durée, équilibre) et la conscience corporelle (tension et relaxation musculaires, relations entre parties du corps en mouvement, positions corporelles possibles). Les notions d'exercice comme l'intensité, la fréquence et la surcharge, de même que les composantes de l'exercice physique et des habiletés correspondantes comme l'agilité, l'équilibre et la vitesse, devront servir de bases à la création de programmes de conditionnement physique personnalisés. **Activités** Présenter des activités d'échauffement, d'entraînement et de récupération, qui peuvent aussi intégrer des jeux d'échauffement, des parties de préparation, des parties modifiées et des parties réglementaires conçues pour développer la capacité aérobique, la force, l'endurance et la souplesse. Des jeux comme le chat (tag), les relais et des parties de préparation, modifiées et réglementaires peuvent tous servir à présenter la notion d'échauffement. Les activités qui accélèrent le rythme cardiaque (activités pour groupes de grands muscles), en stimulant la circulation sanguine et augmentant l'apport d'oxygène aux muscles, sont essentielles pour préparer le corps à un effort accru.

Thème - Activités de conditionnement physique

Exemples d'activités d'évaluation	Notes
Observations : L'enseignant prend en note les élèves qui participent de bon gré, ceux dont le degré de participation s'améliore et ceux qui sont réfractaires (voir l'Annexe D – Niveaux de responsabilité de Hellison). L'enseignant interroge les élèves sur les principes de la condition physique (énumérées sous *Notes* dans la section pour la 8e année, p. 99, 101 et 103) qui sont utilisées en gymnastique aérobique. Ou encore, il demande aux élèves comment ils pourraient intégrer des activités de conditionnement physique dans leur quotidien, peut-être au moyen d'activités comme la marche et le jogging. *Performance de l'élève :* Les élèves montrent qu'ils sont capables d'effectuer des exercices continus sans suite particulière. Les élèves sont capables d'effectuer des exercices continus avec accompagnement musical. Ils sont aussi capables d'effectuer des mouvements de gymnastique aérobique de base. Les élèves font la démonstration d'une séquence d'exercices continus. Ou encore, ils peuvent vouloir créer une série d'exercices personnalisés qui met l'accent sur des faiblesses qu'ils se reconnaissent tout en appliquant certaines notions de motricité comme les mouvements possibles des membres. Les enseignants peuvent aider les élèves en décrivant la notion de fluidité et la création de mouvements fluides avec des débuts et des fins bien définis. La notion de durée peut être abordée en rapport avec le rythme de la musique, ou en augmentant ou diminuant la vitesse des mouvements de façon à accroître ou réduire le potentiel d'oxygénation des muscles. On peut aussi explorer la notion des	Pour lire des définitions de la santé physique, se reporter à la section 8e année (p. 99, 101 et 103) de la présente unité. **Définitions d'exercices continus** (Lee, Thomas et Thomas, 2000). *[Traduction libre]* **Jogging diagonal –** Jogger en diagonale huit pas vers l'avant en direction du coin droit de la salle, puis huit pas à reculons en sens inverse jusqu'à son point de départ. Répéter en joggant vers le coin gauche de la salle. **Sauterelle –** Sautiller sur le pied gauche en levant le genou droit vers le côté ; répéter en sautillant sur le pied droit et en levant le genou gauche. **Balancement du talon et du bras –** Sauter sur place en allongeant le pied droit vers l'avant et en touchant le sol du talon, tout en balançant le bras gauche vers l'avant et le haut et le bras droit vers le bas. Alterner avec les membres opposés. **Levers des talons –** En marchant sur place, soulever alternativement le talon gauche et le talon droit. On peut aussi soulever les deux talons à la fois (extension des mollets). **Jogging-coups de pied de karaté –** Jogger trois pas sur place et donner un coup de pied vers le côté. Recommencer avec l'autre jambe. **Flexion des genoux –** Debout en position jambes écartées, les talons au sol, replier les bras parallèlement au sol en repliant les coudes et fléchir les genoux tout en tournant le corps vers la gauche ou la droite. Revenir à la position de base et répéter en sens inverse.

7e année
Thème - Activités de conditionnement physique

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Montrer de bonnes habiletés pour la pratique des activités de conditionnement physique, par exemple en appliquant des techniques sécuritaires de gymnastique aérobique et d'exercice continu qui cadrent avec un mode de vie active. (RAG 1, RAC 1) 2. Participer à des activités de conditionnement physique comme la gymnastique aérobique, les exercices continus, le jogging et la marche. (RAG 1, RAC 3) 3. Appliquer les concepts de motricité de fluidité, de durée, de relations entre parties du corps en mouvement, de mouvements possibles des membres et de positions corporelles possibles dans le cadre d'activités de conditionnement physique comme la danse aérobique et les exercices continus. (RAG 1, RAC 3) 4. Participer dans leurs temps libres à diverses activités de conditionnement physique. (RAG 1, RAC 9) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 5. Poser et résoudre d'eux-mêmes des problèmes de mouvement simples, par exemple en comparant leur technique aux mouvements efficaces et sécuritaires recommandés. (RAG 2, RAC 1) 6. Analyser les notions d'esprit sportif et de vie active. (RAG 3, RAC 3) **PAR LE MOUVEMENT** 7. Participer de bon gré à chaque activité de conditionnement physique. (RAG 6, RAC 2) 8. Faire preuve de confiance en soi par la pratique de l'auto-évaluation et de la réflexion. (RAG 6, RAC 5)	Un échauffement approprié, appelé *Roulez et jouez* (*Roll « n » Go)*, rappelle le Monopoly. Les élèves roulent les dés, déplacent leur pion jusqu'à la case obtenue et exécutent l'activité qui y est indiquée. On peut se servir d'une case de type « Prison » au Monopoly pour permettre au groupe de se désaltérer et se reposer. Les exercices continus *(fitness hustles)*, sont des séries de mouvements avec accompagnement musical qui favorisent l'étirement et l'oxygénation des muscles. Ces exercices sont de divers niveaux : ils peuvent être plus ou moins longs et comporter des mouvements plus ou moins complexes. Pour aider les élèves, il y aurait lieu d'afficher des diagrammes et des explications faciles à suivre. Ainsi, les élèves pourront vérifier périodiquement si leur technique est correcte et faire les ajustements nécessaires pour s'exercer sans danger. Touchers des talons et des genoux, flexion des jambes, coups de pied de côté et extensions, coups de pied de karaté, saut en ciseaux, torsion et saut, sauterelle, balancement des talons et des bras, flexion des genoux et traction des coudes, jogging diagonal et pas balancé ne sont que quelques-uns des mouvements d'échauffement individuel ou collectif qui peuvent être pratiqués en séquence sur fond musical. Pour plus de variété, on ajoutera d'autres jeux d'échauffement comme le jeu du chat avec partenaire et l'entraînement en circuit. Ces activités sont décrites plus en détail aux sections sur la 8e et la 9e année de la présente unité. Les exercices continus peuvent aussi servir de préparation à la gymnastique aérobique. L'enseignant peu expérimenté dans ce domaine pourra faire appel à des élèves qui en ont déjà fait ou à un moniteur local pour animer cette activité. Il existe également un grand nombre de vidéos d'exercices aérobiques.

Thème - Activités de conditionnement physique

Exemples d'activités d'évaluation	Notes
positions corporelles possibles en créant une série variée et personnalisée d'exercices continus. *Auto-évaluation/réflexion :* Les élèves évaluent à quel point ils se sont sentis en confiance et disposés à participer en s'attribuant une note de 1 à 5 (la note 1 étant la plus faible) et en communiquent cette évaluation à l'enseignant à leur départ. Dans leur journal, les élèves indiquent s'ils ont été capables de mener une conversation durant les exercices aérobiques. Ils peuvent écouter leur rythme respiratoire pour déterminer à quel moment commence leur zone d'entraînement aérobique. Un niveau d'entraînement accru devrait être accompagné d'un accroissement de l'intensité et de la durée de périodes d'exercice au cours desquelles il est toujours possible de mener une conversation. *Évaluation par les pairs :* Fournir une liste de contrôle par oui ou non sur l'atteinte des exigences auxquelles l'élève doit satisfaire pour réaliser un exercice continu. *Évaluation du programme :* Fournir aux élèves trois visages en papier : heureux, triste et indifférent. Leur demander à leur sortie de placer dans une boîte le visage qui reflète leurs sentiments vis-à-vis d'une activité particulière, du cours ou de l'unité.	**Flexion des jambes et traction des coudes** - Plier les genoux à demi en gardant le dos droit et revenir à la position de départ en tenant les coudes pliés, bras parallèles au sol. A chaque flexion des genoux, les coudes sont étirés vers l'arrière. **Touchers du genou** - Lever le genou et le toucher du coude gauche. Alterner avec le genou gauche et le coude droit. **Pas balancé –** Sauter sur le pied droit, la jambe gauche tendue vers le côté, puis sauter sur le pied gauche, la jambe droite tendue vers le côté, puis répéter sur le pied droit, pour bondir sur la dernière pierre (p. ex. : pierre à droite, gauche, droite, bond sur la droite). **Ciseaux –** Sauter en position de foulée, en projetant un bras vers l'avant et vers le haut, et l'autre vers le bas et vers l'arrière ; sauter à nouveau en intervertissant jambes et bras. **Coups de pied de côté et extension –** Sauter vers la gauche sur le pied gauche et donner un coup de pied vers l'avant avec la jambe droite ; étirez le bras gauche vers le pied en l'air. Changer de jambe et répéter. **Torsion et saut –** Les pieds joints, sauter en place en se tordant les pieds et les hanches vers la gauche et les bras et les épaules vers la droite. Alterner avec l'autre côté. **Exercices aérobiques par intervalles –** Des recherches ont démontré que des périodes d'exercice coupées de périodes de repos apportent le plus de bénéfices pour la condition physique. Les meilleurs résultats en termes de capacité cardiovasculaire et de perte de poids ont été observés chez les adeptes des exercices aérobiques par intervalles. On croit que ce résultat est dû au

7e année
Thème - Activités de conditionnement physique

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Montrer de bonnes habiletés pour la pratique des activités de conditionnement physique, par exemple en appliquant des techniques sécuritaires de gymnastique aérobique et d'exercice continu qui cadrent avec un mode de vie active. (RAG 1, RAC 1) 2. Participer à des activités de conditionnement physique comme la gymnastique aérobique, les exercices continus, le jogging et la marche. (RAG 1, RAC 3) 3. Appliquer les concepts de motricité de fluidité, de durée, de relations entre parties du corps en mouvement, de mouvements possibles des membres et de positions corporelles possibles dans le cadre d'activités de conditionnement physique comme la danse aérobique et les exercices continus. (RAG 1, RAC 3) 4. Participer dans leurs temps libres à diverses activités de conditionnement physique. (RAG 1, RAC 9) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 5. Poser et résoudre d'eux-mêmes des problèmes de mouvement simples, par exemple en comparant leur technique aux mouvements efficaces et sécuritaires recommandés. (RAG 2, RAC 1) 6. Analyser les notions d'esprit sportif et de vie active. (RAG 3, RAC 3) **PAR LE MOUVEMENT** 7. Participer de bon gré à chaque activité de conditionnement physique. (RAG 6, RAC 2) 8. Faire preuve de confiance en soi par la pratique de l'auto-évaluation et de la réflexion. (RAG 6, RAC 5)	La danse aérobique avec papier hygiénique donne aux élèves des occasions de coopérer, de compétitionner et d'améliorer leur forme physique. Durant une routine, les élèves doivent enrouler une bande de papier hygiénique autour des chevilles de leur partenaire. L'exercice doit être poursuivi, même s'il se déchire. Le dernier groupe dont le papier hygiénique est resté intact mérite la victoire. Il y aurait lieu d'utiliser la période de récupération de la séance de gymnastique pour souligner l'importance de la position des pieds et les relations entre parties du corps en mouvement.

Thème - Activités de conditionnement physique

Exemples d'activités d'évaluation	Notes
	fait que les participants sont plus disposés à s'entraîner avec intensité, sachant qu'ils pourront reprendre leur souffle. De plus, ils ont plus d'occasions de surveiller leur rythme cardiaque cible et d'ajuster l'intensité de leurs exercices.

8e année
Thème - Activités de conditionnement physique

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Montrer de bonnes habiletés pour la pratique des activités de conditionnement physique qui cadrent avec un mode de vie active, par exemple pour l'entraînement aux poids et l'entraînement en circuit. (RAG 1, RAC 1) 2. Appliquer les concepts de motricité de fluidité et de temps pour conjuguer leurs forces ; savoir où se trouvent et comment se nomment les parties du corps durant les activités. (RAG 1, RAC 2) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 3. En groupe, poser et résoudre des problèmes moteurs simples, par exemple pour déterminer la cause de l'inefficacité de mouvements et évaluer des façons de les rendre plus efficaces. (RAG 2, RAC 2) 4. Reconnaître des notions de vie active comme guides permettant d'améliorer leur propre condition physique et de mener un style de vie sain. (RAG 2, RAC 5) **PAR LE MOUVEMENT** 5. Se montrer soucieux du confort et de la sécurité des autres dans toutes sortes d'activités, notamment en gymnastique aérobique, en entraînement en circuit, en jogging, en marche et en entraînement aux poids. (RAG 5, RAC 2)	L'enseignant est invité à relire l'introduction de cette même section destinée à la 7e année (p. 92), étant donné qu'elle s'applique aussi à la 8e année. Les concepts d'esprit sportif et de vie active sont indissociables de l'éducation physique. Les enseignants doivent donc profiter de toutes les occasions pour rappeler leur importance dans la vie. Quand on leur demande la raison d'être de l'enseignement de certaines habiletés, ils doivent expliquer qu'apprendre et maîtriser diverses activités contribue à la capacité d'une personne de demeurer active tout au long de son existence. **Activités** Les activités d'échauffement préparent les élèves au cours qui va suivre. Les muscles qui seront utilisés durant les activités de conditionnement physique devraient être échauffés et prêts à agir. Il importe d'exposer les avantages des échauffements et les raisons pour lesquelles il est bon d'étirer le corps avant l'activité. Au nombre des autres points à aborder à cette étape, il faudrait parler des différents types d'étirements et de leurs avantages respectifs (voir à la page 101 et 103, sous *Notes*). Comme activité de prolongement, demander aux élèves de faire une recherche, en groupe ou deux par deux, sur les divers types d'étirements et sur le moment où les utiliser. Un rapport ou une démonstration en classe par les élèves peut se révéler une manière efficace d'engager la classe dans l'apprentissage de ces concepts. Au jeu de chat (tag) avec ballon et partenaire, les participants sont toujours en mouvement. Le poursuivant tient un ballon avec lequel il doit toucher son partenaire ; lorsque celui-ci est touché, les rôles sont inversés. Ce jeu fortement anaérobique ne peut se jouer que sur de courtes périodes, que l'enseignant pourra allonger au fil de l'unité, appliquant ainsi le principe de surcharge pour améliorer la condition physique. Dans les situations d'entraînement de la force et de la résistance, les enseignants doivent mettre la priorité sur la sécurité et la prudence. À l'intermédiaire, l'entraînement de la

Thème - Activités de conditionnement physique

Exemples d'activités d'évaluation	Notes
Observations : On aura recours à une échelle de notation fondée sur les niveaux de Hellison (1985 et 1995) pour indiquer le niveau auquel l'élève fonctionne. L'enseignant observe si les élèves appliquent les bonnes techniques de surveillance. Le rôle de pareur en haltérophilie constitue une occasion exceptionnelle de montrer du souci pour la sécurité d'autrui. Les enseignants peuvent évaluer des échauffements animés par des élèves. Ces derniers doivent arriver en classe prêts à diriger une séance d'exercices d'échauffement et d'étirement. De fait, l'enseignant peut utiliser l'unité de conditionnement physique pour présenter les notions d'échauffement et de santé physique, mais les élèves peuvent animer des échauffements pour toute activité associée aux autres thèmes vus durant l'année. Ces étirements sont-ils bien choisis ? Sont-ils bien démontrés ? Comment la présentation en classe s'est-elle déroulée ? Les animateurs maîtrisaient-ils leur sujet ? *Performance de l'élève :* Les élèves effectuent leur exercice favori et celui qu'ils aiment le moins en utilisant les techniques appropriées. Ils montrent qu'ils peuvent appliquer à un nouvel exercice les notions de durée, de fluidité et de déploiement des efforts conjugués. Les élèves peuvent produire une exposition d'affiches sur les activités, les étapes et la raison d'être des routines d'échauffement et d'étirement. Celles-ci peuvent illustrer toutes sortes de notions de conditionnement physique ou d'activités d'échauffement et d'étirement. Fixées aux murs du gymnase, elles pourront servir à décrire des points	**Principes d'exercices physiques** **Principe de surcharge** – pratique d'une activité physique à un niveau supérieur à celui auquel le corps est accoutumé. On peut l'appliquer pour en tirer des bénéfices au niveau de la santé ou de la condition physique. **Principe de fréquence** – le nombre de fois que tel effort est fourni. Les exercices aérobiques doivent être effectués de trois à quatre fois par semaine pour produire une amélioration de la condition physique. **Principe d'intensité** – la quantité d'efforts déployés. Pour améliorer sa condition physique, il faut appliquer de la surcharge. **Principes de la condition physique** **Capacité aérobique** – capacité de s'entraîner à de faibles niveaux d'intensité durant des périodes accrues (p. ex. : en jogging, en marche ou en gymnastique aérobique). **Endurance musculaire** – accrue par la répétition du recours à un muscle donné. **Force musculaire** – accrue par l'augmentation de l'effort demandé à un muscle donné. **Souplesse** – accrue par la relaxation d'un muscle pour permettre le maintien progressif d'une position voulue, de manière à étirer ce muscle.

8e année
Thème - Activités de conditionnement physique

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Montrer de bonnes habiletés pour la pratique des activités de conditionnement physique qui cadrent avec un mode de vie active, par exemple pour l'entraînement aux poids et haltères et l'entraînement en circuit. (RAG 1, RAC 1) 2. Appliquer les concepts de motricité de fluidité et de temps pour conjuguer leurs forces ; savoir où se trouvent et comment se nomment les parties du corps durant les activités. (RAG 1, RAC 2) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 3. En groupe, poser et résoudre des problèmes moteurs simples, par exemple pour déterminer la cause de l'inefficacité de mouvements et évaluer des façons de les rendre plus efficaces. (RAG 2, RAC 2) 4. Reconnaître des notions de vie active comme guides permettant d'améliorer leur propre condition physique et de mener un style de vie sain. (RAG 2, RAC 5) **PAR LE MOUVEMENT** 5. Se montrer soucieux du confort et de la sécurité des autres dans toutes sortes d'activités, notamment en gymnastique aérobique, en entraînement en circuit, en jogging, en marche et en entraînement aux poids et haltères. (RAG 5, RAC 2)	force et de la résistance devrait se limiter à des exercices avec des haltères légers, mettant tout l'accent sur la technique et la position appropriée. Les enseignants peu familiers avec les poids et haltères devraient demander l'aide d'une personne expérimentée qui a reçu une formation pour dispenser cet entraînement. Les notions de motricité appliquées en entraînement de la force et de la résistance sont la fluidité, la durée et la conjugaison des efforts, qu'il intègre aux principes de la condition physique. L'entraînement de la force est une activité très technique qui suppose, pour être efficace, le recours à des mouvements très raffinés. Par conséquent, la lenteur des mouvements (durée) tout au long de leur déroulement (fluidité) jusqu'après l'angle critique (déploiement des efforts conjugués) permettent de mettre en action les grands et petits muscles requis (nom et emplacement des parties du corps), produisant de la sorte le plus de bienfaits pour l'endurance et la force. Vu cet aspect technique de l'entraînement de la force, qui fait appel au principe de surcharge, il est nécessaire de prévoir la présence d'un pareur. Le pareur veille à la sécurité de l'haltérophile tout en l'encourageant et en lui faisant des commentaires utiles. Il faut donner des directives précises sur les techniques de surveillance avant de permettre qu'on lève des haltères. Les élèves devraient examiner les techniques liées à divers entraînements de force et de résistance pour discuter en groupe de coopération de l'efficacité des mouvements. Cet échange pourrait avoir lieu dans le cadre de la formulation d'une routine d'haltérophilie. La ressource *Musculation* est une des nombreuses publications où trouver des illustrations et des descriptions de techniques d'entraînement de la résistance (Voir la section Ressources).

Thème - Activités de conditionnement physique

Exemples d'activités d'évaluation	Notes
techniques tout au long de l'année. Au lieu d'une affiche, on peut demander aux élèves de réaliser une vidéo ou de créer une page Web. On peut encourager les élèves à recourir à un style commercial ou publicitaire, ou à appliquer simplement une approche informative. En consultation avec l'enseignant, chaque élève se formule un programme de conditionnement physique personnalisé, ce qui lui permet d'appliquer des concepts de santé physique et de mouvement, ainsi que d'améliorer sa confiance en soi et peut-être même son image de soi. Cette activité est un exemple de façon dont un enseignant doit se montrer sensible aux réalités des élèves de cet âge, qui essaient de s'affirmer, en leur donnant des occasions d'accroître leur confiance en eux. *Auto-évaluation/réflexion :* Demander aux élèves de réfléchir aux activités du thème de conditionnement physique et d'évaluer les activités qui ont le plus contribué à accroître ou à diminuer leur confiance en eux, en expliquant leur réponse. Ils devront noter le fruit de leur réflexion sur la feuille incluse dans leur portfolio. *Évaluation par les pairs :* Les élèves donnent à un pair leur définition de *vie active* et en fournissent deux exemples. Puis, ils relisent la définition affichée : « La vie active, ça signifie se livrer à des activités variées durant 20 minutes par jour, de cinq à sept fois par semaine. » Les élèves marquent un point pour chacun des éléments suivants : 1. variété des activités ; 2. 20 minutes par jour ; 3. cinq à sept fois par semaine ; 4. deux exemples.	**Capacité anaérobique** – Capacité de s'entraîner à forte intensité pendant de courtes périodes (par exemple en courses à relais, en entraînement en circuit et en haltérophilie). **Habiletés de santé physique** – Agilité, équilibre et vitesse. **Agilité** – Capacité de changer de direction brusquement. **Équilibre** – Capacité de conserver une position. **Vitesse** – Capacité de se rendre rapidement d'un point à un autre. Pour ce qui est des étirements, il faut veiller à utiliser la bonne technique et à ne rien faire pour accroître les risques de blessures. Les enseignants doivent faire la démonstration initiale ; si ce sont des élèves qui animent la séance d'étirement, l'enseignant devrait exercer une surveillance. **Étirements stationnaires** – Passage graduel à une position d'étirement et maintien de cette position, normalement entre 15 et 20 secondes. **Étirement stationnaire des épaules** – Se placer le bras droit devant la poitrine, parallèle au sol. Amener le bras gauche par-dessus le bras droit au-dessus du coude et, de l'avant-bras gauche, tirer le bras droit plus près de la poitrine. Changer de bras. **Étirements dynamiques** – Effectuer des mouvements tout en étirant une partie du corps. Commencer par répéter le mouvement lentement à quelques reprises, puis l'accélérer graduellement. **Étirement dynamique des épaules** – Hausser les épaules, les étirer vers l'arrière, puis les abaisser, avant de les relever de nouveau vers les oreilles.

8e année
Thème - Activités de conditionnement physique

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir :	
EN MOUVEMENT	
1. Montrer de bonnes habiletés pour la pratique des activités de conditionnement physique qui cadrent avec un mode de vie active, par exemple pour l'entraînement aux poids et l'entraînement en circuit. (RAG 1, RAC 1)	
2. Appliquer les concepts de motricité de fluidité et de temps pour conjuguer leurs forces ; savoir où se trouvent et comment se nomment les parties du corps durant les activités. (RAG 1, RAC 2)	
À PROPOS DU MOUVEMENT	
3. En groupe, poser et résoudre des problèmes moteurs simples, par exemple pour déterminer la cause de l'inefficacité de mouvements et évaluer des façons de les rendre plus efficaces. (RAG 2, RAC 2)	
4. Reconnaître des notions de vie active comme guides permettant d'améliorer leur propre condition physique et de mener un style de vie sain. (RAG 2, RAC 5)	
PAR LE MOUVEMENT	
5. Se montrer soucieux du confort et de la sécurité des autres dans toutes sortes d'activités, notamment en gymnastique aérobique, en entraînement en circuit, en jogging, en marche et en entraînement aux poids. (RAG 5, RAC 2)	

Thème - Activités de conditionnement physique

Exemples d'activités d'évaluation	Notes
	Étirements assistés – Cet exercice suppose la présence d'un partenaire qui comprend bien son rôle pour aider à maintenir la position d'étirement. La supervision de l'enseignant est recommandée. Les élèves doivent chercher à se détendre entièrement et respirer à fond durant l'exercice. Ces étirements sont maintenus de 15 à 20 secondes. **Étirements des épaules assistés –** Allonger les deux bras derrière le dos et joindre les mains. Garder le dos droit tandis qu'un partenaire soulève les bras vers le haut, sans dépasser la zone de confort. Maintenir de 15 à 20 secondes.

9e année
Thème - Activités de conditionnement physique

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Montrer qu'ils connaissent de bonnes activités d'échauffement, d'entraînement et de récupération en rapport avec les activités de conditionnement physique, peuvent appliquer des notions de motricité comme la tension et la relaxation musculaires et savent où se trouvent et comment se nomment les parties du corps. (RAG 1, RAC 7) 2. Appliquer des concepts de motricité à des activités parascolaires, tant à l'école qu'à l'extérieur, notamment pour la danse, les activités de gymnastique aérobique, l'entraînement sportif et diverses autres activités comme l'escalade de rochers, ainsi que pour relever et maintenir leurs objectifs personnels de forme physique. (RAG 1, RAC 8) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 3. Reconnaître les qualités nécessaires pour faire carrière en éducation physique et en loisirs. (RAG 2, RAC 6) 4. Créer un guide alimentaire quotidien qui convienne à une personne au style de vie sain et actif en s'inspirant des recommandations du *Guide alimentaire canadien*. (RAG 3, RAC 4) **PAR LE MOUVEMENT** 5. Reconnaître et appliquer les composantes de la forme physique en formulant des contrats de condition physique, en testant la condition de pairs, en créant des circuits. (RAG 3, RAC 3 et 6) 6. Faire preuve d'initiative personnelle, d'indépendance et d'esprit de décision en se créant des journaux personnels de conditionnement ou en se fixant des objectifs de forme physique. (RAG 6, RAC 6)	Les enseignants devraient relire l'introduction de cette même section consacrée à la 7e année (p. 92), qui concerne également la 9e année. **Activités** Commencer l'année par des tests de conditionnement physique liés à la croissance et à la santé. Des mesures comme le poids, la taille, le pli cutané, la souplesse, les redressements assis, les tractions et une course d'un kilomètre donneront aux élèves des points de référence qui les aideront à tenir une évaluation quantitative des changements de leur condition physique. On peut aisément trouver de l'information sur la façon de procéder à toutes ces mesures dans diverses publications, notamment dans les documents mentionnés à la fin de la présente section. Les élèves peuvent formuler et signer un contrat de conditionnement physique. Ainsi, sur un contrat de programme d'endurance cardiovasculaire, on devrait trouver les renseignements suivants : nom de la personne ; fréquence, durée et intensité des exercices aérobiques ; date des exercices et nom de la personne qui les a approuvés. Ainsi, les élèves peuvent suivre sur un graphique leurs progrès dans une activité, qu'elle se déroule à l'école ou à l'extérieur, notamment la gymnastique aérobique, le cyclisme, la danse, la course, le patinage, le marchepied d'exercice, la natation, le Tae-bo, la marche, le conditionnement en milieu aquatique. Les enseignants peuvent se révéler d'excellents modèles en pratiquant avec la classe, au moyen d'une vidéo, une activité avec laquelle ils ne sont pas encore familiers. Expliquer aux élèves qu'ils ont atteint leur intensité d'entraînement optimale quand ils peuvent s'entendre respirer tout en étant encore capables de mener une conversation. En groupe, les élèves peuvent créer une nouvelle activité d'échauffement, d'entraînement ou de récupération et la présenter en classe. Ils peuvent par exemple combiner deux jeux d'échauffement pour en former un nouveau.

Thème - Activités de conditionnement physique

Exemples d'activités d'évaluation	Notes
Observations : L'enseignant supervise les contrats de conditionnement physique. Il vérifie jusqu'à quel niveau de réussite les élèves s'acquittent d'exercices particuliers. *Performance de l'élève :* Les élèves montrent qu'ils sont capables d'exécuter de leur propre chef des activités d'échauffement pertinentes. Ils montrent qu'ils peuvent compléter un cycle approprié d'entraînement en circuit personnalisé. Les élèves sont capables de prendre part à une activité de récupération appropriée. Les élèves produisent une affiche documentaire sur la bonne forme physique. *Auto-évaluation/réflexion :* En groupe, les élèves créent une liste des qualités requises pour faire carrière en éducation physique et en loisirs. Quand ils ont certaines de ces qualités, ne pas hésiter à le leur souligner. Leur demander si le programme d'éducation physique a rehaussé ces qualités. Demander aux élèves de tenir un registre des aliments qu'ils consomment en une semaine. Leur faire ensuite rédiger, à partir des recommandations du *Guide alimentaire canadien* (Voir Annexe I), un menu quotidien approprié pour une personne qui mène un style de vie sain et actif. Ils peuvent alors faire des comparaisons entre les deux régimes sous forme de journal ou de recherche, ou encore les incorporer à un journal de vie active. Ou encore, ces comparaisons peuvent faire l'objet d'échanges en classe tout au long du programme, durant le cours de santé.	On trouvera la liste des définitions associées à la condition physique à la section de la 8e année. *Définitions associées à l'entraînement en circuit* (Lee, Thomas et Thomas, 2000) *[Traduction libre]* **Courses d'agilité** – Courir le plus vite possible entre des lignes tracées à intervalles de trois à quatre mètres, jusqu'à ce qu'on ait touché dix lignes. **Step** – Sautiller sur un banc du pied gauche, puis du pied droit, et ainsi de suite. **Pont** – À partir de la position de redressement, se toucher la hanche gauche de la main droite et replacer la main au sol pour conserver son équilibre ; ensuite, se toucher la hanche droite de la main gauche. **Redressement partiel** – Couché sur le dos, les bras le long du corps, se soulever le haut du corps vers les jambes. Reprendre la position couchée de façon à ce que les épaules soient bien en contact avec le matelas. **Criquet (feet spring)** – Adopter la position de redressement au-dessus d'une ligne de façon à avoir les bras et les jambes de part et d'autre de cette ligne. D'un saut, faire passer ses jambes de l'autre côté de la ligne sans déplacer les bras et sauter de nouveau vers l'arrière. Répéter. **Levers des hanches** – Assis, le haut du corps porté par les bras, se redresser le tronc jusqu'à ce qu'à avoir le corps droit, puis reprendre la position assise. **Saut de cerceaux** – Sauter, à pieds joints ou à la course, dans une série de cerceaux couchés sur le sol.

9e année
Thème - Activités de conditionnement physique

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Montrer qu'ils connaissent de bonnes activités d'échauffement, d'entraînement et de récupération en rapport avec les activités de conditionnement physique, peuvent appliquer des notions de motricité comme la tension et la relaxation musculaires et savent où se trouvent et comment se nomment les parties du corps. (RAG 1, RAC 7) 2. Appliquer des concepts de motricité à des activités parascolaires, tant à l'école qu'à l'extérieur, notamment pour la danse, les activités de gymnastique aérobique, l'entraînement sportif et diverses autres activités comme l'escalade de rochers, ainsi que pour relever et maintenir leurs objectifs personnels de forme physique. (RAG 1, RAC 8) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 3. Reconnaître les qualités nécessaires pour faire carrière en éducation physique et en loisirs. (RAG 2, RAC 6) 4. Créer un guide alimentaire quotidien qui convienne à une personne au style de vie sain et actif en s'inspirant des recommandations du *Guide alimentaire canadien*. (RAG 3, RAC 4) **PAR LE MOUVEMENT** 5. Reconnaître et appliquer les composantes de la forme physique en formulant des contrats de condition physique, en testant la condition de pairs, en créant des circuits. (RAG 3, RAC 3 et 6) 6. Faire preuve d'initiative personnelle, d'indépendance et d'esprit de décision en se créant des journaux personnels de conditionnement ou en se fixant des objectifs de forme physique. (RAG 6, RAC 6)	Le déroulement et la technique appropriés peuvent être affectés par l'emploi de nouveaux étirements qui touchent les mêmes zones majeures. Ces étirements doivent aller des grands muscles vers les petits muscles. À la différence de la pratique courante qui va de la tête aux pieds ou vice-versa, il est préférable d'aller du milieu du corps vers l'extérieur. Il y a là une occasion d'appliquer des concepts moteurs de conscience du corps, comme la tension et la relaxation musculaires et le nom et l'emplacement des parties du corps. On peut aussi satisfaire aux exigences de l'unité en concevant une nouvelle série d'exercices aérobiques ou une nouvelle activité de récupération. Les enseignants doivent veiller à bien présenter tous les principes d'échauffement, de l'entraînement et de la récupération. L'entraînement en circuit peut aider les élèves à atteindre leurs objectifs de condition physique en combinant l'endurance cardiovasculaire à d'autres composantes comme l'endurance musculaire, la force musculaire et la souplesse. Les divers exercices devront être répartis afin que le même élément de conditionnement ne soit pas visé deux fois de suite. Une série peut être constituée de courses en zigzag, de levers de hanches, de sauts de lignes, de redressements assis, de courses d'agilité et de redressements modifiés. Une deuxième série d'exercices peut contenir du step, le pont, le saut de cerceaux, les assis/debout et le criquet *(feet springs)*. En offrant à l'enseignant de nouvelles idées à inclure dans les exercices, les élèves peuvent avoir leur mot à dire dans la planification et l'exécution de la routine.

Thème - Activités de conditionnement physique

Exemples d'activités d'évaluation	Ressources et notes
Dans un même ordre d'idées, les élèves peuvent tenir un registre de leurs activités dans un « carnet de banque » de conditionnement physique. À la fin de chaque mois, ils peuvent voir combien ils ont fait de dépôts (minutes d'activité) et quel est leur solde. Cette formule pourrait être utilisée pour relier l'éducation physique aux programmes de mathématiques et de vie familiale. *Évaluation par les pairs :* Faire initialer par les élèves le contrat et/ou le carnet de banque/journal de conditionnement physique d'un de leurs pairs. Ou encore, les pairs peuvent suggérer une autre activité à ajouter à leur programme. Les élèves s'entraident pour créer des circuits personnalisés. Au fur et à mesure qu'ils assimilent les notions de conditionnement physique comme la fréquence, la surcharge et les composantes de la forme physique, leurs circuits deviendront plus complexes. Durant les cours, certains élèves devraient faire de l'entraînement en circuit de base pendant que d'autres en font à un niveau plus avancé. Les enseignants devraient fournir les critères qui permettent aux élèves de commenter la performance de leurs pairs et de leur offrir des suggestions tandis qu'ils élaborent leur circuit et qu'ils l'exécutent.	**Saut de ligne** – Sauter de côté de part et d'autre d'une ligne au sol. On peut compliquer l'exercice en augmentant la hauteur ou l'amplitude des sauts. **Redressements modifiés** – À plat ventre sur un matelas, se servir des genoux comme pivot pour soulever le torse du sol; abaisser le menton et la poitrine jusqu'au sol, puis recommencer l'exercice. **Assis/debout** – À partir d'une position assise au sol, le dos droit et les jambes étendues, se mettre debout sans se servir des mains, puis se rasseoir de la même façon. **Course en zigzag** – Courir en zigzag aller-retour entre des bornes disposées en circuit.

Thème - Activités de leadership et de coopération

Jeux d'aventure, jeux coopératifs, situations d'initiative, résolution de problèmes, prise de risques, attribution de tâches, formation d'esprit d'équipe, défis d'équipe, confiance

Thème - Activités de leadership et de coopération

7e année

EN MOUVEMENT

1. Participer à une large gamme d'activités de formation d'esprit et de confiance au cours desquelles ils doivent effectuer divers mouvements et maîtriser plusieurs notions de motricité. (RAG 1, RAC 1)
2. Participer à diverses activités qui exigent qu'ils coopèrent et compétitionnent dans des cadres d'activités en petits et grands groupes. (RAG 1, RAC 5)

À PROPOS DU MOUVEMENT

3. Montrer qu'ils maîtrisent des mouvements acquis dans le passé pour effectuer plus rapidement et efficacement des tâches ou des activités. (RAG 2, RAC 4)
4. Comprendre que c'est par la coopération et par l'inclusion de tous les participants qu'on peut s'acquitter le plus efficacement de tâches et d'activités. (RAG 3, RAC 3)

PAR LE MOUVEMENT

5. Choisir divers rôles en participant à des jeux et des activités et en assumer la responsabilité. (RAG 5, RAC 3)
6. Montrer qu'ils connaissent les règles de sécurité et aider à créer une atmosphère de confiance dans toutes les activités. (RAG 5, RAC 3)
7. Afficher de plus en plus de confiance en eux, de sens des responsabilités et de sens de l'initiative. (RAG 6, RAC 5)

8e année

EN MOUVEMENT

1. Participer à diverses activités qui exigent qu'ils aient recours à des stratégies de coopération et de compétition, en petits et grands groupes. (RAG 1, RAC 6)
2. Participer à diverses activités qui leur permettent d'appliquer des habiletés et des mouvements de toutes sortes dans des environnements différents, par exemple un champ, un parc, une zone boisée. (RAG 1, RAC 8)

À PROPOS DU MOUVEMENT

3. Etre capable de s'acquitter de tâches qui leur sont confiées, ainsi que de se donner eux-mêmes des tâches à accomplir et des problèmes à régler. (RAG 2, RAC 2)
4. Pouvoir reconnaître et évaluer des comportements et des gestes, tant les leurs que ceux des autres, dans des petits et des grands groupes. (RAG 3, RAC 1)

PAR LE MOUVEMENT

5. En prenant part à des activités et des jeux coopératifs, avoir le souci de la sécurité des autres et faire preuve d'esprit sportif. (RAG 5, RAC 2)
6. Pendant et après les activités, être capables d'évaluer les décisions prises et les gestes posés et de mener une réflexion à leur sujet. (RAG 6, RAC 1)
7. Savoir reconnaître et démontrer diverses habiletés de coopération en participant à des activités et des jeux. (RAG 6, RAC 4)

9e année

EN MOUVEMENT

1. Participer à diverses activités et jeux de coopération et de compétition. (RAG 1, RAC 5)
2. Créer et démontrer des exercices appropriés échauffement et d'entraînement. (RAG 1, RAC 7)

À PROPOS DU MOUVEMENT

3. Créer et proposer des jeux et des activités. (RAG 2, RAC 3)
4. Associer le développement des habiletés de leadership et de coopération à certaines des qualités requises pour faire carrière en éducation physique et en loisirs. (RAG 2, RAC 6)

PAR LE MOUVEMENT

5. Reconnaître et appliquer diverses habiletés de leadership en participant aux activités et aux jeux. (RAG 6, RAC 3)
6. Faire preuve d'esprit de décision, d'indépendance et d'une confiance en eux améliorée en participant aux activités de coopération et de formation d'esprit d'équipe. (RAG 6, RAC 6)

7e année
Thème - Activités de leadership et de coopération

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Participer à une large gamme d'activités de formation d'esprit et de confiance au cours desquelles ils doivent effectuer divers mouvements et maîtriser plusieurs notions de motricité. (RAG 1, RAC 1) 2. Participer à diverses activités qui exigent qu'ils coopèrent et compétitionnent dans des cadres d'activités en petits et grands groupes. (RAG 1, RAC 5)	Comme tout le monde, les élèves en éducation physique aiment connaître la réussite. Un des grands facteurs de réussite est la confiance en soi, et cette confiance peut être améliorée en surmontant des défis physiques, tant individuellement qu'en groupe. L'esprit d'équipe et la confiance entre co-équipiers créent une atmosphère de réussite : les participants apprennent que c'est par la coopération qu'ils atteignent leurs objectifs et connaissent le succès. De plus, en réalisant une large gamme de tâches, d'activités et de jeux, les élèves apprennent à avoir confiance en leur équipe et à mettre en pratique leurs habiletés de coopération et leur confiance en eux.
À PROPOS DU MOUVEMENT 3. Montrer qu'ils maîtrisent des mouvements acquis dans le passé pour effectuer plus rapidement et efficacement des tâches ou des activités. (RAG 2, RAC 4) 4. Comprendre que c'est par la coopération et par l'inclusion de tous les participants qu'on peut s'acquitter le plus efficacement de tâches et d'activités. (RAG 3, RAC 3)	Ces activités thématiques et connexes supposent le recours fréquent à ce qu'on appelle des « énoncés de renforcement », soit une liste de mots et de phrases qui permettent à tous, enseignants et élèves, de féliciter et d'encourager les autres. Il s'agit de petits énoncés comme « Bon travail ! », « Bien joué ! », « Toute une amélioration ! » « Tu travailles vraiment fort aujourd'hui. » ou « Excellente idée ! ». Pour une liste plus complète, voir l'annexe G. Consacrer un cours ou une partie de cours à parler de ce genre d'énoncés et à en formuler une liste est une façon efficace d'engager les élèves dans les activités qu'ils auront à réaliser.
PAR LE MOUVEMENT 5. Choisir divers rôles en participant à des jeux et des activités et en assumer la responsabilité. (RAG 5, RAC 3) 6. Montrer qu'ils connaissent les règles de sécurité et aider à créer une atmosphère de confiance dans toutes les activités. (RAG 5, RAC 3) 7. Afficher de plus en plus de confiance en eux, de sens des responsabilités et de sens de l'initiative. (RAG 6, RAC 5)	**Activités** Les résultats attendus peuvent tous être obtenus au moyen d'échauffements, de tâches, de jeux et de défis. Il est recommandé d'entamer le cours par un exercice d'échauffement énergique et divertissant. Ainsi, pour encourager un groupe à commencer à penser et à agir en équipe, on peut proposer une séance d'entraînement par équipe. En équipes de 6 à 8, les jeunes se nomment un organisateur. Au signal donné, l'organisateur court vers l'enseignant et recueille une liste d'exercices ; ces exercices doivent être effectués par tous les membres de l'équipe, soit dans l'ordre où ils apparaissent sur la liste, soit autrement si l'équipe le détermine. Ces exercices peuvent inclure, parmi d'innombrables possibilités, 10 sauts avec écart, 20 demi-redressements assis (œuf), 10 pompes, un tour de gymnase en équipe, 15 sauts à la corde. Les règles à observer

Thème - Activités de leadership et de coopération

Exemples d'activités d'évaluation	Notes
Observations : L'enseignant remarque les élèves qui coopèrent et qui s'efforcent d'inclure tout le groupe dans l'activité. Pour ce faire, il peut avoir recours à un tableau des habiletés de coopération, en utilisant des notes de 1 (excellent) à 5 (besoin d'amélioration). Cette liste de contrôle pourrait comprendre divers critères comme la réceptivité aux idées des autres, les commentaires positifs aux coéquipiers et aux autres participants et l'utilisation de phrases de renforcement (voir Annexe G) durant les activités.	Encourager les élèves à changer de partenaires et de groupes pour les aider à améliorer leur esprit sportif et leur coopération, et pour renforcer leur confiance et leur capacité de travailler avec tous les jeunes de la classe. Inciter les élèves à demeurer positifs et encourageants ; l'enseignant doit avoir recours aux énoncés de renforcement dans ses interactions avec les groupes.
Durant l'activité physique, l'enseignant compile des fiches anecdotiques sur les élèves, relevant leur progression et l'amélioration de leur estime de soi et de leur confiance en soi. Il lui suffit de noter une ou deux phrases originales ou de faire un crochet dans une liste descriptive vis-à-vis de l'énoncé pertinent à l'élève.	Il faut rappeler aux élèves les dangers et les mesures de sécurité associés à chaque activité. L'établissement de la confiance et de la coopération au sein d'un groupe ne peut se produire que si tous ses membres s'y sentent en sécurité durant l'activité. Féliciter les élèves qui sont soucieux de sécurité durant l'exercice et appliquent les mesures de prudence appropriées.
Dans le cadre de l'activité appelée *Sauvetage*, l'enseignant observe le niveau de coopération entre partenaires et dans les équipes, la maîtrise et l'utilisation de plusieurs notions de motricité, ainsi que le degré auquel les élèves peuvent communiquer et se venir en aide. Diviser la classe en deux groupes et demander à chaque élève de se choisir un partenaire. Un premier élève s'attache une corde d'environ 1,5 m de long aux poignets ; l'autre en fait de même, en faisant passer sa corde sous celle de son partenaire avant de l'attacher à son second poignet. L'objet du jeu est d'essayer de démêler les deux cordes sans les détacher ou les faire glisser des poignets des joueurs. Une fois qu'une équipe a résolu l'épreuve, elle peut expliquer aux autres comment s'y prendre. Le premier groupe dont toutes les équipes sont démêlées est le gagnant. Pour se dégager, les élèves auront l'occasion d'appliquer des notions de motricité comme l'espace personnel, la portée	Fournir aux élèves une liste de contrôle des directives de sécurité qui ont été observées durant les activités. Inclure dans cette liste toute infraction aux mesures de sécurité.

7e année
Thème - Activités de leadership et de coopération

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Participer à une large gamme d'activités de formation d'esprit et de confiance au cours desquelles ils doivent effectuer divers mouvements et maîtriser plusieurs notions de motricité. (RAG 1, RAC 1) 2. Participer à diverses activités qui exigent qu'ils coopèrent et compétitionnent dans des cadres d'activités en petits et grands groupes. (RAG 1, RAC 5) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 3. Montrer qu'ils maîtrisent des mouvements acquis dans le passé pour effectuer plus rapidement et efficacement des tâches ou des activités. (RAG 2, RAC 4) 4. Comprendre que c'est par la coopération et par l'inclusion de tous les participants qu'on peut s'acquitter le plus efficacement de tâches et d'activités. (RAG 3, RAC 3) **PAR LE MOUVEMENT** 5. Choisir divers rôles en participant à des jeux et des activités et en assumer la responsabilité. (RAG 5, RAC 3) 6. Montrer qu'ils connaissent les règles de sécurité et aider à créer une atmosphère de confiance dans toutes les activités. (RAG 5, RAC 3) 7. Afficher de plus en plus de confiance en eux, de sens des responsabilités et de sens de l'initiative. (RAG 6, RAC 5)	sont les suivantes : a) il faut attendre que tous ses coéquipiers aient fini leur exercice avant de passer au suivant, et c'est le rôle de l'organisateur de le signaler à l'équipe ; b) les membres de chaque équipe peuvent se concerter pour choisir l'exercice suivant, ce qui favorise la cohésion et le sens d'appartenance ; c) chaque joueur doit adresser au moins un « énoncé de renforcement » (voir l'Annexe G) à un de ses coéquipiers ou à un membre d'une autre équipe ; d) les dénigrements et les commentaires négatifs sont interdits. Cette activité permet aux élèves d'appliquer divers mouvements et, selon les exercices, des notions comme l'espace collectif et personnel (partage de l'espace avec des coéquipiers ou d'autres équipes), le niveau (haut, moyen, bas), la durée (la vitesse ou la lenteur des mouvements peut avoir un impact sur la vitesse d'exécution de l'exercice), la tension et le relâchement des muscles et les relations entre les parties du corps en mouvement. Diverses activités peuvent contribuer chez l'élève à l'amélioration de sa confiance en soi, en son partenaire ou en son équipe, et lui enseigner que chaque individu du groupe dépend des autres à divers degrés. Les activités de mise en confiance suivantes peuvent se pratiquer en couples ou en équipes : l'*Aveugle*, le *Champ* de mines, la *Chute* et le *Cercle de confiance*. Au jeu de l'*Aveugle*, un élève a les yeux bandés (ou s'engage à garder les yeux fermés) et se laisse guider par un autre dans le gymnase, dans un champ ou dans un autre espace. Le guide empêche son protégé de trébucher ou de heurter des obstacles durant l'activité. Puisque l'aveugle doit pouvoir se fier entièrement à son guide, il importe de mettre l'accent sur la sécurité. Éventuellement, les deux joueurs échangent leurs rôles. Le jeu *Champ de mines* est une adpatation de l'*Aveugle,* dans laquelle on éparpille toutes sortes d'objets sur le sol sur la surface de jeu ; encore une fois, un guide aide un élève aux yeux bandés à circuler sur la surface de jeu sans heurter d'objet, mais cette fois sans le toucher. Une fois le champ de mines traversé, les rôles sont

Thème - Activités de leadership et de coopération

Exemples d'activités d'évaluation	Notes
(près/loin), le niveau (haut/moyen/bas), l'équilibre et les mouvements possibles des parties du corps. Ce faisant, ils s'essaieront à grimper les uns sur les autres et à se contorsionner les bras et les jambes en tous sens. Les élèves qui savent coopérer et partager leurs connaissances avec les autres s'acquitteront de ce défi le plus efficacement. Si une équipe néglige d'informer les autres équipes de son groupe de ce qu'elle sait, c'est tout le groupe qui échoue. *Performance de l'élève :* Les élèves complètent une tâche similaire à une tâche réussie précédemment, et montrent dans ce processus qu'ils sont capables de coopérer et de découvrir des solutions. Ont-ils transféré leurs connaissances à des situations inédites ? Ont-ils acquis qu'on achevait la tâche de façon plus efficace et complète en travaillant en équipe et en déléguant des responsabilités aux autres ? Les élèves ont recours à des énoncés de renforcement (voir Annexe G) durant les activités. Leurs commentaires sont-ils positifs ? Y a-t-il des élèves qui ridiculisent les autres ou qui leur imposent du stress négatif ? Les élèves répondent à des questions posées par l'enseignant ou inscrivent dans leur journal leurs observations sur l'application par la classe de notions de motricité comme l'équilibre, le niveau et les différentes formes du corps. Comment ont-ils tiré parti de ces concepts pour se tenir sur une jambe ou se maintenir en place durant le jeu du *Rocher* ? Cette activité requiert un vieux pneu ou un autre objet de taille similaire. Elle a pour but d'essayer de faire tenir le plus de personnes possibles sur le « rocher » ; à cet effet, les jeunes devront se faire confiance et tirer parti de tous les membres du groupe pour accomplir la tâche. Certains élèves devront s'accrocher à d'autres pour rester en	

7e année
Thème - Activités de leadership et de coopération

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Participer à une large gamme d'activités de formation d'esprit et de confiance au cours desquelles ils doivent effectuer divers mouvements et maîtriser plusieurs notions de motricité. (RAG 1, RAC 1) 2. Participer à diverses activités qui exigent qu'ils coopèrent et compétitionnent dans des cadres d'activités en petits et grands groupes. (RAG 1, RAC 5) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 3. Montrer qu'ils maîtrisent des mouvements acquis dans le passé pour effectuer plus rapidement et efficacement des tâches ou des activités. (RAG 2, RAC 4) 4. Comprendre que c'est par la coopération et par l'inclusion de tous les participants qu'on peut s'acquitter le plus efficacement de tâches et d'activités. (RAG 3, RAC 3) **PAR LE MOUVEMENT** 5. Choisir divers rôles en participant à des jeux et des activités et en assumer la responsabilité. (RAG 5, RAC 3) 6. Montrer qu'ils connaissent les règles de sécurité et aider à créer une atmosphère de confiance dans toutes les activités. (RAG 5, RAC 3) 7. Afficher de plus en plus de confiance en eux, de sens des responsabilités et de sens de l'initiative. (RAG 6, RAC 5)	inversés. Si un aveugle heurte une mine, les rôles sont inversés et l'équipe recommence au début du parcours. Cette activité peut être compliquée ou simplifiée par l'ajout ou le retrait d'objets au sol. On notera avec intérêt que même les élèves qui, au départ, étaient réticents à bouger et à se laisser guider apprennent très vite à se fier à leur partenaire et à se déplacer dans l'espace avec plus de confiance. La *Chute*, une autre activité qui se joue à deux, met aussi l'accent sur la confiance. Une personne aux yeux bandés ou fermés est debout, tandis que l'autre est debout derrière elle. L'aveugle se laisse tomber vers l'arrière dans les bras de son partenaire. Pour ce genre d'activités, l'enseignant doit songer aux considérations de sécurité suivantes : d'abord, l'exercice commence lorsque l'attrapeur demande « Prêt ? » Si la personne qui tombe est prête, elle doit répondre « Prêt ! » Ensuite, l'attrapeur demande « Tu tombes ? » et son partenaire doit répondre « Je tombe. » Enfin, l'attrapeur doit dire « Vas-y ! » pour que l'autre se laisse aller vers l'arrière dans ses bras. Il faudrait aussi pratiquer des techniques d'attrapage appropriées avant d'amorcer l'activité telle quelle. Autre point important, il faut se servir de tapis d'exercice. Enfin, il importe de toujours rappeler qu'il ne sera toléré à aucun prix qu'un élève laisse tomber son partenaire « juste pour rire ». Le *Cercle de confiance* est similaire à la *Chute* en ce qu'un élève aux yeux bandés se laisse tomber dans les bras d'un camarade ; cependant, il se trouve au départ au milieu d'un petit cercle d'environ six attrapeurs qui ont pour rôle de l'empêcher de tomber et de le passer à un autre attrapeur autour du cercle. Encore une fois, il faudra souligner l'importance de la sécurité, notamment en ayant recours à un tapis d'exercice et en rappelant au groupe de se tenir en cercle bien serré. Rien de tel qu'une bonne partie de *Quilles* pour faire comprendre aux jeunes que, dans une équipe, chacun peut jouer un rôle différent à divers moments pour favoriser le succès du groupe. Aux *Quilles*, la classe est partagée également en deux équipes, occupant chacune sa moitié du gymnase, du terrain ou

Thème - Activités de leadership ou de coopération

Exemples d'activités d'évaluation	Notes
équilibre (concepts de force et d'équilibre). D'autres se placeront à différents niveaux pour conserver leur place sur le « rocher » (les élèves les uns sur les autres). Tous les élèves seront sensibilisés aux notions d'espace général et d'espace commun, ainsi qu'à celle de portée selon qu'ils sont rapprochés ou éloignés des autres. *Auto-évaluation/réflexion :* Les élèves peuvent inscrire dans leur journal les réponses à diverses questions. Comment les activités avec partenaire et en groupe ont-elles aidé à compléter l'unité ? Leur demander de noter et de commenter la manière dont le groupe a coopéré et leurs sentiments devant la nécessité de se fier à d'autres élèves. Est-ce que c'était facile ou difficile ? Les activités sont-elles devenues plus faciles avec le temps ? Ont-ils remarqué des stratégies et des techniques plus efficaces que d'autres ? *Évaluation par les pairs :* Les élèves peuvent fournir des exemples de comportements sécuritaires et dangereux observés durant la classe. Les élèves peuvent remplir un formulaire d'évaluation des pairs pour fournir à leurs camarades une rétroaction sur le niveau de responsabilité dont ils ont fait preuve, ainsi que pour indiquer à quel point ils ont coopéré et contribué au succès de l'équipe dans la tâche intitulée *le Rocher* (décrite à la page 115). Dans leur journal, les élèves peuvent noter de quelle façon ils ont fourni une rétroaction à d'autres, y compris à eux-mêmes. Certains incidents ou certaines activités ont-ils provoqué des expériences positives ou négatives ?	

7e année
Thème - Activités de leadership et de coopération

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Participer à une large gamme d'activités de formation d'esprit et de confiance au cours desquelles ils doivent effectuer divers mouvements et maîtriser plusieurs notions de motricité. (RAG 1, RAC 1) 2. Participer à diverses activités qui exigent qu'ils coopèrent et compétitionnent dans des cadres d'activités en petits et grands groupes. (RAG 1, RAC 5) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 3. Montrer qu'ils maîtrisent des mouvements acquis dans le passé pour effectuer plus rapidement et efficacement des tâches ou des activités. (RAG 2, RAC 4) 4. Comprendre que c'est par la coopération et par l'inclusion de tous les participants qu'on peut s'acquitter le plus efficacement de tâches et d'activités. (RAG 3, RAC 3) **PAR LE MOUVEMENT** 5. Choisir divers rôles en participant à des jeux et des activités et en assumer la responsabilité. (RAG 5, RAC 3) 6. Montrer qu'ils connaissent les règles de sécurité et aider à créer une atmosphère de confiance dans toutes les activités. (RAG 5, RAC 3) 7. Afficher de plus en plus de confiance en eux, de sens des responsabilités et de sens de l'initiative. (RAG 6, RAC 5)	du champ d'exercice. Pour jouer, il faut des balles de tailles diverses et des quilles dont le nombre dépendra de la surface de l'espace de jeu. Le jeu consiste à se servir des balles pour abattre les quilles de l'équipe adverse, tout en essayant de garder les siennes debout. Une fois dispersées sur le terrain, les quilles ne peuvent pas être déplacées. Une fois que les balles ont aussi été placées au hasard sur la surface de jeu, la partie peut commencer. Il est recommandé d'avoir recours à des balles légères faites d'un matériau mou. Il est interdit à ce jeu de viser les adversaires. Les équipes doivent se donner des stratégies, par exemple en nommant des joueurs pour garder leurs quilles et d'autres pour abattre les quilles de l'adversaire. La première équipe qui abat toutes les quilles de l'autre remporte la partie.

Thème - Activités de leadership et de coopération

Exemples d'activités d'évaluation	Notes

8e année
Thème - Activités de leadership et de coopération

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Participer à diverses activités qui exigent qu'ils aient recours à des stratégies de coopération et de compétition, en petits et grands groupes. (RAG 1, RAC 6) 2. Participer à diverses activités qui leur permettent d'appliquer des habiletés et des mouvements de toutes sortes dans des environnements différents, par exemple un champ, un parc, une zone boisée. (RAG 1, RAC 8) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 3. Etre capable de s'acquitter de tâches qui leur sont confiées, ainsi que de se donner eux-mêmes des tâches à accomplir et des problèmes à régler. (RAG 2, RAC 2) 4. Pouvoir reconnaître et évaluer des comportements et des gestes, tant les leurs que ceux des autres, dans des petits et des grands groupes. (RAG 3, RAC 1) **PAR LE MOUVEMENT** 5. En prenant part à des activités et des jeux de coopération, avoir le souci de la sécurité des autres et faire preuve d'esprit sportif. (RAG 5, RAC 2) 6. Pendant et après les activités, être capables d'évaluer les décisions prises et les gestes posés et de mener une réflexion à leur sujet. (RAG 6, RAC 1) 7. Savoir reconnaître et démontrer diverses habiletés de coopération en participant à des activités et des jeux. (RAG 6, RAC 4)	L'esprit d'équipe et la coopération suscitent une ambiance de réussite. Les coéquipiers apprennent qu'ils peuvent atteindre des objectifs et parvenir au succès en coopérant. Quand ils travaillent de concert sur un défi, les élèves apprennent à discuter, à prévoir et à examiner tous les détails, à jouer à tour de rôle et à être attentifs à l'opinion de leurs pairs. Ils apprennent aussi que certaines idées seront laissées de côté, d'autres seront testées et d'autres enfin seront fructueuses. En ayant recours à une vaste gamme de jeux et d'activités de coopération, on encouragera et renforcera l'esprit d'équipe et le désir des élèves de prendre des risques, notamment en donnant leur opinion et en proposant des idées pour résoudre des problèmes. **Activités** Les résultats attendus peuvent tous être atteints par des échauffements, des tâches, des activités, des jeux et des défis. Il est toujours recommandé de commencer un cours par une activité dynamique et divertissante. Le *Chat (tag) avec fanion* est un jeu de coopération très dynamique, qui peut se jouer tant dans un gymnase que dans un champ, un boisé, un terrain de jeux ou un autre endroit. Il sera toutefois préférable d'imposer une superficie limite à l'aire de jeu. Chaque élève reçoit deux fanions qu'il doit porter autour de la taille. Les jeunes se choisissent un partenaire. L'objet du jeu est de protéger ses fanions tout en capturant autant de fanions des autres joueurs que possible. Tout joueur qui perd ses deux fanions ne peut plus jouer, à moins que son partenaire lui en remette un. Les fanions ne peuvent être pris des mains d'un joueur. Si un fanion est capturé de la taille d'un joueur qui a un ou plusieurs fanions dans les mains, ce dernier doit replacer le fanion perdu à sa taille. Après une période donnée, l'équipe qui a amassé le plus de fanions est déclarée victorieuse. Les partenaires appliqueront diverses stratégies pour capturer le plus grand nombre de fanions possibles tout en se protégeant l'un l'autre pour éviter l'élimination. On peut modifier le jeu en divisant la classe en quatre équipes aux fanions de quatre couleurs différentes, de manière à faire travailler ensemble de plus grands groupes d'élèves. Durant ce jeu, il y a lieu de mettre en relief et de renforcer les notions de motricité

Thème - Activités de leadership et de coopération

Exemples d'activités d'évaluation	Notes
Observations : L'enseignant note comment les élèves se servent de stratégies de coopération et prennent part aux efforts du groupe pour compléter les tâches. Il complimentera ceux qui coopèrent et aident leurs camarades.	Les enseignants doivent surveiller les interactions au sein des équipes et noter les occurrences de créativité et de résolution de problèmes. Ils devraient se montrer plus soucieux du processus utilisé par les élèves pour parvenir à une conclusion ou à une solution qu'au résultat comme tel.
Une activité comme *Déplacer la montagne* aidera l'enseignant à voir jusqu'à quel point les élèves coopèrent, fomulent des stratégies et incluent les autres dans le jeu. Il faut diviser la classe en deux équipes. Pour jouer, il faut un gros ballon d'exercice ou un autre type de ballon lourd et 20 ballons de terrain de jeux, de volley-ball ou de mousse de plastique. Chaque équipe s'aligne derrière sa limite avec la moitié des ballons. Le but du jeu est de déplacer le ballon d'exercice en le bombardant de ballons. Les joueurs ont le droit d'aller récupérer des ballons à terre dans leur moitié de terrain, mais doivent revenir se placer derrière leur limite pour les lancer de nouveau. L'équipe qui réussit à faire passer une ligne des buts au ballon d'exercice marque un point. Pour tracer les lignes, on tiendra compte de la surface du terrain. Les élèves devront appliquer les directives d'esprit sportif (voir Annexe F) pour que tous aient la chance de lancer des ballons. Si nécessaire, l'enseignant peut intégrer quelques règles ; par exemple, il peut instaurer des périodes où seulement les garçons, ou seulement les filles, peuvent lancer les ballons. Les stratégies pourront varier de la plus primitive (lancer un ballon aussitôt qu'on en a un sous la main) aux plus élaborées (une équipe s'efforcera d'éviter de perdre en bombardant le ballon d'exercice juste avant qu'il n'atteigne la ligne des buts). Évidemment chaque équipe s'efforcera d'éviter de perdre en bombardant le ballon d'exercice juste avant qu'il n'atteigne la ligne des buts. De plus, les élèves devront montrer qu'ils se soucient des questions de sécurité pertinentes au jeu en évitant de viser d'autres élèves, en contrôlant leurs lancers et en étant attentifs à	Encourager les élèves à changer de groupes et d'équipes est une bonne façon de favoriser l'esprit sportif, la coopération et la capacité de travailler avec tous les membres de la classe. Relever et souligner l'utilisation pertinente par les élèves des énoncés de renforcement (voir Annexe G). En mettant en relief la valeur de ce type d'énoncés par rapport aux effets nocifs du ridicule ou des commentaires négatifs, on encouragera les élèves à les employer plus souvent et plus naturellement. Inciter les élèves à demeurer positifs et encourageants ; dans ses interactions avec le groupe, l'enseignant devrait lui-même faire appel à des énoncés de renforcement. Tout au long de l'activité, il y a lieu de rappeler aux élèves les soucis de sécurité et les mesures à observer. Pour favoriser l'esprit d'équipe et la résolution de problèmes, il faut que chaque membre du groupe s'y sente en sécurité durant toute l'activité.

8e année
Thème - Activités de leadership et de coopération

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Participer à diverses activités qui exigent qu'ils aient recours à des stratégies de coopération et de compétition, en petits et grands groupes. (RAG 1, RAC 6) 2. Participer à diverses activités qui leur permettent d'appliquer des habiletés et des mouvements de toutes sortes dans des environnements différents, par exemple un champ, un parc, une zone boisée, etc. (RAG 1, RAC 8) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 3. Être capables de s'acquitter de tâches qui leur sont confiées, ainsi que de se donner eux-mêmes des tâches à accomplir et des problèmes à régler. (RAG 2, RAC 2) 4. Pouvoir reconnaître et évaluer des comportements et des gestes, tant les leurs que ceux des autres, dans des petits et des grands groupes. (RAG 3, RAC 1) **PAR LE MOUVEMENT** 5. En prenant part à des activités et des jeux coopératifs, avoir le souci de la sécurité des autres et faire preuve d'esprit sportif. (RAG 5, RAC 2) 6. Pendant et après les activités, être capables d'évaluer les décisions prises et les gestes posés et de mener une réflexion à leur sujet. (RAG 6, RAC 1) 7. Savoir reconnaître et démontrer diverses habiletés de coopération en participant à des activités et des jeux. (RAG 6, RAC 4)	utilisées pour les déplacements dans l'espace, notamment la conscience de l'espace commun et personnel, la direction, la trajectoire, la portée, la durée, la force et le langage corporel. Des principes d'esprit d'équipe et des stratégies de coopération sont aussi appliqués durant cette activité. Le jeu de *Méli-mélo* est une autre activité qui amène les jeunes à coopérer et à faire appel à leurs habiletés pour le travail en équipe. Pour s'en acquitter, ils devront réfléchir à leurs gestes et à coopérer avec les autres. Diviser la classe en équipes de six élèves ou plus, en prévoyant que plus les équipes sont nombreuses, plus l'activité sera difficile. Debout, chaque équipe forme un petit cercle. Les joueurs doivent s'incliner vers l'avant, les bras tendus, et prendre les mains ou les poignets de deux joueurs différents. Une fois que tous les membres d'une équipe se tiennent les uns les autres, ils sont passablement entrelacés. Le but du jeu est de démêler ce nœud pour former une ligne droite ininterrompue. Les règlements sont les suivants : il est interdit de lâcher les poignets ou les mains tenues ; on peut se retourner, se contorsionner et faire face à l'autre direction ; on peut pivoter et modifier la façon dont on tient ses partenaires, MAIS sans les lâcher ; on peut utiliser n'importe quel mouvement pour réussir l'exercice. Encourager les élèves à essayer différents mouvements et à discuter entre eux ; les équipes qui communiquent et coopèrent ont le plus de succès. Le *Pont sur la rivière* est une activité qui exige de tous les membres du groupe qu'ils jouent un rôle essentiel dans la recherche de la solution. Le but du jeu est de traverser une rivière en se servant de quatre pneus, de deux planches de 2,5 mètres et de deux cordages. Tous les membres de l'équipe doivent passer d'un bout à l'autre de l'espace de jeu (rives) sans toucher le sol (rivière) et en transportant tout le matériel avec eux de l'autre côté. Les élèves doivent faire appel à leur imagination et travailler de concert pour créer une série de points mobiles pour « traverser la rivière ». Ils se serviront des pneus et des planches pour prendre pied et transféreront leurs matériaux à mesure qu'ils progressent. Ils pourront utiliser les câbles pour tirer ces matériaux. Laisser les jeunes trouver leurs propres stratégies, leur offrant des suggestions

Thème - Activités de leadership et de coopération

Évaluation des élèves	Notes
l'espace des autres dans leurs efforts pour récupérer des ballons. Expliquer clairement à chaque équipe ce qu'il lui en coûtera si un de ses joueurs frappe un adversaire avec un ballon. *Performance de l'élève* – Les élèves devront inventer, poser ou créer un problème ou un défi de motricité, pour ensuite suggérer des façons de le résoudre. En se basant sur les activités auxquelles ils ont pris part, ils doivent formuler une tâche ou une activité à résoudre par les autres élèves. Ils peuvent les inscrire sur des fiches de tâches, sur une affiche ou sur une feuille d'instructions qu'ils distribuent ensuite aux élèves et à l'enseignant. Demander à ces élèves de présenter le défi devant la classe et d'animer le déroulement de l'activité. Les élèves compilent une liste des habiletés utiles à la formation d'équipes. Leur proposer une séance de remue-méninges en groupe pour cerner les habiletés, les stratégies et les attitudes requises de la part des groupes engagés dans des tâches, des défis ou des activités qui demandent du travail d'équipe et de la coopération. Ils pourraient ensuite en faire une affiche à fixer au mur du gymnase comme rappel des comportements et des stratégies les plus bénéfiques dans les activités de groupe. Les élèves prennent part à des activités qui leur demandent de coopérer et d'appliquer un plan dans tous ses détails. Par exemple, la coopération et la stratégie sont essentielles dans le jeu de *Relais des trois auberges*, mentionné plus haut, étant donné que les groupes qui se hâtent de traverser sans trop y réfléchir finissent ordinairement par tomber. Encourager les élèves à préparer un plan et leur rappeler qu'il y a plus d'une façon de résoudre ce problème de mouvement. Encore une fois, il y a lieu d'insister sur les mesures de sécurité. Veiller à	

8e année
Thème - Activités de leadership et de coopération

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Participer à diverses activités qui exigent qu'ils aient recours à des stratégies de coopération et de compétition, en petits et grands groupes. (RAG 1, RAC 6) 2. Participer à diverses activités qui leur permettent d'appliquer des habiletés et des mouvements de toutes sortes dans des environnements différents, par exemple un champ, un parc, une zone boisée, etc. (RAG 1, RAC 8) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 3. Être capables de s'acquitter de tâches qui leur sont confiées, ainsi que de se donner eux-mêmes des tâches à accomplir et des problèmes à régler. (RAG 2, RAC 2) 4. Pouvoir reconnaître et évaluer des comportements et des gestes, tant les leurs que ceux des autres, dans des petits et des grands groupes. (RAG 3, RAC 1) **PAR LE MOUVEMENT** 5. En prenant part à des activités et des jeux coopératifs, avoir le souci de la sécurité des autres et faire preuve d'esprit sportif. (RAG 5, RAC 2) 6. Pendant et après les activités, être capables d'évaluer les décisions prises et les gestes posés et de mener une réflexion à leur sujet. (RAG 6, RAC 1) 7. Savoir reconnaître et démontrer diverses habiletés de coopération en participant à des activités et des jeux. (RAG 6, RAC 4)	(des trucs) au besoin. Une solution possible est la construction d'un pont mobile : à mesure que l'équipe avance, elle transporte pneus et planches avec elle, ce qui amène ses membres à s'entasser sur un pneu. Pour réussir cette activité, les concurrents doivent avoir de l'équilibre et à la fois se tenir aux autres et les empêcher de tomber. Pour réussir, l'équipe ne peut faire autrement que s'entraider et communiquer. Encourager les jeunes à se servir d'énoncés de renforcement et à éviter tout commentaire négatif. Si quelqu'un de l'équipe touche à la rivière ou y tombe, c'est toute l'équipe qui doit revenir à la ligne de départ. Inciter les élèves à essayer différentes stratégies et à discuter de l'efficacité et de l'inefficacité de diverses méthodes et de ce qu'ils devraient faire pour réussir l'épreuve plus rapidement la deuxième fois. Le *Relais des trois auberges* est une activité qui exige des habiletés de résolution de problèmes et de travail en équipe. Former des équipes de cinq ou sept élèves. Le but du jeu est pour tous les membres des équipes de traverser le gymnase (ou l'espace de jeu) en se limitant aux points de contact autorisés (trois pour des équipes de cinq ; quatre ou cinq pour des équipes de sept). Si un joueur tombe ou utilise un point de contact de trop, tout le groupe doit recommencer le relais.

Thème - Activités de leadership et de coopération

Exemples d'activités d'évaluation	Notes
à ce que chaque élève soit en équilibre et ne pas laisser l'élève se retrouver en position dangereuse. Dans leurs journaux, les élèves noteront le degré d'efficacité de leurs stratégies et le niveau de participation dont chacun a fait part en coopérant pour assurer le succès de l'équipe. *Auto-évaluation/réflexion :* Les élèves inscrivent dans leur journal comment ils ont contribué à leurs équipes. S'agissait-il d'équipes efficaces ? Comme un élève donné aura participé à plusieurs équipes durant l'unité, quelles observations peut-il faire à propos des équipes qui ont bien fonctionné par rapport à d'autres moins heureuses ? *Évaluation par les pairs :* Après une activité, les élèves peuvent relever sur une liste de contrôle les comportements et les habiletés des divers membres de leur équipe. Une telle liste peut contenir plusieurs critères, avec des cases blanches où inscrire les noms des membres de l'équipe. Cette évaluation est discutée au sein de chaque équipe, pour être remise à l'enseignant à la fin du cours. Le fait que les résultats ou les comportements ne soient discutés qu'au sein des équipes favorisera les échanges et les listes de contrôle mettront en relief les comportements positifs plutôt que les négatifs. Au nombre des critères sur cette liste, on devrait retrouver : Combien d'énoncés de renforcement a-t-on utilisés ? Chaque membre de l'équipe a-t-il fait sa part ? Indiquez une contribution positive pour chacun des membres de l'équipe.	

9e année
Thème - Activités de leadership et de coopération

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Participer à diverses activités et jeux de coopération et de compétition. (RAG 1, RAC 5) 2. Créer et démontrer des exercices appropriés de réchauffement et d'entraînement. (RAG 1, RAC 7) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 3. Créer et proposer des jeux et des activités. (RAG 2, RAC 3) 4. Associer le développement des habiletés de leadership et de coopération à certaines des qualités requises pour faire carrière en éducation physique et en loisirs. (RAG 2, RAC 6) **PAR LE MOUVEMENT** 5. Reconnaître et appliquer diverses habiletés de leadership en participant aux activités et aux jeux. (RAG 6, RAC 3) 6. Faire preuve d'esprit de décision, d'indépendance et d'une confiance en eux améliorée en participant aux activités de coopération et de formation d'esprit d'équipe. (RAG 6, RAC 6)	Chaque membre d'une équipe veut prendre part et contribuer aux efforts de son groupe. Parfois, celui-ci atteint ses objectifs. Parfois, il n'y arrive pas complètement mais l'excitation et l'enthousiasme qui animent ses participants tandis qu'ils entament le processus leur permettent d'apprendre à travailler en coopération et en équipe. Ils apprennent notamment à s'écouter les uns les autres, à se féliciter, à s'encourager et à reconnaître la valeur des efforts de tous. C'est en acquérant ces habiletés que tous les participants à une activité deviennent partie intégrante du groupe. Les défis d'équipe et les exercices de constitution d'équipes ont justement pour objectifs l'engagement et la participation de chaque membre du groupe. Certains élèves montreront de précieuses habiletés de leadership qui aideront à guider leurs équipes au gré d'un processus qui aboutira à l'atteinte des objectifs et à la réalisation des tâches. D'autres découvriront que leurs idées valent leur pesant d'or et se révèlent des contributions utiles à la réussite de l'équipe. **Activités** Il est recommandé de commencer un cours par une activité dynamique et divertissante. Pour gagner au jeu *Dévalisez Fort Knox*, les élèves devront coopérer et se montrer stratégiques. Les objectifs de l'activité sont : marquer plus de points que l'adversaire, s'emparer de son « or », empêcher que l'adversaire s'empare du sien et aider ses coéquipiers « gelés » à revenir au jeu. Pour jouer, on aura besoin de quatre cerceaux, de huit fanions de football et d'épinglettes ou de marques d'équipes. Si on joue ailleurs que dans un gymnase, on utilisera des cônes pour délimiter la surface de jeu. Diviser le terrain en quatre parties égales ; dans un coin de chaque zone, placer un cerceau (la voûte) et, dans celui-ci, deux fanions (lingots d'or). Diviser la classe en quatre équipes et distribuer les marques. Les participants peuvent pénétrer dans toutes les zones pour tenter de dérober l'or de l'adversaire et de le ramener dans sa propre voûte. Un joueur ne peut avoir en main qu'un lingot à la fois. Les joueurs capturés dans une zone autre que la leur doivent s'accroupir et rester immobiles, et rendre le lingot d'or s'ils en ont un. Pour les « dégeler », un de leurs coéquipiers doit bondir au-dessus d'eux à

Thème - Activités de leadership et de coopération

Exemples d'activités d'évaluation	Notes
Observations : Noter le nombre d'énoncés de renforcement utilisés par les élèves durant l'activité.	Proposer des activités variées. Certaines activités ne demandent que quelques minutes et d'autres beaucoup plus longtemps ; il convient de préparer plusieurs activités pour occuper les élèves et atteindre les résultats attendus pour la journée ou l'unité. Être encourageant : certains élèves peuvent être tout à fait disposés à participer à ce type d'activités, d'autres peuvent se montrer très réticents. Un enseignant prévenu saura aider ses élèves à atteindre tous les résultats.
Quand une équipe crée un jeu de son invention, noter ce qui suit. L'équipe était-elle prête et bien organisée ? Est-ce que tous ses membres semblaient participer à l'activité et bien la comprendre ? Les membres de l'équipe se sont-ils montrés patients et compréhensifs les uns envers les autres ? Se sont-ils entraidés ?	
Les enseignants peuvent observer et noter jusqu'à quel point les équipes sont unies et planifient ensemble durant des activités comme *Dévalisez Fort Knox*. Avant le début de la partie, accorder aux équipes quelques minutes pour planifier. Chacun trouvera un rôle qui est utile à l'équipe et qui lui convient ; ainsi, les plus audacieux se lanceront en quête de l'or, laissant aux autres la responsabilité de défendre la voûte de l'équipe. De plus, bon nombre d'apprentis voleurs se feront sûrement prendre et dépendront des autres pour les « dégeler ». L'enseignant notera l'efficacité des diverses stratégies. Comment les équipes dont la stratégie ne s'est pas révélée efficace ont-elles réagi ? Tous les élèves ont-ils participé à l'activité ? Quel niveau de responsabilité ont-ils affiché ?	Encourager les élèves à changer de groupes et d'équipes au lieu de toujours s'associer aux mêmes camarades ; l'enseignant pourra devoir s'assurer qu'ils le font. Il pourra les y inciter en leur rappelant les concepts d'esprit sportif et en ayant recours à divers énoncés de renforcement.
Performance de l'élève : Dans le cadre de la création d'un jeu ou d'une activité, demander aux élèves de compiler une liste des modifications et des idées utilisées. Il peut s'agir du nombre de participants, de l'équipement nécessaire, des règles appliquées ou de la superficie du terrain.	Tout au long des activités, il y a lieu de rappeler les dangers qui y sont associés et les directives de sécurité. Ils devront notamment se servir des tapis d'exercice autour des zones d'épreuves. L'enseignant devrait encourager les élèves à faire état de leurs craintes en matière de sécurité.
Les élèves effectuent une activité de *Création d'un jeu*, excellente manière de stimuler et d'évaluer la dynamique d'une équipe. Diviser la classe en équipes de 6 à 8 élèves et leur donner divers matériaux à utiliser pour créer un jeu ou une	Il n'y a pas de limite au recours aux mouvements corporels, ainsi qu' à la connaissance et à l'application des notions de motricité durant nombre d'activités de leadership et de coopération. Les élèves doivent rester en équilibre pour éviter de tomber dans la rivière ; ils doivent travailler à différents niveaux pour atteindre et franchir les obstacles, et estimer la portée et la proximité de ces derniers.
	Les enseignants doivent comprendre que tous les membres d'une équipe doivent normalement participer au processus de prise de décisions. Plusieurs solutions sont offertes, des essais sont planifiés et des tentatives effectuées. Différents rôles seront assumés : certains élèves dirigeront les

9e année
Thème - Activités de leadership et de coopération

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement

Les élèves devraient pouvoir :

EN MOUVEMENT

1. Participer à diverses activités et jeux de coopération et de compétition. (RAG 1, RAC 5)
2. Créer et démontrer des exercices appropriés d'échauffement et d'entraînement. (RAG 1, RAC 7)

À PROPOS DU MOUVEMENT

3. Créer et proposer des jeux et des activités. (RAG 2, RAC 3)
4. Associer le développement des habiletés de leadership et de coopération à certaines des qualités requises pour faire carrière en éducation physique et en loisirs. (RAG 2, RAC 6)

PAR LE MOUVEMENT

5. Reconnaître et appliquer diverses habiletés de leadership en participant aux activités et aux jeux. (RAG 6, RAC 3)
6. Faire preuve d'esprit de décision, d'indépendance et d'une confiance en eux améliorée en participant aux activités de coopération et de formation d'esprit d'équipe. (RAG 6, RAC 6)

saute-mouton. Les défenseurs du cerceau de chaque équipe ne peuvent s'en approcher à plus de trois mètres. Une équipe est éliminée quand ses deux lingots ont été volés. L'équipe qui élimine toutes les autres remporte un point. Les joueurs sont en sécurité à deux endroits sur le terrain : dans leur propre zone et dans la voûte de leurs adversaires.

Le *Défi de la rivière sauvage* exige de la communication, de l'entraide et de la réflexion. L'équipe doit faire en sorte que tous ses membres passent sur l'autre rive d'une « rivière sauvage » en planifiant un itinéraire autour d'obstacles disséminés dans cette rivière. Ces obstacles sont représentés par des anneaux et des buts de différentes couleurs (on peut se servir de ruban adhésif de couleur à cette fin) ; à chaque couleur correspondent des critères à respecter pour passer l'obstacle. Cette activité exige de l'enseignant une installation créatrice : c'est à lui qu'il incombe de placer autant d'obstacles qu'il le désire et de leur donner le degré de difficulté de son choix. Pour dérouter et retarder les équipes, il est possible d'ajouter des cônes et toutes sortes d'autres obstacles : ainsi, une poutre d'équilibre peut servir de rondin, que les élèves doivent franchir par en dessus ou par en dessous, mais sur lequel ils ne peuvent se tenir. Les couleurs des obstacles indiquent ce qui suit :

1. Un anneau bleu supporte le poids d'une personne ou plus sans danger.
2. Un anneau rouge est dangereux. On ne peut pas s'y tenir.
3. Un coussin ne peut porter qu'un pied d'une seule personne à la fois ; aucune autre partie du corps ne peut s'y poser.
4. Un anneau jaune peut recevoir deux mains au maximum; il peut s'agir des mains d'une même personne ou de deux personnes différentes.
5. Un anneau blanc ne peut supporter qu'une seule main; aucune autre partie du corps ne peut toucher cet anneau.

Pour bien observer les règles du jeu, les élèves doivent se souvenir de ce que signifie chaque couleur (autrement dit de la partie du corps que l'obstacle peut porter) ; toute erreur ou chute signifie que cette personne doit revenir au point de départ.

Thème - Activités de leadership et de coopération

Exemples d'activités d'évaluation	Notes
activité. Ne pas donner les mêmes matériaux à toutes les équipes (être créatif) et donner aux équipes une partie de l'espace général où travailler. Un quart d'heure devrait être suffisant pour cette activité. Les enseignants devraient se montrer plus soucieux du travail d'équipe accompli que du résultat comme tel. Observer si des chefs de file ou des qualités de leadership émergent dans le groupe; tenter d'identifier les penseurs et les acteurs (chacun doit avoir son rôle). Laisser chaque équipe faire une démonstration de son jeu, et lui prodiguer commentaires et des compliments. On peut se servir des jeux et des exercices créés de la sorte comme échauffements ou éléments d'activités pour des cours ultérieurs. Les élèves rédigent une liste des qualités désirables chez un chef de file. Copiée en grand format, cette liste peut être affichée dans le gymnase à titre de référence. *Auto-évaluation/réflexion :* Les élèves tiennent un journal sur l'évolution de leur apprentissage de la coopération et de leur participation aux épreuves et aux tâches. Ils peuvent parler de l'esprit qui règne dans l'équipe et décrire leur rôle et leurs contributions individuelles à la réalisation des activités. Ils écrivent dans leur journal les qualités qui font un bon chef de file. Peuvent-ils retrouver certains de ces traits de caractère en eux-mêmes ? Leur demander de répondre à la question « Pour faire carrière en éducation physique, crois-tu qu'il est important d'avoir des qualités de chef ? » et de justifier leur réponse. *Évaluation par les pairs* : Durant les activités, charger un élève par équipe (changer de fois en fois) de noter le nombre de commentaires positifs	trajets d'autres élèves, tandis que d'autres seront plus créateurs et occuperont des rôles plus précis.

9e année
Thème - Activités de leadership et de coopération

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Participer à diverses activités et jeux de coopération et de compétition. (RAG 1, RAC 5) 2. Créer et démontrer des exercices appropriés d'échauffement et d'entraînement. (RAG 1, RAC 7) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 3. Créer et proposer des jeux et des activités. (RAG 2, RAC 3) 4. Associer le développement des habiletés de leadership et de coopération à certaines des qualités requises pour faire carrière en éducation physique et en loisirs. (RAG 2, RAC 6) **PAR LE MOUVEMENT** 5. Reconnaître et appliquer diverses habiletés de leadership en participant aux activités et aux jeux. (RAG 6, RAC 3) 6. Faire preuve d'esprit de décision, d'indépendance et d'une confiance en eux améliorée en participant aux activités de coopération et de formation d'esprit d'équipe. (RAG 6, RAC 6)	Le secret pour réussir l'épreuve est simple : les membres de l'équipe doivent communiquer, procéder lentement et s'entraider. Au nombre des stratégies utiles, certains membres de l'équipe peuvent avoir pour tâche de surveiller les codes de couleurs des anneaux et des buts pour éviter des erreurs à leurs coéquipiers ; d'autres élèves peuvent en accompagner d'autres au long du parcours. L'activité *Guerres de dépotoir* contribue à stimuler chez les élèves l'esprit de décision et la pensée créative. Le but du jeu est de construire un bélier, le porter à l'autre bout de la surface de jeu pour abattre un mur (fait de boîtes de carton ondulé) et le ramener à la ligne de départ. Les matériaux à utiliser pour l'activité n'ont d'autre limite que l'imagination : ils peuvent inclure des trottinettes (pour les roues), des bâtons de hockey, de la corde, des tables, des chaises. Donner aux élèves de 15 à 20 minutes pour concevoir et fabriquer leur bélier. Les critères d'évaluation de leurs résultats peuvent inclure le niveau de coopération et de participation montré par les membres de l'équipe, le PDB (pouvoir de destruction brut) du bélier et le temps requis pour accomplir la tâche. Pour ajouter à l'atmosphère de compétition de l'épreuve, on peut avoir recours à des tapis d'exercice comme écrans pour empêcher les autres équipes de voler ses idées durant la construction. Les équipes devront décider dès le départ ce à quoi elles accorderont le plus d'importance : la vitesse de construction du bélier ou sa solidité. Une autre activité, le *Trou noir*, est une épreuve à la fois physique et mentale qui suppose une coopération efficace et du leadership de la part de certains élèves. Les membres du groupe doivent passer au travers d'un cerceau suspendu entre deux poteaux de filet de volley-ball et un filet de basket-ball (trois points de contact). Il est interdit de toucher au cerceau ou de plonger au travers. Pour compléter cette épreuve difficile qui exigera d'importants efforts physiques de certains membres du groupe, les élèves devront s'entraider. Il faudra rappeler les impératifs de sécurité, notamment en plaçant le cerceau à une hauteur qui rend l'épreuve réalisable (le bas du cerceau devrait être à peu près au niveau de la taille).

Thème - Activités de leadership et de coopération

Exemples d'activités d'évaluation	Notes
échangés entre coéquipiers, ainsi que le nombre de commentaires négatifs ou d'activités nuisibles ou autres distractions. On peut ensuite fournir cette rétroaction au groupe dans le cadre d'efforts continus en vue de favoriser la coopération et l'efficacité de l'équipe. L'observateur peut aussi relever les comportements de coopération et d'entraide pour les mettre en relief. Dans leur journal, les élèves écrivent le fruit de leur réflexion sur le degré de succès qu'ils ont connu aux divers jeux, individuellement ou en groupe. Comment se sont-ils déplacés dans l'espace commun en évitant de se faire capturer par les adversaires ? À quelles notions de motricité (direction, trajectoire, niveau) ont-ils eu recours lorsqu'ils ont couru ou se sont esquivés, ou lorsqu'ils ont dégelé un coéquipier en sautant par-dessus lui ? Les élèves recourront aussi au langage corporel pour rester à distance des poursuivants et aider leurs coéquipiers. Ici encore, la sécurité doit être mise en priorité : en courant, les élèves doivent se montrer soucieux des principes d'espace commun et personnel pour éviter collisions et blessures ; ils doivent aussi éviter le recours à une force excessive quand ils touchent un adversaire pour l'immobiliser. Après avoir joué au *Défi de la rivière sauvage*, les élèves peuvent noter diverses observations dans leur journal. Comme chacun doit effectuer la traversée, il doit faire preuve de confiance en soi, d'indépendance et d'esprit de décision. Il faut de la confiance en soi pour relever le défi physique de traverser la rivière et se juger capable de réussir le parcours. Il faut de l'indépendance pour franchir le parcours seul (avec l'aide tactique des co-équipiers). Enfin, l'esprit de décision est toujours requis dans cette activité, tant de la part des individus que de l'équipe au complet : il faut	

9e année
Thème - Activités de leadership et de coopération

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Participer à diverses activités et jeux de coopération et de compétition. (RAG 1, RAC 5) 2. Créer et démontrer des exercices appropriés d'échauffement et d'entraînement. (RAG 1, RAC 7) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 3. Créer et proposer des jeux et des activités. (RAG 2, RAC 3) 4. Associer le développement des habiletés de leadership et de coopération à certaines des qualités requises pour faire carrière en éducation physique et en loisirs. (RAG 2, RAC 6) **PAR LE MOUVEMENT** 5. Reconnaître et appliquer diverses habiletés de leadership en participant aux activités et aux jeux. (RAG 6, RAC 3) 6. Faire preuve d'esprit de décision, d'indépendance et d'une confiance en eux améliorée en participant aux activités de coopération et de formation d'esprit d'équipe. (RAG 6, RAC 6)	Tous les membres de l'équipe commencent d'un côté du cerceau et doivent se faire aider par leurs coéquipiers pour passer de l'autre côté. L'épreuve est réussie quand toute l'équipe se trouve de l'autre côté du cerceau. Au nombre des solutions, la plus commune voit l'équipe soulever un de ses membres et le faire passer par le cerceau en lui tenant le corps droit (recours aux notions de motricité de tension et de relâchement des muscles, de niveau et d'équilibre). La plus grande difficulté consiste à faire passer la dernière personne ; les coéquipiers ont le droit de passer les bras à travers l'anneau, pour autant qu'ils n'y touchent pas. Il arrive souvent qu'un ou deux membres d'une équipe assument le leadership et dirigent le déroulement de l'activité.

Thème - Activités de leadership et de coopération

Exemples d'activités d'évaluation	Notes
décider notamment du chemin à emprunter et bien choisir les personnes qui surveillent les obstacles. Les enseignants peuvent aussi demander aux élèves d'évaluer sur une échelle leurs habiletés sur les plans de la confiance en eux, de l'indépendance et de la prise de décisions.	

Thème - Activités d'extérieur

Camping, canoë, cross-country, cyclisme, randonnée pédestre, kayak, cerf-volant, orientation, voile, patinage, ski de fond, ski alpin, planche à neige, raquette

Thème - Activités d'extérieur

7e année

EN MOUVEMENT

1. Avoir recours aux mouvements et aux mécaniques corporelles de base de diverses activités d'extérieur, notamment les coups de pagaie pour le canoë et le kayak, les mouvements de ski et de raquette, et la course, tout en appliquant diverses notions de motricité. (RAG 1, RAC 1)

2. Participer à diverses activités d'extérieur de conditionnement physique en appliquant diverses notions de motricité. (RAG 1, RAC 9)

À PROPOS DU MOUVEMENT

3. Prévoir et comprendre l'impact de certains gestes sur la sécurité et la performance dans diverses activités d'extérieur. (RAG 2, RAC 4)

4. Analyser les concepts d'esprit sportif et de vie active. (RAG 3, RAC 3).

PAR LE MOUVEMENT

5. Participer à un programme ou à un projet scolaire ou communautaire de sensibilisation à l'environnement. (RAG 4, RAC 2)

8e année

EN MOUVEMENT

1. Faire preuve d'amélioration et de transfert d'habiletés et de mouvements dans le cadre d'activités d'extérieur en appliquant diverses notions de motricité. (RAG 1, RAC 2)

2. En prenant part à diverses activités d'extérieur, avoir recours à des stratégies de coopération et de compétition pour réussir une épreuve ou un exercice. (RAG 1, RAC 6)

À PROPOS DU MOUVEMENT

3. En appliquant diverses notions de motricité dans le cadre d'activités d'extérieur, créer et résoudre en groupes de coopération divers problèmes et situations. (RAG 2, RAC 2)

4. Décrire comment les activités d'extérieur illustrent des façons pour tous d'atteindre et de maintenir une forme physique et des modes de vie sains. (RAG 2, RAC 5)

PAR LE MOUVEMENT

5. Durant divers programmes d'activités d'extérieur, agir d'une façon qui assure la sécurité et le confort de tous les élèves. (RAG 5, RAC 2)

9e année

EN MOUVEMENT

1. Continuer de s'améliorer et de participer aux mouvements et aux activités d'extérieur. (RAG 1, RAC 8)

À PROPOS DU MOUVEMENT

2. Décrire le type de personnes qui peuvent faire carrière en activités d'extérieur de longue durée (randonnées d'une journée, camping). (RAG 3, RAC 4)

3. Parler d'une alimentation appropriée et de son importance pour ceux qui se livrent à des activités d'extérieur de longue durée (randonnées d'une journée, camping). (RAG 3, RAC 4)

PAR LE MOUVEMENT

4. Instaurer un programme ou une activité qui leur donne la chance de se montrer sensibles à l'environnement et d'avoir des comportements socialement responsables. (RAG 4, RAC 3)

5. Reconnaître et afficher des habiletés pour le leadership en aidant leurs pairs à effectuer une activité ou en animant une activité pour un petit groupe d'élèves. (RAG 6, RAC 3)

7e année
Thème - Activités d'extérieur

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Avoir recours aux mouvements et aux mécaniques corporelles de base de diverses activités d'extérieur, notamment les coups de pagaie pour le canoë et le kayak, les mouvements de ski et de raquette, et la course, tout en appliquant diverses notions de motricité. (RAG 1, RAC 1) 2. Participer à diverses activités d'extérieur de conditionnement physique en appliquant diverses notions de motricité. (RAG 1, RAC 9) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 3. Prévoir et comprendre l'impact de certains gestes sur la sécurité et la performance dans diverses activités d'extérieur. (RAG 2, RAC 4) 4. Analyser les concepts d'esprit sportif et de vie active. (RAG 3, RAC 3). **PAR LE MOUVEMENT** 5. Participer à un programme ou à un projet scolaire ou communautaire de sensibilisation à l'environnement. (RAG 4, RAC 2)	Les enseignants peuvent amener les élèves à prendre part à des activités appropriées pour la saison. La province de Terre-Neuve-et-Labrador est réputée pour son plein air et l'éducation physique offre d'excellentes occasions d'amener les élèves à s'y engager. Tout au long de ce thème, il y aura lieu d'inclure des recommandations sur le respect de l'environnement et de la nature. Une simple excursion sur un sentier ou au terrain de jeux local ou une sortie en raquettes aux environs de l'école sont d'excellentes façons d'amener les jeunes à être actifs à l'extérieur. **Activités** Il y aura lieu d'inclure des jeux d'échauffement, des jeux de préparation, des jeux modifiés et des parties réglementaires. Dans la mesure du possible, les activités d'échauffement devraient avoir un rapport avec l'activité choisie ; il peut aussi s'agir simplement d'une activité amusante pour faire participer les élèves. Amener la classe en *Excursion d'observation*, ou en randonnée de nettoyage dans un parc local ou un sentier bien connu. Amorcer le cours en demandant aux élèves de réfléchir à certaines des choses qu'ils verront, entendront ou sentiront durant l'excursion. Quels animaux sauvages pourront-ils observer, quels sons peuvent-ils s'attendre à entendre, quelle végétation verront-ils en chemin, en quoi le lieu visité diffère-t-il de ce qu'il était il y a 20 ou 50 ans et que pourraient-ils faire pour le remettre en état ou pour aider leur localité ? Passer en revue avec la classe certaines des directives à observer pour que l'activité soit agréable (être aussi silencieux que possible, ne pas crier, rester ensemble et ne pas s'écarter). Des jeux amusants et dynamiques comme la *Cachette* et les *Bestioles* peuvent se jouer à peu près n'importe où à l'extérieur. Le jeu de *Bestioles* est à l'opposé du jeu de *Cachette* : seulement une personne se cache et tous les autres joueurs doivent trouver sa cachette ; lorsqu'un joueur la découvre, il demeure silencieux et se joint le plus discrètement possible au joueur caché, ce qui est difficile dans un groupe et propice aux situations hilarantes. Ce type de jeux sont d'excellents moyens d'encourager les élèves

Thème - Activités d'extérieur

Exemples d'activités d'évaluation	Notes
Observations : L'enseignant observe les élèves qui jouent de façon sécuritaire et qui se préoccupent de la sécurité des autres. Une liste de contrôle des compétences, qui inclut divers critères associés à plusieurs habiletés, est un outil qui aidera les enseignants à évaluer avec quelle efficacité les élèves appliquent les concepts et les enseignements à leurs activités. Il y a lieu de prodiguer de nombreux commentaires aux élèves pour leur rappeler l'importance de la force, de l'équilibre et des mouvements possibles des parties du corps pour la maîtrise des différentes habiletés. *Performance de l'élève :* Les élèves montrent qu'ils sont capables d'appliquer la notion de mouvements possibles des parties du corps en effectuant divers exercices (p. ex. : en ski, la foulée de base, l'arrêt en chasse-neige et les virages ; en canotage, le coup de puissance et le coup en J ; en kayak, le coup de base ; en raquettes, un placement des pieds approprié). Les élèves se montrent capables de contrôler leur équilibre statique et dynamique en effectuant diverses activités d'extérieur, notamment pour la position de départ, la foulée de base en ski de fond, pour les coups de puissance et en J en canoë, et pour l'arrêt en planche à neige. En parcours d'orientation, les élèves prouvent qu'ils peuvent s'orienter et se situer sur un territoire au moyen d'une carte. Les élèves profitent de l'occasion offerte par l'enseignant pour créer leur propre activité ou jeu d'extérieur. Ils peuvent trouver dehors toutes sortes de cadres propices à la création des jeux, et diverses occasions de coopérer, de fixer des normes d'esprit sportif, d'afficher leur sens des responsabilités et de	Encourager les élèves à prendre part au processus de choix des activités. Un nombre de ces jeunes ont fait partie des mouvements des scouts et des guides, d'autres sont membres des cadets ou fréquentent des camps d'été. Ces élèves sont des apports inestimables dans une classe d'éducation physique. Il faut aussi rappeler aux élèves qu'ils doivent penser aux principes de sécurité, de coopération et d'esprit sportif, et les appliquer au cours des activités. Féliciter de vive voix les élèves qui manifestent des qualités de coopération. Faire varier le niveau de compétition. Certains seront plus disposés à prendre part à des activités dénuées de concurrence, qui leur permettent de se dépenser de manière plus détendue. D'autres préféreront des situations hautement compétitives. Les activités comme le ski de fond et le canotage se prêtent bien à une journée agréable de loisirs en groupe, tandis que des jeux comme *Capturez le fanion* ou même une course d'orientation peuvent se révéler très compétitifs.

7e année
Thème - Activités d'extérieur

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Avoir recours aux mouvements et aux mécaniques corporelles de base de diverses activités d'extérieur, notamment les coups de pagaie pour le canoë et le kayak, les mouvements de ski et de raquette, et la course, tout en appliquant diverses notions de motricité. (RAG 1, RAC 1) 2. Participer à diverses activités d'extérieur de conditionnement physique en appliquant diverses notions de motricité. (RAG 1, RAC 9) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 3. Prévoir et comprendre l'impact de certains gestes sur la sécurité et la performance dans diverses activités d'extérieur. (RAG 2, RAC 4) 4. Analyser les concepts d'esprit sportif et de vie active. (RAG 3, RAC 3). **PAR LE MOUVEMENT** 5. Participer à un programme ou à un projet scolaire ou communautaire de sensibilisation à l'environnement. (RAG 4, RAC 2)	à apprécier et à utiliser le plein air comme élément d'un mode de vie actif. Les élèves peuvent pratiquer plusieurs des habilités motrices du ski de fond durant une excursion ou une séance d'entraînement. Pour devenir des skieurs efficaces, ils devront en venir à maîtriser deux habiletés importantes : contrôler le degré de force à utiliser pour se déplacer et conserver leur équilibre. En s'exerçant à n'importe quel mouvement de ski (foulée de base, arrêt en chasse-neige), l'élève devra appliquer ses connaissances des mouvements possibles des membres. À titre de ressource pour le cours et pour trouver divers trucs pédagogiques, les enseignants peuvent se servir du programme *Jackrabbit*, une méthode de formation au ski de fond conçue pour les jeunes. Avant d'amorcer chaque cours, passer en revue avec les jeunes les pratiques sécuritaires et dangereuses qui ont une incidence sur les autres skieurs (dépasser en haut d'une butte, éviter une personne tombée sur le sentier, rester en contrôle de son corps). Des activités de préparation, par exemple des jeux et des exercices, peuvent contribuer à préparer les élèves à certaines activités d'extérieur. Le canoë et le kayak exigent de la force dans le haut du corps et de l'endurance musculaire ; comme il se peut que plusieurs élèves n'aient jamais ou presque jamais pratiqué ces sports, des activités et des exercices préparatoires seront nécessaires. Auparavant, des exercices et des étirements pour le haut du corps peuvent être inclus dans un circuit ou un échauffement lié à d'autres activités. En outre, avant d'emmener les élèves en excursion de canoë ou de kayak, on aura avantage à engager avec eux un dialogue ou une activité didactique sur la sécurité nautique et sur les comportements à observer dans une embarcation. Après avoir étudié une carte simple où sont indiqués les emplacements d'un certain nombre de fanions, les élèves décrivent comment ils compléteraient un circuit entre ces points le plus efficacement possible. Ce travail peut prendre la forme d'un devoir ou faire l'objet d'un échange à bâtons rompus avec toute la classe. Dans leurs réponses, les élèves devraient tenir compte

Thème - Activités d'extérieur

Exemples d'activités d'évaluation	Notes
maîtriser diverses notions de motricité en les appliquant. Toute adaptation d'un jeu du genre *Capturez le fanion* ou *Cachette* convient parfaitement à l'atteinte de ces objectifs. Une fois qu'on leur a donné des directives ou des idées générales, les élèves peuvent se révéler très créateurs. Les enseignants évalueront la créativité, le degré de modification de jeux et de règlements existants, le niveau de responsabilité démontré, le niveau de coopération entre les membres des équipes et la clarté de leur description de l'activité devant la classe. *Auto-évaluation/réflexion :* Les élèves peuvent inscrire dans leur journal leurs sentiments par rapport à l'observation des normes d'esprit sportif et de sécurité durant l'activité. Durant la course d'orientation, les élèves ont-ils tous étudié la carte ou se sont-ils contentés de suivre les autres ? S'ils faisaient la course avec un partenaire, ont-ils pris part à la lecture de la carte et à la recherche des fanions ? *Évaluation par les pairs :* En petites équipes ou en dyades, les élèves peuvent se tester les uns les autres sur les notions couvertes durant l'activité. Que ce soit par un passage dans leur journal ou des commentaires en classe, les élèves peuvent relever divers points, par exemple l'amélioration exceptionnelle d'un élève à une activité. Ce peut être pour avoir réussi pour la première fois à contrôler la direction d'un canoë ou pour avoir évité une personne tombée sur un sentier de ski.	

7e année
Thème - Activités d'extérieur

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Avoir recours aux mouvements et aux mécaniques corporelles de base de diverses activités d'extérieur, notamment les coups de pagaie pour le canoë et le kayak, les mouvements de ski et de raquette, et la course, tout en appliquant diverses notions de motricité. (RAG 1, RAC 1) 2. Participer à diverses activités d'extérieur de conditionnement physique en appliquant diverses notions de motricité. (RAG 1, RAC 9) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 3. Prévoir et comprendre l'impact de certains gestes sur la sécurité et la performance dans diverses activités d'extérieur. (RAG 2, RAC 4) 4. Analyser les concepts d'esprit sportif et de vie active. (RAG 3, RAC 3). **PAR LE MOUVEMENT** 5. Participer à un programme ou à un projet scolaire ou local de sensibilisation à l'environnement. (RAG 4, RAC 2)	des facteurs suivants : altitudes, relief des zones traversées et choix des fanions les plus près ou les plus éloignés pour débuter. Certains élèves préféreront formuler un plan d'attaque, par exemple en évitant de recueillir les jalons au hasard.

Thème - Activités d'extérieur

Exemples d'activités d'évaluation	Notes

8e année
Thème - Activités d'extérieur

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Faire preuve d'amélioration et de transfert d'habiletés et de mouvements dans le cadre d'activités d'extérieur en appliquant diverses notions de motricité. (RAG 1, RAC 2) 2. En prenant part à diverses activités d'extérieur, avoir recours à des stratégies de coopération et de compétition pour réussir une épreuve ou un exercice. (RAG 1, RAC 6) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 3. En appliquant diverses notions de motricité dans le cadre d'activités d'extérieur, créer et résoudre en groupes de coopération divers problèmes et situations. (RAG 2, RAC 2) 4. Décrire comment les activités d'extérieur illustrent des façons pour tous d'atteindre et de maintenir une forme physique et des modes de vie sains. (RAG 2, RAC 5) **PAR LE MOUVEMENT** 5. Durant divers programmes d'activités d'extérieur, agir d'une façon qui assure la sécurité et le confort de tous les élèves. (RAG 5, RAC 2)	Les enseignants peuvent amener les élèves à prendre part à des activités appropriées pour la saison. La province de Terre-Neuve-et-Labrador est réputée pour son plein air et l'éducation physique offre d'excellentes occasions d'amener les élèves à s'y engager. Tout au long de la présente unité, il y aura lieu d'inclure des recommandations sur le respect de l'environnement et de la nature. Une simple sortie en canoë sur l'étang ou une randonnée de ski de fond sur un sentier aménagé ou dans la cour de l'école sont autant de bonnes façons d'amener les jeunes à être actifs à l'extérieur. Présenter et rappeler divers concepts en discutant des mécaniques associées aux sports de plein air, par exemple la position de départ, diverses foulées de ski de fond et certains coups de pagaie plus complexes. Les notions de motricité suivantes devraient s'appliquer à ces activités d'extérieur : a) Espace - espace personnel et général, orientation (avant/arrière, gauche/droite, monter/descendre), portée (près/loin) et niveau (haut, moyen, bas) ; b) Qualité des mouvements – force (fort/faible), équilibre (statique/dynamique/gravité) ; c) Connaissance du corps – mouvements possibles des parties du corps. **Activités** Il y aura lieu d'inclure des jeux d'échauffement qui devraient avoir un rapport avec l'activité choisie. En canoë, on peut demander aux élèves de diriger les proues de leurs embarcations les unes vers les autres, pour former sur l'eau un cercle de canoës. Les rameurs devront appliquer plusieurs types de coups d'aviron pour y arriver, notamment l'appel, la propulsion circulaire et le coup poussé *(push away)*. L'occasion convient à un appel des notions de motricité suivantes : force, orientation et mouvements possibles des parties du corps. Il est important pour les élèves d'apprendre des actvités qui encouragent un mode de vie sain et une volonté de rester en forme toute leur vie. Le cerf-volant est au nombre de ces activités : une journée à faire planer des cerfs-volants dans un champ leur donnera le goût de jouer à l'extérieur plus souvent et permettra à l'enseignant de parler de sécurité et de respect de

Thème - Activités d'extérieur

Exemples d'activités d'évaluation	Notes
Observations : Pendant que les élèves prennent part à des activités de groupe, observer s'ils utilisent des stratégies efficaces de coopération et de compétition. Se servent-ils de l'espace général (couverture du terrain) ? Leurs mouvements sont-ils variés (direction, tracés) ? Se déplacent-ils de façon à optimiser leur couverture du terrain ? Ont-ils recours à une force et une portée appropriées pour réussir ?	Inciter les jeunes à faire preuve de prudence, de coopération et d'esprit sportif durant leurs activités. Il sera avantageux de leur rappeler ces notions au début du cours ou de l'activité.
L'enseignant relève à quel point les élèves respectent les pratiques et les directives de sécurité et d'esprit sportif. Coopèrent-ils les uns avec les autres ou essaient-ils de tout faire seuls ? Les élèves se déplacent-ils avec prudence ou sans souci pour leur sécurité et celle des autres ? Gardent-ils le contrôle de leur corps ?	Encourager leur sens des responsabilités au moment d'évaluer leurs pairs en expliquant le processus et en insistant sur le sérieux nécessaire pour évaluer quelqu'un.
Performance de l'élève : Les élèves peuvent tracer une carte rudimentaire d'un site de course d'orientation (réel ou imaginaire) et indiquer les tâches à accomplir pour compléter l'épreuve. Après quelques modifications, on peut se servir de cette carte pour une véritable compétition.	Étant donné qu'on a souvent recours à un journal ou à un cahier d'activités aux fins de l'évaluation, il serait bon que l'enseignant garde ces écrits avec lui pour éviter qu'ils ne se perdent.
Les élèves montrent qu'ils peuvent se servir des notions appropriées de connaissance du corps, de mouvements possibles des parties du corps et de qualité des mouvements, notamment la force et l'équilibre, pour arriver au résultat désiré en participant à des activités d'extérieur. Les élèves peuvent-ils se déplacer en canoë en appliquant divers types de coups de pagaie ? En ski, arrivent-ils à conserver leur équilibre quand ils font un arrêt ? En ski de fond, se propulsent-ils avec leurs deux bâtons dans une légère descente, ou continuent-ils d'utiliser la foulée de base ?	
Auto-évaluation/réflexion : Les élèves peuvent évaluer leurs habiletés personnelles au début et à la	

8e année
Thème - Activités d'extérieur

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Faire preuve d'amélioration et de transfert d'habiletés et de mouvements dans le cadre d'activités d'extérieur en appliquant diverses notions de motricité. (RAG 1, RAC 2) 2. En prenant part à diverses activités d'extérieur, avoir recours à des stratégies de coopération et de compétition pour réussir une épreuve ou un exercice. (RAG 1, RAC 6) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 3. En appliquant diverses notions de motricité dans le cadre d'activités d'extérieur, créer et résoudre en groupes de coopération divers problèmes et situations. (RAG 2, RAC 2) 4. Décrire comment les activités d'extérieur illustrent des façons pour tous d'atteindre et de maintenir une forme physique et des modes de vie sains. (RAG 2, RAC 5) **PAR LE MOUVEMENT** 5. Durant divers programmes d'activités d'extérieur, agir d'une façon qui assure la sécurité et le confort de tous les élèves. (RAG 5, RAC 2)	l'environnement (dangers associés aux fils électriques, que faire si le cerf-volant s'est accroché en haut d'un arbre ou est tombé dans un marécage ?). Toutes les notions de motricité peuvent servir à enseigner divers mouvements et la façon de réussir certains trucs simples. Les notions d'espace général et personnel occuperont aussi une place importante, compte tenu du risque d'emmêler les cerfs-volants et de mettre fin de façon abrupte à l'activité. Parler aux élèves de la façon dont les vents circulent et de leurs effets sur un cerf-volant est une excellente façon de leur faire éprouver la présence importante de la nature dans nos vies ; on peut, par exemple, parler de ce que le vent nous apprend sur les conditions atmosphériques, ou de la façon dont les oiseaux migrateurs tirent parti du vent pour couvrir de vastes distances par-dessus terre et mers. La course d'orientation est une activité amusante et sécuritaire à laquelle chacun peut participer, quel que soit son âge, ses compétences et ses limites physiques. Un jeu comme *l'Arbre mystère* donne aux jeunes d'excellentes occasions de découvrir la nature et d'utiliser leurs sens pour s'orienter dans leur environnement. Ce jeu peut être une fin en soi ou précéder un parcours d'orientation avec carte ou boussole. Les élèves sont placés en équipes de deux, et on bande les yeux d'un des partenaires. Le voyant doit mener l'aveugle sur un terrain donné, autour, au-dessus et en-dessous d'obstacles, jusqu'à un arbre (ou un autre élément reconnaissable de son choix). L'aveugle doit alors toucher, sentir et écouter l'objet en question quelques minutes, avant que le voyant ne le ramène à son point de départ. On enlève alors le bandeau de l'aveugle, qui part à la recherche de « son arbre ». Cette activité met en valeur les notions d'esprit sportif et de sécurité, sans oublier celle de confiance en un partenaire. Il va de soi que la sécurité du partenaire aveugle est primordiale. Il est aussi très simple d'adapter ce jeu pour l'intérieur, évidemment. Des stratégies de coopération et de compétition sont souvent utilisées dans les jeux territoriaux comme celui de *Chat et souris*, qui est adapté du disque-volant et du footall. Une fois la classe divisée en deux équipes, tous se dispersent au hasard dans un grand terrain

Thème - Activités d'extérieur

Exemples d'activités d'évaluation	Notes
fin de l'unité. Leur demander de commenter les progrès qu'ils croient avoir accomplis vis-à-vis l'un ou plusieurs des concepts et des habiletés mis en pratique durant l'unité. Ou encore, d'évaluer à quel point ils ont aimé diverses activités ou de décrire ce qui pourrait rendre ces activités plus agréables à leurs yeux. Les élèves inscrivent dans leur journal d'activités à quel point les loisirs de plein air cadrent avec leur perception de ce que devrait constituer pour eux l'exercice physique et une vie active. Ils pourraient le faire sous forme d'essai ou de lettre. Les élèves décrivent dans leur journal les activités d'extérieur auxquelles ils participent régulièrement en dehors des heures de classe ou par eux-mêmes. Les enseignants doivent profiter de toutes les occasions qui se présentent pour prodiguer des encouragements et mettre en relief les bienfaits à long terme des activités d'extérieur. Au nombre de celles que les jeunes aiment pratiquer, il y a la randonnée, le cyclisme, la planche à roulettes et le ski. Ce genre d'activités leur donnent des occasions de coopérer, d'observer des normes d'esprit sportif, de montrer leur sens des responsabilités et de mettre en pratique diverses notions de motricité. Les élèves peuvent aussi rédiger un texte sur leur intérêt envers la nature et sur l'importance de la sécurité quand ils se livrent à des activités en dehors de l'école. *Évaluation par les pairs :* Les élèves posent un problème ou décrivent un scénario à un partenaire. Ce dernier doit tenter de trouver une solution. Il peut s'agir d'une question du genre : « Comment fais-tu pour monter une pente en skis ? » ou « Si un de tes camarades se blesse durant une randonnée en forêt, décris certaines des mesures que tu peux prendre pour lui venir en aide ? » Une fois que les	

8e année
Thème - Activités d'extérieur

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Faire preuve d'amélioration et de transfert d'habiletés et de mouvements dans le cadre d'activités d'extérieur en appliquant diverses notions de motricité. (RAG 1, RAC 2) 2. En prenant part à diverses activités d'extérieur, avoir recours à des stratégies de coopération et de compétition pour réussir une épreuve ou un exercice. (RAG 1, RAC 6) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 3. En appliquant diverses notions de motricité dans le cadre d'activités d'extérieur, créer et résoudre en groupes de coopération divers problèmes et situations. (RAG 2, RAC 2) 4. Décrire comment les activités d'extérieur illustrent des façons pour tous d'atteindre et de maintenir une forme physique et des modes de vie sains. (RAG 2, RAC 5) **PAR LE MOUVEMENT** 5. Durant divers programmes d'activités d'extérieur, agir d'une façon qui assure la sécurité et le confort de tous les élèves. (RAG 5, RAC 2)	découvert, un champ par exemple. L'enseignant (ou une personne désignée) tient deux chronomètres, un pour chaque équipe. L'objet du jeu est de conserver possession du disque volant ou du ballon de football le plus longtemps possible. On ne marque pas de points à ce jeu. Pour commencer la partie, on lance le disque volant ou le ballon en l'air ; dès qu'un joueur d'une équipe s'en empare, le chronométreur fait démarrer le chronomètre de l'équipe en question. Le joueur qui a l'objet peut le passer à un coéquipier ou courir avec lui. Si une personne qui a l'objet est touchée par un joueur de l'équipe adverse, le chronométreur arrête le chronomètre. La personne touchée doit immédiatement cesser de courir et lancer l'objet en l'air au hasard. Dès qu'un autre joueur l'a attrapé, le chronométreur met en marche le chronomètre de son équipe. L'équipe qui garde possession de l'objet le plus longtemps remporte la victoire. Ce jeu peut engendrer toutes sortes de stratégies. Évidemment, chaque équipe doit occuper l'espace et s'éparpiller uniformément ; en passant l'objet fréquemment, une équipe peut en prolonger la possession ; il est donc avantageux pour l'adversaire de se précipiter sur la personne qui a possession de l'objet pour lui faire hâter son lancer. Les élèves peuvent tirer parti de tournois, de courses et de compétitions réglementaires pour montrer leur maîtrise de diverses activités d'extérieur. Qu'il s'agisse d'une course de ski de fond officielle, d'une course de fond ou d'une course d'orientation, les élèves devront respecter les principes de l'esprit sportif. S'ils veulent connaître le succès, ils devront appliquer durant la course les notions de mécanique et de motricité qu'ils ont apprises et pratiquées. Durant le parcours d'orientation, s'ils veulent être parmi les premiers à compléter le parcours, ils devront pouvoir s'orienter avec la carte pour trouver les fanions. Se fier aux autres pourrait les détourner du bon chemin. Les enseignants d'éducation physique pourraient fournir aux élèves participants un formulaire à faire signer par le coordonnateur du tournoi ; cette attestation pourrait ensuite compter dans l'évaluation du cours d'éducation physique.

Thème - Activités d'extérieur

Exemples d'activités d'évaluation	Ressources et notes
réponses sont données, le partenaire doit les commenter de façon précise et positive. Les échanges sur ces concepts et le partage des idées contribueront à la compréhension et à l'agrément de tous les participants. Faire noter les résultats de ces échanges dans le journal d'activités. En équipes de deux, les élèves échangent des commentaires sur une activité d'extérieur. L'Ultime, par exemple, fait appel à toutes sortes de stratégies et de notions de motricité : l'application de la portée pour bien passer le disque volant (il va de soi qu'un lancer à un coéquipier rapproché sera plus précis et aura plus de chance d'être capté) ; la course selon des tracés différents qui permet au porteur d'éviter ses adversaires ; les variations de durée (course lente ou rapide, accélération soudaine) qui permettent d'esquiver les poursuivants ; même le langage corporel et les feintes, qui peuvent servir à s'écarter des autres et à tromper l'adversaire. Les enseignants peuvent fournir aux élèves une liste de contrôle, un feuillet ou divers critères qui leur permettront d'évaluer le travail de leurs camarades.	

9e année
Thème - Activités d'extérieur

Résultats attendus	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Continuer de s'améliorer et de participer aux mouvements et aux activités d'extérieur. (RAG 1, RAC 8) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 2. Décrire le type de personnes qui peuvent faire carrière en activités d'extérieur de longue durée (randonnées d'une journée, camping). (RAG 3, RAC 4) 3. Parler d'une alimentation appropriée et de son importance pour ceux qui se livrent à des activités d'extérieur de longue durée (randonnées d'une journée, camping). (RAG 3, RAC 4) **PAR LE MOUVEMENT** 4. Instaurer un programme ou une activité qui leur donne la chance de se montrer sensibles à l'environnement et d'avoir des comportements socialement responsables. (RAG 4, RAC 3) 5. Reconnaître et afficher des habiletés pour le leadership en aidant leurs pairs à effectuer une activité ou en animant une activité pour un petit groupe d'élèves. (RAG 6, RAC 3)	Les enseignants peuvent amener les élèves à prendre part à des activités appropriées pour la saison. La province de Terre-Neuve-et-Labrador est réputée pour son plein air et l'éducation physique offre d'excellentes occasions d'amener les élèves à s'y engager. À la faveur de la présente unité, les élèves apprendront à améliorer leurs habiletés de leadership et assumeront une responsabilité accrue à l'égard de leur apprentissage. Il est toujours bien de rappeler les principes de respect de l'environnement et de la nature. Demander aux jeunes d'aider à la planification et à l'animation d'activités d'extérieur est une excellente façon de leur faire aimer les loisirs de plein-air. **Activités** Il y aura lieu d'inclure des jeux d'échauffement, des parties de préparation, des parties modifiées et des parties réglementaires. Des techniques plus avancées comme la récupération de canoë en T ou le pas de patinage en ski de fond viennent renforcer les notions introduites en 7e et 8e années. Pour enseigner les divers stades de ces habiletés, il est important de rappeler l'application de diverses notions de motricité, notamment la force, l'équilibre et la fluidité. Ainsi, en pratiquant le pas de patinage en ski de fond, les élèves doivent apprendre à doser la force qu'ils appliquent de façon à rester en équilibre. En outre, une fois qu'ils commencent à maîtriser la force de leurs foulées, ils auront besoin de connaître et de maîtriser la notion de fluidité continue pour obtenir une meilleure glisse. On peut faire une simulation de journée de camping en demandant aux élèves d'apporter tout ce dont ils auraient besoin pour aller camper une journée. On peut bivouaquer dans le gymnase ou dans un champ près de l'école. L'idée consiste à répartir les jeunes en groupes de quatre et à leur demander d'aménager leur emplacement comme s'ils étaient en forêt pour quelques jours. Il faudra dresser des tentes, choisir des sites pour les feux de camp, trouver des moyens de gérer les déchets et improviser des toilettes provisoires. Le groupe devra aussi se constituer un menu et prévoir comment transporter la nourriture et la cuisiner. Il y aura aussi lieu d'échanger sur des questions

Thème - Activités d'extérieur

Exemples d'activités d'évaluation	Ressources et notes
Observations – L'enseignant prend note des élèves qui aident leurs camarades à apprendre un jeu. En expliquent-ils les règles assez bien pour que les participants puissent s'y livrer aisément et rapidement ? S'agit-il d'un jeu amusant qui peut intéresser tout le monde ? Les directives d'esprit sportif sont-elles suivies pour rendre le jeu encore plus agréable ?	Encourager les élèves en leur rappelant que l'acquisition de qualités de chef et l'aptitude à aider les autres sont de longs apprentissages, et que la perfection ou la maîtrise n'arrivent pas du jour au lendemain. De fait, ce n'est pas tout le monde qui peut ou veut devenir un leader. Ce qui compte, cependant, c'est que chacun contribue à sa manière à la réussite du groupe, car chacun a quelque chose à offrir. En participant à diverses activités d'extérieur et en apprenant à aimer le plein air, les élèves amélioreront leur coopération et leur esprit sportif. Ils auront l'occasion d'apprendre de leurs camarades et même d'aider à leur enseigner.
Une liste de contrôle à cocher pourra se révéler utile à l'enseignement d'habiletés et de mouvements complexes et nouveaux. On peut se servir d'une échelle de type Bon / Moyen / À améliorer pour noter le niveau de réussite.	Encourager les élèves à toujours penser sécurité, coopération et esprit sportif, et à mettre ces principes en pratique durant leurs activités.
L'enseignant doit évaluer si les messages environnementaux ont été assimilés par les élèves durant les activités d'extérieur. Ce peut être fait dans le cadre de la course d'orientation susmentionnée, pour laquelle l'enseignant place des messages écologiques à chaque poste de contrôle. À la fin de la course, les élèves doivent remettre une liste des messages qu'ils ont lus durant l'épreuve. Il pourrait être utile de leur fournir à cette fin un feuillet ou un tableau préparé à l'avance.	Souligner de vive voix les qualités de leadership montrées par des élèves.
Performance de l'élève – Les élèves conçoivent et planifient une activité de sensibilisation à l'environnement qui leur permet de faire preuve de responsabilité sociale. Ce plan doit décrire l'activité, la façon dont elle sera réalisée et les raisons qui la motivent. Enfin, les élèves doivent réaliser le projet qu'ils ont décrit. Il peut s'agir d'une collecte de bouteilles recyclables, d'une journée de nettoyage dans un parc local, de la création d'un dépliant sur les modes de conservation de l'eau ou d'une commandite ou d'une collecte de fonds pour un groupe environnemental œuvrant dans la localité.	Amener les élèves à évaluer leurs pairs de façon responsable en expliquant le processus d'évaluation d'un autre et la responsabilité qu'il comporte. Les activités créées par un élève ou un groupe constituent autant d'autres occasions de coopérer, de fixer des normes d'esprit sportif, de faire preuve de sens des responsabilités et d'apprendre les notions de motricité en les appliquant.

9e année
Thème - Activités d'extérieur

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Continuer de s'améliorer et de participer aux mouvements et aux activités d'extérieur. (RAG 1, RAC 8) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 2. Décrire le type de personnes qui peuvent faire carrière en activités d'extérieur de longue durée (randonnées d'une journée, camping). (RAG 3, RAC 4) 3. Parler d'une alimentation appropriée et de son importance pour ceux qui se livrent à des activités d'extérieur de longue durée (randonnées d'une journée, camping). (RAG 3, RAC 4) **PAR LE MOUVEMENT** 4. Instaurer un programme ou une activité qui leur donne la chance de se montrer sensibles à l'environnement et d'avoir des comportements socialement responsables. (RAG 4, RAC 3) 5. Reconnaître et afficher des habiletés pour le leadership en aidant leurs pairs à effectuer une activité ou en animant une activité pour un petit groupe d'élèves. (RAG 6, RAC 3)	comme la délégation de responsabilités, une alimentation saine et la façon de se munir d'assez de nourriture pour des activités de longue durée. De plus, il faudra faire échanger les élèves sur la façon de distinguer le nécessaire du facultatif, sur les critères de choix d'un bon emplacement et sur les principes du camping écologique. Le respect de l'environnement doit être la clé de la plupart de ces discussions. Le thème du camping peut aussi donner lieu à l'apprentissage de la construction d'un abri temporaire. Il faudra d'abord régler la question du partage des responsabilités et esquisser un plan d'action. La construction d'un abri est un bon moment pour signaler qu'il est important de respecter l'environnement. Il faut aussi mettre l'accent sur l'importance du travail d'équipe et de la coopération, tout particulièrement dans les situations de survie ; faute d'abri, tout le monde peut se retrouver en grave danger. Présenter une liste de jeux et d'activités parmi lesquels les élèves peuvent choisir pour animer la classe. On peut aussi se servir d'un jeu créé par les élèves. À cette fin, diviser la classe en équipes de cinq ou six. Chaque équipe sera responsable d'expliquer son jeu, d'organiser la classe et de superviser le déroulement de l'activité. C'est là un excellent moyen d'amener les élèves à faire preuve d'un peu de leadership et à prendre en main une partie de leur apprentissage. La liste susmentionnée peut inclure des jeux bien connus comme la *Cachette* et ses diverses variations, ou d'autres jeux, comme *Je découvre*. Dans ce jeu, un élève est nommé découvreur et se cache les yeux une trentaine de secondes. Tous les autres doivent courir se cacher où ils veulent (ce sera souvent derrière des buissons, des arbres, un monticule, etc.), **MAIS** demeurer dans le champ de vision du découvreur. Au terme du décompte, le découvreur ouvre les yeux et, sans se déplacer, commence à nommer les élèves dissimulés. Le dernier élève découvert, ou l'un de ceux qui ne l'a pas été, sera le nouveau découvreur. Pour donner suite aux activités couvertes les années précédentes, on peut intégrer l'enseignement sur l'utilisation de la boussole et des cartes à une randonnée ou une excursion de camping. Les

Thème - Activités d'extérieur

Exemples d'activités d'évaluation	Ressources et notes
Les élèves créent une présentation, sur affiche ou autrement, à propos de l'un des thèmes couverts. Ce travail peut porter sur les habiletés de survie, sur ce qu'il faut apporter en camping, sur la composition d'une trousse de survie, sur la façon de réussir un parcours d'orientation, sur les habiletés requises pour des activités comme le ski, la raquette, le canoë ou le kayak.	
Auto-évaluation/réflexion – Les élèves décrivent dans leur journal leurs croyances et leurs attitudes envers le plein air. Dans ce texte, il faudrait pouvoir lire une réponse aux questions : « Te vois-tu entreprendre une carrière dans le domaine du plein air ou de l'environnement ? » et « Quelles qualités crois-tu que devrait posséder une personne pour connaître la réussite dans ce genre de carrière ? »	
Les élèves remplissent un questionnaire sur le niveau de leadership qu'ils ont affiché, sur leur connaissance des problèmes environnementaux, sur leur niveau de maîtrise de diverses activités et de divers mouvements. On peut répondre à ce genre de question sur une échelle de 1 à 5, où 1 représente la note la plus élevée.	
Évaluation par les pairs – Les élèves peuvent tester ou contrôler les connaissances d'un de leurs pairs sur l'environnement, l'alimentation ou leur capacité d'organiser une excursion de camping, puis discuter avec celui-ci de ses réponses. Ils peuvent également avoir recours à une liste de critères pour prodiguer de la rétroaction sur le degré de coopération, de leadership ou de maîtrise des tâches et des mouvements. Chacun peut ensuite réfléchir aux résultats de cette évaluation de ses habiletés ou connaissances. De cette façon, le processus est moins intimidant et ne met personne en évidence devant tout le groupe.	

9e année
Thème - Activités d'extérieur

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : EN MOUVEMENT 1. Continuer de s'améliorer et de participer aux mouvements et aux activités d'extérieur. (RAG 1, RAC 8) À PROPOS DU MOUVEMENT 2. Décrire le type de personnes qui peuvent faire carrière en activités d'extérieur de longue durée (randonnées d'une journée, camping). (RAG 3, RAC 4) 3. Parler d'une alimentation appropriée et de son importance pour ceux qui se livrent à des activités d'extérieur de longue durée (randonnées d'une journée, camping). (RAG 3, RAC 4) PAR LE MOUVEMENT 4. Instaurer un programme ou une activité qui leur donne la chance de se montrer sensibles à l'environnement et d'avoir des comportements socialement responsables. (RAG 4, RAC 3) 5. Reconnaître et afficher des habiletés pour le leadership en aidant leurs pairs à effectuer une activité ou en animant une activité pour un petit groupe d'élèves. (RAG 6, RAC 3)	élèves apprennent à faire le point et à s'orienter entre deux endroits. Comme activité de préparation facile à réaliser, on peut aménager autour de l'école un parcours qui leur permet d'exercer leur lecture et leur utilisation de la boussole avant de s'aventurer sur un sentier ou en forêt. Par exemple, dans le cadre d'une activité où les jeunes doivent retrouver des fanions à des postes de contrôle, l'enseignant peut afficher des messages écologiques pour éduquer les participants à l'importance de la nature et à la nécessité d'en prendre soin.

Thème - Activités d'extérieur

Exemples d'activités d'évaluation	Ressources et notes

Thème - Activités rythmiques

Danse aérobique, cheerleading (meneur de claque), danse (créative, folklorique, en ligne, moderne, internationale, traditionnelle, carrée, sociale, etc.), gymnastique rythmique, saut à la corde...

Thème - Activités rythmiques

7e année

EN MOUVEMENT

1. Avoir recours mécaniques corporelles appropriées en effectuant diverses activités rythmiques, notamment à une bonne posture. (RAG 1, RAC 1)
2. Participer à diverses activités faisant appel aux mouvements et à la musique. (RAG 1, RAC 3)
3. Participer à toutes sortes d'activités rythmiques pour se garder en forme. (RAG 1, RAC 9)

À PROPOS DU MOUVEMENT

4. Poser et résoudre d'eux-mêmes divers problèmes élémentaires de motricité, p. ex. : en choisissant les mouvements de saut à la corde ou de gymnastique rythmique (avec rubans ou ballons) qui s'accordent à divers types de musique. (RAG 2, RAC 1)
5. Prévoir l'impact sur la performance de certaines décisions, p. ex. : ce qui résulte de la variation des éléments de rythme et de niveau en saut à la corde. (RAG 2, RAC 4)
6. Reconnaître l'effet des modes de croissance sur les mouvements rythmiques. (RAG 3, RAC 2)

PAR LE MOUVEMENT

7. Participer de bon gré à des activités de saut à la corde et de gymnastique rythmique. (RAG 6, RAC 2)
8. Faire preuve de confiance en soi en se livrant à diverses activités rythmiques. (RAG 6, RAC 5)

8e année

EN MOUVEMENT

1. Raffiner les mécaniques corporelles appropriées, notamment la posture et le placement des pieds, pour améliorer leurs mouvements dans les activités rythmiques. (RAG 1, RAC 2)
2. Participer à diverses activités faisant appel aux mouvements et à la musique. (RAG 1, RAC 3)

À PROPOS DU MOUVEMENT

3. En groupe de coopération, choisir une activité rythmique à synchroniser en faisant appel à des concepts de motricité comme l'équilibre, la fluidité, la force et la durée. (RAG 2, RAC 2)
4. Reconnaître les pratiques qui favorisent la bonne forme physique et un mode de vie sain. (RAG 2, RAC 5).
5. Analyser leurs réactions personnelles et leurs attitudes à l'égard des activités rythmiques pratiquées en groupe de coopération. (RAG 3, RAC 1)

PAR LE MOUVEMENT

6. Se montrer soucieux de la sécurité et du confort des autres durant les activités rythmiques. (RAG 5, RAC 2)
7. Reconnaître et mettre en pratique des habiletés pour la coopération durant les activités rythmiques. (RAG 6, RAC 4)

9e année

EN MOUVEMENT

1. Appliquer les notions de motricité tout en participant à diverses activités rythmiques faisant appel aux mouvement et à la musique. (RAG 1, RAC 3)
2. Participer à diverses activités motrices émanant de cultures différentes, p. ex. : à des danses sociales, folkloriques, en ligne, modernes, internationales et carrées. (RAG 1, RAC 4)

À PROPOS DU MOUVEMENT

3. Analyser les rapports entre de bonnes habitudes alimentaires et l'activité physique. (RAG 3, RAC 4)
4. Comprendre l'effet de l'activité physique sur la qualité de vie. (RAG 3, RAC 6)

PAR LE MOUVEMENT

5. Organiser dans l'école des programmes d'activités qui tiennent compte des réalités sociales. (RAG 4, RAC 3)
6. Faire preuve d'initiative, d'indépendance et d'esprit de décision. (RAG 6, RAC 6)

7e année
Thème - Activités rythmiques

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Avoir recours mécaniques corporelles appropriées en effectuant diverses activités rythmiques, notamment à une bonne posture. (RAG 1, RAC 1) 2. Participer à diverses activités faisant appel aux mouvements et à la musique. (RAG 1, RAC 3) 3. Participer à toutes sortes d'activités rythmiques pour se garder en forme. (RAG 1, RAC 9) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 4. Poser et résoudre d'eux-mêmes divers problèmes élémentaires de motricité, p. ex. en choisissant les mouvements de saut à la corde ou de gymnastique rythmique (avec rubans ou ballons) qui s'accordent à divers types de musique. (RAG 2, RAC 1) 5. Prévoir l'impact sur la performance de certaines décisions, p. ex. : ce qui résulte de la variation des éléments de rythme et de niveau en saut à la corde. (RAG 2, RAC 4) 6. Reconnaître l'effet des modes de croissance sur les mouvements rythmiques. (RAG 3, RAC 2) **PAR LE MOUVEMENT** 7. Participer de bon gré à des activités de saut à la corde et de gymnastique rythmique. (RAG 6, RAC 2) 8. Faire preuve de confiance en soi en se livrant à diverses activités rythmiques. (RAG 6, RAC 5)	Les activités rythmiques sont étroitement associées aux activités de conditionnement physique, ce qui donne à l'enseignant diverses activités aisément transférables. Les notions de motricité à appliquer à tous les niveaux scolaires sont : a) l'espace, b) la qualité des mouvements, c) la conscience du corps (voir Annexe E). Cette unité convient à une large gamme de stratégies pédagogiques, axées tout autant sur l'enseignant que sur l'élève. Un bon moyen de retenir l'intérêt des élèves est d'intégrer de la musique à toutes les activités qui s'y prêtent. **Activités** À titre d'échauffements, pratiquer toutes sortes de danses comme *Y.M.C.A.,* la *Macarena* et d'autres danses en ligne. Les pieds ne sont qu'une des parties du corps qui peuvent produire des mouvements rythmiques. Les jeux d'échauffement peuvent montrer que les parties du corps sont en mesure de se mouvoir de toutes sortes de façons et d'adopter toutes sortes de formes, notion qui peut être plus tard reprise avec accompagnement musical. L'échauffement appelé *Attrape la queue* suppose la capture d'une bande de tissu (queue) insérée à la ceinture des autres joueurs. Le but du jeu est de récolter le plus de queues possible sans perdre la sienne. Une fois capturées, les queues ne peuvent pas être volées de nouveau. Même les joueurs qui ont perdu la leur continuent de dérober des queues. Ce jeu devrait préparer les élèves aux activités rythmiques sur fond musical. Les façons dont les participants ont dû se mouvoir pour éviter de perdre leur queue ou pour en capturer peuvent être appliquées à des activités rythmiques. L'enseignant fournit aux élèves un foulard, un ruban, un ballon ou un autre objet, et ceux-ci exécutent des mouvements en s'inspirant de pièces de musique pré-enregistrée. Leur connaissance des notions de fluidité et de durée leur permettra de comprendre qu'une musique douce et coulante doit s'accompagner de mouvements légers et fluides, tandis qu'une musique forte et très rythmée suppose des mouvements plus rapides. Présenter les activités rythmiques en décrivant des exemples familiers aux élèves. On peut démontrer un mouvement

Thème - Activités rythmiques

Exemples d'activités d'évaluation	Notes
Observations : L'enseignant se sert d'une liste de contrôle pour noter le sens du rythme des élèves sur accompagnement musical. Il peut remplir des fiches anecdotiques sur les attitudes des jeunes envers les activités rythmiques au début, au milieu et à la fin de l'unité. *Performance de l'élève :* Les élèves exécutent une routine de saut à la corde d'une durée déterminée. Ils se montrent capables d'harmoniser adéquatement mouvements et musique. Ils montrent qu'ils comprennent l'impact des stades de croissance sur la performance physique. Les élèves créent leur propre mouvement rythmique en y intégrant un sport ou une autre activité. On peut motiver les jeunes en se servant de vidéos ou de messages publicitaires, qui ont souvent recours à la musique et au mouvement pour captiver les téléspectateurs. Ainsi, on ne compte plus les annonces d'équipement de sport qui font appel à des séquences sur fond musical, sans parler des scènes détaillées de dribblage chorégraphiées sur de la musique moderne. Ces techniques de contrôle d'un ballon et de maniement du bâton qu'ils observent à la télévision, les adolescents les pratiquent dans la cour, dans la rue, dans le salon ou au gymnase : l'occasion est belle de les intégrer au cadre scolaire. Pour l'évaluation, les enseignants peuvent tenir compte de divers résultats et habiletés : niveau de créativité, utilisation de routines et de concepts variés, intégration d'autres activités, niveau de coopération et de collaboration au sein de l'équipe.	Pour aider les élèves à acquérir la confiance en eux requise pour participer aux activités rythmiques, il est essentiel de les y entraîner dans un cadre familier et rassurant. On peut se servir de variations à des jeux d'échauffement connus pour amorcer les activités de la journée. Demander aux élèves ce qui les intéresse en musique ou leur faire fournir la musique pour certains cours. Prévoir une période dans le cours où les élèves peuvent écouter leur propre musique. La danse appelée *tinikling* (Phillipines) se pratique en équipes de deux personnes qui frappent des blocs de bois avec de longues perches de bambou (ou de tout autre matériau approprié) pour produire des rythmes. Chaque élève s'agenouille juste derrière un bloc de bois sur lequel sont posées les extrémités de deux perches de bambou. De concert, les élèves synchronisent les mouvements des perches, coopérant pour produire des sons et des rythmes. Les perches peuvent être frappées l'une contre l'autre ou peuvent frapper les blocs ensemble, séparément ou de toute autre manière déterminée par les jeunes. On peut en profiter pour rappeler l'importance d'une bonne posture, qui permet aux côtes de s'écarter au maximum et facilite la respiration. Demander aux élèves de penser aux épreuves qui exigent de l'endurance cardiovasculaire et aux postures qu'adoptent les champions de ces épreuves. Même à la fin d'un marathon, les coureurs ont toujours le dos bien droit. Présenter le principe « C'est en forgeant qu'on devient forgeron ». Les élèves peuvent s'améliorer s'ils s'entraînent et ce principe vaut également pour les habiletés mentales et cognitives. Pour expliquer ce principe, se servir de l'image de la fermeture-éclair d'un manteau. Quand les élèves étaient encore petits, ils ne pouvaient pas se vêtir.

7e année
Thème - Activités rythmiques

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement

Les élèves devraient pouvoir :

EN MOUVEMENT

1. Avoir recours mécaniques corporelles appropriées en effectuant diverses activités rythmiques, notamment à une bonne posture. (RAG 1, RAC 1)
2. Participer à diverses activités faisant appel aux mouvements et à la musique. (RAG 1, RAC 3)
3. Participer à toutes sortes d'activités rythmiques pour se garder en forme. (RAG 1, RAC 9)

À PROPOS DU MOUVEMENT

4. Poser et résoudre d'eux-mêmes divers problèmes élémentaires de motricité, p. ex. : en choisissant les mouvements de saut à la corde ou de gymnastique rythmique (avec rubans ou ballons) qui s'accordent à divers types de musique. (RAG 2, RAC 1)
5. Prévoir l'impact sur la performance de certaines décisions, p. ex. : ce qui résulte de la variation des éléments de rythme et de niveau en saut à la corde. (RAG 2, RAC 4)
6. Reconnaître l'effet des modes de croissance sur les mouvements rythmiques. (RAG 3, RAC 2)

PAR LE MOUVEMENT

7. Participer de bon gré à des activités de saut à la corde et de gymnastique rythmique. (RAG 6, RAC 2)
8. Faire preuve de confiance en soi en se livrant à diverses activités rythmiques. (RAG 6, RAC 5)

rythmique en faisant appel à des habiletés et à des compétences sportives. On observe dans le sport des habiletés comme la course, le jab, les virages et l'esquive d'obstacles, habiletés qui peuvent être appliquées en danse ou autres activités rythmiques par l'application des notions de fluidité, de durée, d'équilibre, de direction, d'espace et de force. Encourager les élèves à donner des exemples de gestes courants qu'ils peuvent appliquer à des activités rythmiques. Ainsi, on pourrait avoir un jeu de *Chat* (tag) avec partenaire dans lequel, pour réussir, chaque partenaire mime les mouvements d'esquive de l'autre et se sert des autres participants. Ce genre d'exercice peut engendrer une discussion à propos de la chorégraphie et de la façon dont les danseurs se déplacent les uns avec et parmi les autres.

Sauter à la corde et sautiller au rythme de la musique. Faire varier soit les mouvements de la corde en y incluant des tours croisés et par l'arrière, soit la vitesse de rotation de la corde ou celle des mains et des pieds (durée). On peut faire référence à diverses activités dans le cadre de cet exercice :

- Les enseignants peuvent mentionner que le saut à la corde est l'une des principales techniques de conditionnement cardio-vasculaire utilisées par les boxeurs. En outre, le saut à la corde est souvent utilisé par les athlètes qui veulent améliorer leurs habiletés pour le saut.

- Le principe de *spécificité de l'entraînement* veut que ce soit en sautant qu'on améliore le saut, en levant des haltères qu'on peut soulever des poids plus lourds et en courant qu'on peut franchir de plus longues distances à la course. Inviter les élèves à penser à d'autres exemples de l'application de cette théorie.

Le saut à la corde est une activité qu'on peut poursuivre toute sa vie à peu de frais. Ceci dit, le niveau de satisfaction qu'un jeune retire de cet exercice peut varier selon son stade de croissance. Pour aider les élèves à comprendre ce concept, les répartir en équipes de coopération de trois ou quatre et leur assigner à chacun un groupe d'âge (on peut faire correspondre ces âges à des niveaux

Thème - Activités rythmiques

Exemples d'activités d'évaluation	Notes
Auto-évaluation/réflexion : Faire tenir par les élèves un journal anecdotique sur leurs attitudes envers les activités rythmiques avant le premier cours, au milieu et à la fin de l'unité. On pourrait tirer de précieux renseignements d'une échelle de classement de la confiance en soi et de la disposition à participer. Les élèves peuvent réfléchir à l'importance des mouvements rythmiques dans leur quotidien. À titre d'activité additionnelle, leur demander de mettre en parallèle le vocabulaire des sports et celui des notions de motricité. L'enseignant peut alors montrer que le vocabulaire de la motricité est plus aisément transférable à toutes sortes d'activités que celui des sports, qui est souvent restreint à un sport particulier. Les élèves peuvent élaborer sur ces idées en inscrivant un paragraphe dans leur journal ou en rédigeant un essai, un poème ou une recherche.	Lorsqu'ils étaient tout-petits, ils pouvaient le faire avec de l'aide. Aujourd'hui adolescents, ils remontent leur fermeture-éclair sans y penser en courant dans un couloir derrière un ami. C'est par la pratique et l'amélioration de leur dextérité qu'ils en sont arrivés à cette maîtrise.
Évaluation par les pairs : Les élèves s'aident les uns les autres à former les lettres de la chanson *Y.M.C.A.* et à effectuer la chorégraphie de la *Macarena* en se donnant des commentaires spécifiques et positifs. En équipes ou avec un partenaire, les élèves peuvent effectuer certaines expériences. Ainsi, ils peuvent formuler des hypothèses sur ce qu'il arrivera aux mouvements et à la performance si on accélère la vitesse de rotation de la corde à danser ou si on en change la longueur. Une fois les hypothèses notées, ils peuvent passer à l'expérience. En menant cette recherche, ils trouveront diverses réponses à des problèmes de motricité. Ce genre d'activités peuvent renforcer l'apprentissage des concepts de sciences.	

7e année
Thème - Activités rythmiques

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Avoir recours mécaniques corporelles appropriées en effectuant diverses activités rythmiques, notamment à une bonne posture. (RAG 1, RAC 1) 2. Participer à diverses activités faisant appel aux mouvements et à la musique. (RAG 1, RAC 3) 3. Participer à toutes sortes d'activités rythmiques pour se garder en forme. (RAG 1, RAC 9) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 4. Poser et résoudre d'eux-mêmes divers problèmes élémentaires de motricité, p. ex. en choisissant les mouvements de saut à la corde ou de gymnastique rythmique (avec rubans ou ballons) qui s'accordent à divers types de musique. (RAG 2, RAC 1) 5. Prévoir l'impact sur la performance de certaines décisions, p. ex. : ce qui résulte de la variation des éléments de rythme et de niveau en saut à la corde. (RAG 2, RAC 4) 6. Reconnaître l'effet des modes de croissance sur les mouvements rythmiques. (RAG 3, RAC 2) **PAR LE MOUVEMENT** 7. Participer de bon gré à des activités de saut à la corde et de gymnastique rythmique. (RAG 6, RAC 2) 8. Faire preuve de confiance en soi en se livrant à diverses activités rythmiques. (RAG 6, RAC 5)	scolaires, auxquels les jeunes s'identifient plus aisément). Les faire échanger en groupe sur les stades de croissance associés à ces divers groupes d'âge, puis leur demander d'imaginer de quoi aurait l'air une personne de leur groupe sautant à la corde. Ensuite, un représentant de chaque équipe peut démontrer devant la classe l'allure qu'aurait une personne du groupe assigné à son équipe, et un autre justifier son raisonnement. Cette activité peut être adaptée de façon à inclure divers mouvements rythmiques : danse, exercices aérobiques, tam-tam, tinikling. Il y aurait lieu de jumeler cet apprentissage aux cours de musique, de santé ou d'études familiales.

Thème - Activités rythmiques

Exemples d'activités d'évaluation	Notes
Évaluation du programme : Un sondage à la fin de l'unité permettra aux élèves d'évaluer leur expérience ; il suffit de leur faire noter, sur une échelle de 1 à 5, ce qu'ils pensent de la valeur de divertissement des cours, de leur intérêt, de leur pertinence en éducation physique et de la condition physique requise. Ils peuvent laisser ce questionnaire dans une boîte en sortant de la classe.	

8e année
Thème - Activités rythmiques

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Raffiner les mécaniques corporelles appropriées, notamment la posture et le placement des pieds, pour améliorer leurs mouvements dans les activités rythmiques. (RAG 1, RAC 2) 2. Participer à diverses activités faisant appel aux mouvements et à la musique. (RAG 1, RAC 3) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 3. En groupe de coopération, choisir une activité rythmique à synchroniser en faisant appel à des concepts de motricité comme l'équilibre, la fluidité, la force et la durée. (RAG 2, RAC 2) 4. Reconnaître les pratiques qui favorisent la bonne forme physique et un mode de vie sain. (RAG 2, RAC 5). 5. Analyser leurs réactions personnelles et leurs attitudes à l'égard des activités rythmiques pratiquées en groupe de coopération. (RAG 3, RAC 1) **PAR LE MOUVEMENT** 6. Se montrer soucieux de la sécurité et du confort des autres durant les activités rythmiques. (RAG 5, RAC 2) 7. Reconnaître et mettre en pratique des habiletés pour la coopération durant les activités rythmiques. (RAG 6, RAC 4)	Les activités rythmiques favorisent l'extériorisation et la créativité. Les élèves travaillent avec leurs pairs à créer et à exécuter des routines de mouvement, améliorant leur forme physique par la même occasion. **Activités** Le jeu de *Délivrance* permet aux élèves de prendre des risques dans un cadre sécuritaire et les encourage à penser avant tout à leurs co-équipiers. Désigner plusieurs joueurs comme poursuivants. Une fois qu'un joueur est touché, il doit se rendre à une aire de détention jusqu'à ce qu'il soit touché par un joueur encore libre. Ce jeu peut être modifié de diverses façons : la classe peut décider de réglementer la garde de l'aire de détention, ou l'enseignant peut décréter qu'il faut délivrer les prisonniers dans l'ordre de leur capture. En groupe de coopération de trois ou quatre, sauter à la corde au rythme d'une pièce de musique. Faire varier les routines : sauter en direction avant et arrière ; faire tourner la corde plus ou moins vite ou plus ou moins haut pour modifier le rythme des sauts. La danse aérobique et le cheerleading font appel à des types de mouvements similaires, offrant aux élèves diverses occasions de transférer mouvements et notions entre les exercices. Une bonne posture et un placement correct des pieds ont une grande importance pour la sécurité des activités aérobiques et du cheerleading. Rappeler aux élèves l'impact de la posture sur la capacité respiratoire du corps. On peut travailler au placement des pieds par des commandements, des exercices, des méthodes didactiques réciproques ou par tâches; ceci dit, compte tenu des risques de blessures aux chevilles et de périostite tibiale, il vaudra mieux recourir à l'enseignement magistral. • En suivant une vidéo, les élèves apprendront la bonne façon de se placer les pieds et de se mouvoir grâce au style d'enseignement par commandements et exercices.

Thème - Activités rythmiques

Exemples d'activités d'évaluation	Notes
Observations : L'enseignant tient un registre où il regroupe ses notes sur la capacité des élèves de montrer de la sollicitude pour la sécurité et le confort des autres, ainsi que sur leur niveau d'habiletés pour la coopération. Il peut aussi relever sur des fiches anecdotiques les attitudes des élèves à l'égard de diverses activités rythmiques. Les enseignants peuvent notamment évaluer le niveau de raffinement des notions de motricité et des mouvements rythmiques, l'assimilation et l'utilisation de diverses notions de motricité, la coopération et le niveau de responsabilité affichés. Durant l'activité par stations présentée dans la section *Exemples d'activités/stratégies d'enseignement*, demander aux élèves de compléter une tâche en appliquant des mouvements déjà étudiés au début du cours ou durant des cours précédents. Le travail par stations permet aux élèves de commencer à raffiner leurs mouvements. Il leur offre aussi la base de connaissances nécessaire à un groupe de coopération pour choisir et effectuer une activité rythmique de manière synchronisée. Le groupe peut choisir la danse aérobique, le cheerleading, la danse, la gymnastique rythmique, le saut à la corde ou toute autre activité rythmique qui permet à tout le corps d'être en mouvement. Des notions de motricité comme l'équilibre, la fluidité, la force et la durée devront toutes être adaptées à la vitesse, au rythme et au style de la musique. Selon le mouvement, une durée accrue (vitesse) exigera plus d'équilibre et des ajustements de fluidité et de force. Les élèves devraient savoir qu'ils utilisent, perfectionnent et appliquent ces notions de motricité et bien d'autres encore. À la fin de chaque	Les sciences de l'activité physique ont produit toutes sortes de ressources sur l'activité rythmique, sous forme de manuels et de vidéos qu'on peut aisément se procurer. La trousse, *Multicultural Folk Dance Treasure Chest*, fait partie des ressources qui permettent aux enseignants et aux élèves de tous les niveaux d'apprécier les activités rythmiques.

8e année
Thème - Activités rythmiques

Résultats

Les élèves devraient pouvoir :

EN MOUVEMENT

1. Raffiner les mécaniques corporelles appropriées, notamment la posture et le placement des pieds, pour améliorer leurs mouvements dans les activités rythmiques. (RAG 1, RAC 2)
2. Participer à diverses activités faisant appel aux mouvements et à la musique. (RAG 1, RAC 3)

À PROPOS DU MOUVEMENT

3. En groupe de coopération, choisir une activité rythmique à synchroniser en faisant appel à des concepts de motricité comme l'équilibre, la fluidité, la force et la durée. (RAG 2, RAC 2)
4. Reconnaître les pratiques qui favorisent la bonne forme physique et un mode de vie sain. (RAG 2, RAC 5).
5. Analyser leurs réactions personnelles et leurs attitudes à l'égard des activités rythmiques pratiquées en groupe de coopération. (RAG 3, RAC 1)

PAR LE MOUVEMENT

6. Se montrer soucieux de la sécurité et du confort des autres durant les activités rythmiques. (RAG 5, RAC 2)
7. Reconnaître et mettre en pratique des habiletés pour la coopération durant les activités rythmiques. (RAG 6, RAC 4)

Exemples d'activités/stratégies d'enseignement

- L'enseignant, des élèves ou un animateur invité peuvent aussi avoir recours au style d'enseignement par commandements et exercices pour diriger une routine de danse aérobique ou de cheerleading effectuée par la classe.

- On peut aussi avoir recours à un style d'enseignement réciproque en affichant des diagrammes des techniques appropriées à diverses stations.

- Les enseignants devraient donner aux élèves du temps pour s'exercer aux stations, soit pour synchroniser leurs mouvements à la musique, soit pour combiner les mouvements de diverses stations en vue de la création d'une routine.

- Aux stations, donner aux élèves une tâche à effectuer en ayant recours à des mouvements déjà étudiés au début du cours ou à des cours précédents. Veiller à ce que ces connaissances soient transmises aux élèves absents des cours précédents ; on devrait voir à ce que chaque équipe ait un certain nombre d'élèves ayant assisté aux cours précédents pour diriger les autres, ce qui leur permettra de montrer des habiletés de leadership, de responsabilité et de formation des pairs.

Par l'entremise d'expériences rythmiques, motrices et sportives, amener les élèves à participer à une activité propice à l'identification des pratiques qui favorisent une bonne condition physique et un style de vie sain. L'enseignant peut énumérer au tableau les éléments de la santé physique et, sous chacun d'entre eux, laisser de l'espace où les élèves peuvent inscrire au fur et à mesure les activités rythmiques qui ont un impact sur cet élément particulier. À la fin du cours, passer le tableau en revue avec les élèves.

Thème - Activités rythmiques

Exemples d'activités d'évaluation	Notes
routine, on pourrait demander aux divers groupes de nommer une notion de motricité qu'ils ont perfectionnée et appliquée. Les variations apportées aux mouvements peuvent inclure : • l'augmentation d'amplitude de mouvements (p. ex. : des foulées) • la diminution d'amplitude de mouvements (p. ex. : de rotation des bras) • la répétition de mouvements • l'exécution très rapide ou très lente de mouvements • l'ajout de rotations • l'ajout de sauts • les déplacements dans une partie de la phase de mouvement • l'exécution d'un mouvement à un niveau très élevé ou très bas • la répétition d'un mouvement par une autre partie du corps	
Performance de l'élève : Les élèves exécutent une routine synchronisée de gymnastique rythmique. Ils sont en mesure d'associer mouvements et musique de façon appropriée. Ils peuvent nommer les pratiques qui favorisent la bonne condition physique et un style de vie sain.	
Auto-évaluation/réflexion : Demander aux élèves de décrire dans leur journal les attitudes observées vis-à-vis du travail rythmique effectué en groupes de coopération.	
Évaluation du programme : Les élèves peuvent noter les unités couvertes de la 7e année jusqu'à ce point pour leur valeur récréative, leur intérêt, leur applicabilité à l'éducation physique, leur effet sur la promotion d'une bonne condition physique et d'un style de vie sain, leur sécurité et leur confort.	

9e année
Thème - Activités rythmiques

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Appliquer les notions de motricité tout en participant à diverses activités rythmiques faisant appel aux mouvement et à la musique. (RAG 1, RAC 3) 2. Participer à diverses activités motrices émanant de cultures différentes, p. ex. : à des danses sociales, folkloriques, en ligne, modernes, internationales et carrées. (RAG 1, RAC 4) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 3. Analyser les rapports entre de bonnes habitudes alimentaires et l'activité physique. (RAG 3, RAC 4) 4. Comprendre l'effet de l'activité physique sur la qualité de vie. (RAG 3, RAC 6) **PAR LE MOUVEMENT** 5. Organiser dans l'école des programmes d'activités qui tiennent compte des réalités sociales. (RAG 4, RAC 3) 6. Faire preuve d'initiative, d'indépendance et d'esprit de décision. (RAG 6, RAC 6)	Les élèves peuvent explorer la culture de la danse par le biais d'activités touchant d'autres matières. La danse peut aussi être abordée comme une ressource précieuse pour les compétiteurs des sports traditionnels, qui y trouveront une manière de raffiner les habiletés, locomotrices et autres, nécessaires à la réussite dans ces sports. **Activités** Le jeu de *Biscuits chinois* accorde à tous ses participants une chance d'assumer un rôle de chef, stimule le rythme cardiaque et constitue une bonne activité de transition. Donner aux élèves un bout de papier sur lequel est écrite une activité de groupe familière. Chacun lit le bout de papier et dirige le groupe dans l'activité indiquée pour une période donnée. Comme autre activité d'échauffement, on peut organiser une course d'obstacles dont chaque élément amène les élèves à effectuer un exercice ou à faire un mouvement particulier. Ce faisant, le participant doit faire appel à des éléments de conditionnement physique comme la force et l'endurance musculaire et cardiovasculaire, la souplesse, l'agilité, l'équilibre et la vitesse. En groupe de coopération de trois ou quatre, sauter à la longue corde au son de la musique en utilisant deux longues cordes. Faire varier les mouvements de la corde pour inclure des routines de *double dutch* et de *batteur à œufs*. Faire varier le nombre de rotations entre les mesures en faisant tourner la corde plus vite (durée) et en accroissant le niveau du saut, ou encore en accélérant la vitesse de la corde et des pieds. La danse s'appuie sur les notions de posture et de placement des pieds étudiées en 7e et 8e années. Vu le grand nombre de danses en existence, personne ne peut espérer les maîtriser toutes ; il pourra donc être nécessaire de trouver de l'aide. Des gens de la localité (peut-être des parents), des vidéos et des livres peuvent tous être mis à contribution. Bref, il y a lieu d'enseigner des pas de danse

Thème - Activités rythmiques

Exemples d'activités d'évaluation	Notes
Observations : L'enseignant tient un registre où il note comment les élèves réussissent à associer les mouvements rythmiques en une routine fluide. Les enseignants peuvent fournir leurs commentaires sur un mini-projet où les élèves surveillent leurs habitudes d'alimentation et d'activité physique pour évaluer leur niveau de santé et de condition physique. Les enseignants évaluent comment les élèves peuvent créer un mouvement rythmique original en appliquant une liste de commandes. L'enseignant écrit au tableau et numérote une dizaine de mouvements (1 - Saut, 2 - Saut sur un pied, 3 - Debout sur une jambe, 4 - Glissement). Puis, chaque élève compose une routine en effectuant les mouvements dans l'ordre correspondant à son numéro de téléphone; si le numéro est 123-4567, l'élève effectue dans l'ordre les mouvements associés à chaque chiffre du numéro. On peut modifier l'activité en utilisant le numéro d'une autre personne ou en imaginant un numéro qui donne une danse plus fluide. *Performance de l'élève :* Comme activité de prolongement au mini-projet décrit ci-dessus, les élèves peuvent consulter le *Guide alimentaire canadien* pour déterminer s'ils ont un régime équilibré et s'ils consomment les vitamines et les minéraux dont ils ont besoin. Certains élèves pourront être intéressés à déterminer le programme de nutrition et d'activité physique que devrait suivre leur athlète favori pour se garder au sommet de sa forme compte tenu des exigences physiques associées à ses activités.	Les élèves qui suivent des cours de danse en dehors de l'école peuvent se révéler des collaborateurs précieux aux enseignants peu expérimentés, soit en animant un cours, soit en aidant un groupe d'élèves à créer une danse. Présenter les activités rythmiques en se servant d'exemples familiers aux élèves. Les habiletés et les capacités sportives peuvent aider à illustrer des mouvements rythmiques. En effet, on a recours dans les sports à des mouvements comme la course, le jab, les virages, l'esquive d'obstacles et l'éclatement. On peut rehausser leur confort et leur confiance en eux en associant les habiletés et les capacités sportives aux activités rythmiques. En montrant les rapports entre un poids sain, une bonne alimentation et la performance physique, on peut parler des effets de l'activité physique sur la qualité de vie. Les gens actifs peuvent prendre des décisions avisées sur ce qu'ils mangent et le niveau d'exercice qu'ils désirent pour rester en santé. Ils peuvent alors voir que des activités physiques comme la gymnastique aérobique, le cheerleading, la danse, la gymnastique rythmique et le saut à la corde ont un effet sur la qualité de vie et sur les pratiques alimentaires correspondantes. Les enseignants doivent être prudents quand ils abordent avec les jeunes des sujets comme la nutrition, les calories, la quantité d'activités physiques et le type corporel. Il existe diverses façons de faire le lien entre bonnes habitudes nutritives et activité physique. Le message « Soyez bien dans votre peau ! » du programme **VITALITÉ**, de Santé Canada, veut contrer l'obsession sociétale vis-à-vis de l'obésité et des images corporelle négatives. Il rappelle que l'estime de soi et l'acceptation des autres sont de bonnes façons d'enrichir ses loisirs et sa vie familiale. Le slogan « Mangez bon, mangez bien. Bouger. Soyez bien dans votre peau. C'est ça la Vitalité ! »

9e année
Thème - Activités rythmiques

Résultats	Exemples d'activités/stratégies d'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Appliquer les notions de motricité tout en participant à diverses activités rythmiques faisant appel aux mouvement et à la musique. (RAG 1, RAC 3) 2. Participer à diverses activités motrices émanant de cultures différentes, p. ex. : à des danses sociales, folkloriques, en ligne, modernes, internationales et carrées. (RAG 1, RAC 4) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 3. Analyser les rapports entre de bonnes habitudes alimentaires et l'activité physique. (RAG 3, RAC 4) 4. Comprendre l'effet de l'activité physique sur la qualité de vie. (RAG 3, RAC 6) **PAR LE MOUVEMENT** 5. Organiser dans l'école des programmes d'activités qui tiennent compte des réalités sociales. (RAG 4, RAC 3) 6. Faire preuve d'initiative, d'indépendance et d'esprit de décision. (RAG 6, RAC 6)	avec accompagnement musical, en ayant recours aux suggestions suivantes comme activités additionnelles : • on peut lier les sciences humaines avec la danse internationale en organisant une journée thématique où les élèves sont appelés à visiter des kiosques d'exposition pour découvrir d'autres cultures, notamment leurs danses ; • durant les réunions, on peut inviter des gens à faire des démonstrations de danses comme le ballet, le *breakdance*, la danse celtique, l'improvisation, la danse folklorique, le hip-hop, le ballet-jazz, la danse en ligne, la danse moderne, les danses internationales, la danse western, la danse carrée ; • durant les concerts d'école, on peut danser au son de l'orchestre ou de la chorale ; • un groupe d'élèves peut choisir de se faire évaluer en présentant une danse dans le cadre d'une assemblée ; • on peut montrer un film sur le thème de la danse, par exemple *Grease* ou *Footloose* ; • on peut appliquer ce qui a été appris des activités ci-dessus au cours d'éducation physique, notamment en raffinant ou combinant les danses. Certaines activités permettent de faire le lien entre sport et danse : • les élèves peuvent s'entraîner au son de la musique. • les élèves adoptent deux de leurs poses sportives favorites ; les placer en équipes de quatre et leur faire créer, à partir de ces poses, une chorégraphie avec un début et une fin, pour laquelle ils trouveront une pièce de musique appropriée. Il y a diverses façons de présenter le rapport entre une alimentation saine et l'activité physique. On peut par exemple analyser le rapport entre l'activité, l'alimentation et les besoins en calories par l'entremise de diverses activités comme le saut à la corde, les exercices rythmiques, la danse aérobique, le cheerleading et la danse, qui supposent tous un effort important. Après s'être

Thème - Activités rythmiques

Exemples d'activités d'évaluation	Notes
Les élèves présentent en groupe une routine rythmique basée sur les « poses sportives » décrites dans la section *Exemples d'activités/stratégies d'apprentissage.*	est conçu pour promouvoir l'esprit et la signification de cette approche positive.
Les élèves montrent qu'ils peuvent associer mouvements et musique adéquatement.	Des formes d'activités rythmiques comme les exercices aérobiques, la danse et le saut à la corde aident les élèves à dépenser plus de calories. En outre, de telles activités exigent peu d'équipement spécialisé, peuvent être effectuées à la maison ou en groupe, sont adaptables à tous les niveaux d'habileté et de condition physique, et peuvent être pratiquées en tout temps de l'année.
Les élèves notent les effets de l'activité physique sur leur qualité de vie.	
Auto-évaluation/réflexion : Les élèves comparent dans leur journal leur attitude à l'égard des activités rythmiques avant la 7e année à leur attitude au terme de la 9e année. On peut aussi leur demander de noter une liste des athlètes de leur connaissance qui ont recours à des activités rythmiques et leur apprendre que plusieurs athlètes professionnels ont recours à la danse pour améliorer leur coordination, leur connaissance du corps, leur souplesse et leur condition physique. Comme activité additionnelle, demander aux élèves de trouver au moins un athlète qui pratique la danse; le jour suivant, leur demander d'ajouter d'autres noms à leur liste.	
Évaluation du programme : Les élèves peuvent noter les unités couvertes de la 7e année jusqu'à ce point pour leur valeur récréative, leur intérêt, leur applicabilité à l'éducation physique, leur effet sur la promotion d'une bonne condition physique et d'un style de vie sain, leur sécurité et leur confort.	

9e année
Thème - Activités rythmiques

Résultats	Exemples d'activités/stratégiesd'enseignement
Les élèves devraient pouvoir : **EN MOUVEMENT** 1. Appliquer les notions de motricité tout en participant à diverses activités rythmiques faisant appel aux mouvement et à la musique. (RAG 1, RAC 3) 2. Participer à diverses activités motrices émanant de cultures différentes, p. ex. : à des danses sociales, folkloriques, en ligne, modernes, internationales et carrées. (RAG 1, RAC 4) **À PROPOS DU MOUVEMENT** 3. Analyser les rapports entre de bonnes habitudes alimentaires et l'activité physique. (RAG 3, RAC 4) 4. Comprendre l'effet de l'activité physique sur la qualité de vie. (RAG 3, RAC 6) **PAR LE MOUVEMENT** 5. Organiser dans l'école des programmes d'activités qui tiennent compte des réalités sociales. (RAG 4, RAC 3) 6. Faire preuve d'initiative, d'indépendance et d'esprit de décision. (RAG 6, RAC 6)	entraînés à chacune de ces activités, les élèves devraient comprendre la quantité d'efforts requis pour y prendre part et pour y réussir. Leur expliquer que les gens de divers âges doivent tous avoir un régime alimentaire sain pour conserver leur santé et leur niveau d'énergie. Pour se livrer à ses activités quotidiennes, il est important de bien manger, de mener une vie active et de se sentir bien dans sa peau. L'énergie requise pour se livrer à des activités qui exigent un niveau d'effort exceptionnel vient de l'apport calorique d'aliments appropriés. Par conséquent, il y a une corrélation directe entre les bonnes habitudes alimentaires et l'activité physique.

Thème - Activités rythmiques

Exemples d'activités d'évaluation	Ressources et notes

Section 3 - Le milieu d'apprentissage

Dimensions du programme et aspects relatifs à ses applications

Les trois principales dimensions sur lesquelles est fondé le programme d'**Éducation physique de 7e, 8e, 9e année** sont : l'éducation *en mouvement,* l'éducation *à propos du mouvement* et l'éducation *par le mouvement.*

À chaque thème et niveau scolaire correspondent des résultats attendus dans ces trois dimensions. L'éducation *en mouvement* fait participer les élèves à des activités ; l'accent est mis sur la nature motrice de l'apprenant. L'éducation *en mouvement* se préoccupe de la maîtrise des mouvements durant l'activité physique. L'élève sera capable d'appliquer les techniques de mouvement pertinentes aux activités ou aux habiletés enseignées.

L'éducation *à propos du mouvement* met en cause les processus cognitifs qui ont plus à voir avec la maîtrise des notions, des règlements et des procédures, qu'il s'agisse de mouvements simples et spontanés ou de routines complexes. Cette dimension en appelle aux habiletés de pensée créatrice et critique des élèves, celles qu'ils utilisent pour poser et résoudre des problèmes moteurs, ainsi que pour évaluer les attitudes et les comportements des participants à une activité. À l'intermédiaire, la connaissance *à propos du mouvement* peut être subdivisée en spécialités (anatomie, biomécanique, histoire des jeux, dimension culturelle des mouvements, physiologie) ou intégrée à d'autres matières. Les apprenants peuvent appliquer les notions apprises en éducation physique (athlétisme, danse, activités de conditionnement et activités d'extérieur, jeux, activités rythmiques, sports et natation) à des études ou des projets de recherche sur des disciplines différentes (esthétique, anatomie, physique, physiologie, psychologie).

L'éducation *par le mouvement* donne aux élèves l'occasion de grandir dans les grands domaines affectifs, qui sont le développement social, le développement moral et le développement personnel. Les résultats attendus sont présentés pour aider les élèves à adopter des comportements socialement engagés, à assumer plus de responsabilité envers leur environnement social, physique et naturel, et à s'améliorer sur les plans de l'estime de soi, des qualités de chef, de l'engagement,

de l'esprit de décision, de la coopération, de la sollicitude et du respect d'autrui.

Ces trois dimensions, accompagnées de thèmes et de résultats attendus pour chaque niveau, visent à promouvoir la « vie active » par l'entremise de l'éducation physique.

Le modèle humaniste

Le modèle humaniste conçu par Hellison (1973) qui répond le mieux aux exigences particulières de l'enseignement de l'éducation physique aux élèves de 7e, 8e et 9e année ; ce modèle a été perfectionné dans des écrits ultérieurs par Hellison seul (1978, 1985, 1995, 2003) et par Hellison et Templin (1991). De ce modèle humaniste, Hellison dit qu'il a recours « à l'activité physique pour aider l'élève à mener sa quête d'identité personnelle ». Il inscrit « l'estime de soi, l'accomplissement personnel, la connaissance de soi et les relations interpersonnelles au cœur de la pratique d'enseignement et d'apprentissage de l'éducation physique. » Le modèle humaniste correspond clairement à plusieurs résultats d'apprentissage généraux de l'orientation personnelle-planétaire du programme d'études. L'apprentissage de la prise de décisions en matière de styles de vie personnels, l'amélioration de l'estime de soi et l'émergence d'une ouverture et d'une sollicitude envers soi et les autres cadrent parfaitement avec cette orientation personnelle-planétaire.

Les niveaux de développement

Le modèle humaniste est approprié pour le niveau de développement de l'élève de l'intermédiaire, car il met l'accent sur ce qui est unique chez une personne, tout en encourageant les interactions et le partage avec les pairs. Ce modèle découle du principe que les sentiments, les connaissances et le développement physique ont chacun une importance égale, et prévoit que l'enseignant et l'élève choisissent les activités d'apprentissage en collaboration. L'enseignant anime et conseille les élèves dans leur processus d'apprentissage, qu'il soit autonome, partagé avec des pairs ou magistral. L'activité physique est le véhicule qui aidera l'élève à enrichir sa compréhension de soi et du monde.

Les six niveaux de développement de Hellison sont : l'irresponsabilité, le contrôle de soi, l'engagement, la responsabilité personnelle, la sollicitude et les activités physiques extrascolaires. Le programme d'éducation physique de l'intermédiaire tire parti des stratégies d'application de Hellison (2003) pour offrir les expériences d'apprentissage suivantes :

0. Niveau de l'irresponsabilité. Les élèves :
- ne participent pas
- nuisent aux autres
- refusent d'accepter la responsabilité de leurs actions ou de leur passivité

1. Expériences qui aident l'élève à atteindre le contrôle de soi :
- explorer son espace personnel et l'espace commun
- observer les règlements de la classe
- respecter l'équipement
- être ponctuel
- porter des vêtements appropriés
- adopter une étiquette appropriée au vestiaire
- s'arbitrer soi-même
- respecter les instructions des coéquipiers
- planifier et appliquer la résolution de conflits

2. Expériences qui encouragent la participation et l'engagement des élèves :
- offrir des choix aux élèves
- rendre les tournois optionnels
- proposer des défis
- se servir du jeu comme outil de motivation

3. Expériences qui favorisent l'autodétermination et le sens des responsabilités chez les élèves :
- reconnaître leurs besoins et leurs intérêts
- fixer des buts réalistes
- honorer les promesses
- formuler et exécuter des contrats
- recueillir une base de connaissances pour atteindre ses objectifs

4. Expériences qui encouragent la sollicitude de la part des élèves :
- jeux de coopération
- enseignement réciproque
- groupes de soutien
- défis et projets de groupe
- enseignement mutuel
- surveillance d'exercices
- projets de classe, d'école ou de communauté
- service et leadership

5. Application des niveaux de responsabilité en dehors des cours d'éducation physique :
- au terrain de jeux
- à l'école
- à la maison
- dans la rue

Les élèves sont engagés dans diverses activités, seuls comme en petits et grands groupes. Ces activités mettent l'accent sur les relations entre élèves tandis qu'ils se dépensent physiquement, ainsi que sur leurs rapports avec des notions plus vastes, notamment le respect de l'environnement, l'inclusion, l'équité et le rôle qu'ils ont à jouer dans leur propre apprentissage. Des activités traditionnelles et non traditionnelles sont proposées dans un ordre qui aide les élèves à découvrir et mieux comprendre leurs préférences, leur potentiel, leurs limites, leur identité et leur place dans la société, ce qui ne peut qu'enrichir leur connaissance d'eux-mêmes et du monde.

Le programme d'éducation physique de l'intermédiaire est conçu pour engager les élèves, sous la surveillance de l'enseignant, dans des expériences d'apprentissage appropriées grâce auxquelles :

1. Ils formuleront des stratégies efficaces de respect et de contrôle de soi en :
a) travaillant à maîtriser leurs propres comportements ;
b) pratiquant l'autodiscipline qui mène à la responsabilité ;
c) ne brimant pas le droit d'apprendre des autres élèves ;

2. Ils formuleront des stratégies efficaces pour prendre part à des activités physiques en :
a) relevant des défis, exerçant des habiletés motrices et s'entraînant pour rester en forme ;
b) réalisant que leur engagement est une importante contribution à la société ;
c) faisant l'expérience du « plaisir de l'effort physique ».

3. Ils formuleront des stratégies efficaces en matière d'autodétermination et de responsabilité en :
a) travaillant seuls ;
b) découvrant leurs propres besoins et intérêts ;
c) assumant la responsabilité de leurs intentions et de leurs actions ;
d) planifiant et exécutant leurs propres programmes d'activité physique à objectifs bien établis ;
e) se dotant d'une identité personnelle forte et intégrée ;
f) respectant les environnements au sein desquels ils interagissent.

4. Ils formuleront des stratégies efficaces pour prendre soin d'eux-mêmes et des autres en :
a) améliorant leurs habiletés pour la coopération ;
b) prenant de la confiance et appréciant le soutien du groupe
c) aidant ;
d) étant encouragés à penser aux suites de leurs actions sur eux-mêmes, les autres et la communauté, et de là, à prendre des décisions responsables.

5. Ils formuleront des stratégies efficaces pour appliquer les niveaux de responsabilité en dehors du cadre des cours d'éducation physique en :
a) échangeant sur la réalité d'une « vie hors du gymnase » ;
b) tenant des échanges de sensibilisation ;
c) convoquant des réunions.

L'apprenant à l'adolescence

(Extrait de *Teaching and Learning with Young Adolescents: Celebrating Diversity* (2001)
[Traduction libre]

L'adolescence représente une période ou un stade dans le processus de développement qui aboutit à la maturité de l'âge adulte. Vu le rôle important que jouent les enseignants pour préparer les jeunes à prendre leur place dans le monde des adultes, il incombe qu'ils soient sensibilisés aux caractéristiques de l'adolescence et à leur impact sur le processus d'apprentissage.

L'adolescent du niveau intermédiaire traverse une période de changements rapides et majeurs sur les plans physique, émotif, social, intellectuel et spirituel. Tous ceux qui orientent et encouragent leur développement et enrichissent leurs connaissances doivent être bien conscients de ces changements, parfois intenses et multiformes.

Aux fins du présent document, qui traite de l'apprenant de l'intermédiaire, on divisera l'adolescence en pré-adolescence (10-14 ans), une période de changements biologiques liés à la puberté et d'éveil à la sexualité, et en mi-adolescence (15-17 ans), période de quête d'autonomie et d'exploration qui mène à la formation d'une identité propre. Il y a des différences considérables entre un jeune qui entre en 7e année et un adolescent de fin de 9e année.

Bien qu'on ait reconnu certaines caractéristiques générales communes à tous les adolescents, il faut reconnaître que d'autres traversent de multiples avatars selon leur âge et leur niveau scolaire. Chaque jeune est un individu unique. Toute tentative de les catégoriser doit en conséquence être considérée comme très générale.

Caractéristiques de l'apprenant

Le document *Teaching and Learning with Young Adolescents : Celebrating Diversity (2001)* met en relief les caractéristiques de tous les jeunes et décrit les incidences qu'elles ont sur les formes d'enseignement qui leurs sont prodiguées. Elle aborde la question sous cinq volets distincts :

- développement social
- développement émotif
- développement physique
- développement intellectuel
- développement spirituel et moral

Ce portrait du développement chez les jeunes devrait être envisagé comme un cadre de travail plutôt que comme le dernier mot sur la nature de l'adolescence.

Développement social

Caractéristiques	Implications
• Les jeunes adolescents essaient de se définir en dehors de l'unité familiale. L'allégeance à la famille diminue tandis que les relations avec les pairs deviennent plus importantes. • À mesure qu'il multiplie les interactions, souvent associées à des comportements de prise de risques, l'adolescent fait passer sa loyauté à son groupe d'amis. • Durant cette période de développement de ses habiletés interpersonnelles et d'exploration des valeurs parentales, l'adolescent paraît hésiter entre son désir d'indépendance et son besoin d'encadrement et d'orientation. L'autorité réside encore dans la famille, mais le jeune se réserve le droit de remettre en question ou de rejeter les suggestions des adultes. • L'adolescent éprouve un fort désir d'acceptation sociale. Il est commun de le voir se conformer au code vestimentaire, langagier et comportemental de son groupe d'amis. • Les adolescents retirent beaucoup des occasions de travailler avec leurs pairs, collectivement ou en petits groupes, à des activités d'apprentissage. Une large partie de leur apprentissage se déroule dans un cadre social.	• L'engagement des parents est toujours vital durant cette période et doit être encouragé. Enseignants et parents doivent continuer d'être des modèles de comportements positifs. • Proposer des activités (jeux de rôles) qui permettent aux jeunes de mettre à l'essai des stratégies pour faire face à diverses situations. • Fournir des occasions d'établissement de relations positives avec des pairs. • Donner aux élèves des occasions de prendre part à la détermination de règles de comportement et au choix de buts réalistes. • Les adultes ne devraient pas réagir outre mesure devant des comportements extrêmes. Il est important de susciter des occasions d'interactions sociales positives avec des amis et des adultes. • Structurer les activités didactiques de façon à ce qu'elles permettent des interactions au sein de divers groupements d'élèves.

Développement affectif

Caractéristiques	Implications
• Dans leur quête d'indépendance et d'autonomie, les jeunes adolescents manifesteront une multitude d'émotions plus ou moins intenses. • Si leurs humeurs, leurs tempéraments et leurs comportements sont profonds et intenses, ils sont souvent inconstants et imprévisibles. Les sentiments tendent à osciller entre la supériorité et l'infériorité. • Les adolescents ont un fort désir de se faire accepter de leurs pairs. Leur évaluation d'eux-mêmes est souvent très critique et négative. Ils se comparent constamment et se trouvent toutes sortes de défauts. • Les jeunes de ce groupe d'âge sont très sensibles à toutes les formes de critique et sont facilement blessés. Leur manque d'estime de soi est aggravé par des sentiments d'incompétence et par la peur du rejet. • Les adolescents considèrent que leurs problèmes sont uniques et en exagèrent souvent la gravité.	• Concevoir des activités qui permettent aux jeunes de donner libre cours à leurs émotions et d'appliquer leurs habiletés de prise de décisions. • S'abstenir de forcer les adolescents à expliquer leurs émotions. Leur donner plutôt des occasions de soulager leur stress émotionnel. • Il y a lieu d'encourager l'auto-évaluation et le sens des responsabilités. Fournir des occasions d'auto-évaluation et de renforcement des attitudes positives. • Les adultes doivent éviter toute forme de sarcasme. Structurer les activités de façon à mettre en valeur l'estime de soi et souligner les bons coups des élèves. • Prévoir des unités qui touchent des sujets importants pour les élèves, de façon à ce que les adolescents réalisent que leurs problèmes ne sont pas uniques.

Développement physique

Caractéristiques	Implications
• Le début de l'adolescence est une période de croissance rapide. Ce phénomène est compliqué par la grande variabilité des taux de croissance au sein de groupes de jeunes du même âge. • La force, le niveau d'énergie, l'endurance et la maturité sexuelle s'accroissent à des moments distincts et dans des mesures différentes chez les garçons et chez les filles. Les changements physiques ont un impact sur la perception de soi et sont vécus différemment par des garçons et par des filles. • L'accélération des changements physiques liés à la croissance sape l'énergie des jeunes adolescents. En apprenant à doser leurs efforts pour s'ajuster à leur « nouveau corps », ils connaissent des périodes d'hyperactivité et des périodes d'apathie. Tant qu'ils n'auront pas appris à se modérer, ils se fatigueront plus facilement.	• L'école doit proposer aux élèves des expériences et des occasions de mieux comprendre le processus de croissance physique qu'ils vivent. • Il faut être très attentif aux interactions sociales enseignants/élèves dans le cadre de l'école et de la classe. L'atmosphère de la classe et la méthodologie sont de toute première importance. • Il faut créer des occasions d'interactions sociales constructives et instaurer dans la classe un environnement sain et stable. • Il faut reconnaître les problèmes de nature psychomotrice et formuler des stratégies pédagogiques pour y remédier tout en rehaussant et en préservant l'estime de soi des jeunes. • Compte tenu de l'important écart entre garçons et filles en matière de développement sexuel, il faut tenir compte de la gamme de besoins et d'intérêts des élèves pour déterminer ce qui est enseigné et la façon de le faire. • Les activités physiques doivent viser l'amélioration des habiletés : la compétition devrait être assez souple pour intégrer de larges écarts de taille, de poids, de force physique, d'endurance et d'habileté. Essayer de motiver les élèves au lieu de les forcer à prendre part aux activités. • Les jeunes adolescents ont besoin de nombreuses activités physiques pour dépenser leur énergie. Par conséquent, il est essentiel qu'ils pratiquent des activités physiques tous les jours. • Il importe d'adopter une stratégie d'apprentissage axée sur les activités.

Développement intellectuel

Caractéristiques	Implications
• Le début de l'adolescence se caractérise par un éveil cognitif, qui est marqué par une nouvelle capacité de traiter de concepts abstraits et hypothétiques et d'appliquer des stratégies de résolution de problèmes à des questions complexes. Toutefois, ce passage de la pensée concrète à la pensée fonctionnelle varie selon les individus et le moment. • En général, les élèves de 11 ans font surtout appel à la pensée concrète, fondée sur des raisonnements spécifiques. Les jeunes de 14 et 15 ans sont plus à l'aise avec la pensée abstraite. Au-delà des réalités, ils peuvent aussi envisager des possibilités. Ils peuvent se mettre dans la peau des autres, mettre un frein à leur désir de satisfaction immédiate en songeant aux conséquences de leurs gestes, et comprendre qu'il y a des exceptions aux règles. En contrepartie, les jeunes de 13 ans peuvent afficher à tour de rôle les caractéristiques de l'un ou de l'autre des deux groupes précédents ; un jour, ils peuvent raisonner mieux que des adultes et le lendemain agir comme des préadolescents. • Les adolescents s'intéressent plutôt au présent qu'à l'avenir. À ce stade de croissance, ils conservent un certain égocentrisme qui les amène à croire qu'ils sont uniques, spéciaux et même invulnérables. • Les adolescents peuvent ignorer les conséquences des comportements à risque. • Les jeunes adolescents exigent que leur apprentissage ait une application dans leur vie. En plus de vouloir des informations factuelles, ils commencent à remettre en question la pertinence de ce qu'on leur enseigne. Leur besoin de structurer leur apprentissage s'accroît au gré de leur capacité de traiter et d'organiser l'information qu'ils reçoivent.	• Le développement de la pensée formelle est un objectif primordial du système scolaire ; la clé de l'atteinte de cet objectif est de se placer au niveau fonctionnel de l'élève et de l'élever graduellement. Ce niveau fonctionnel varie selon les matières et les élèves, compte tenu de leur familiarité avec le sujet et de leur capacité de traiter les concepts présentés. Par conséquent, tous les programmes doivent prévoir le passage de la pensée concrète à la pensée abstraite au bon moment et dans les circonstances appropriées. • Les jeunes adolescents doivent être exposés à des situations d'apprentissage qui leur permettent d'appliquer des habiletés à la résolution de problèmes concrets. • En participant au processus de prise de décisions, les élèves ont besoin d'encadrement et de directives sur l'établissement de limites claires. • Il importe de créer des occasions de les sensibiliser aux problèmes associés aux comportements de prise de risques et de modifier leur attitude à cet égard. • Il faut adopter une pédagogie axée sur l'expérience. Le besoin de pertinence de l'enseignement doit être respecté en fondant la matière enseignée sur la réalité, en se servant de personnes connues comme modèles et en jouant des rôles actifs dans les familles, les écoles et les communautés. • Les programmes devraient fournir aux jeunes l'occasion de remettre en question et d'examiner diverses situations de manière à perfectionner leurs habiletés pour l'analyse critique et la prise de décisions.

Développement intellectuel

Caractéristiques	Implications
• Les élèves sont de plus en plus capables de traiter et d'organiser l'information. Ils tendent à essayer de comprendre la raison d'être des règlements et des conventions et à remettre en question toutes les expériences.	

Développement spirituel et moral

Caractéristiques	Implications
• Le sens moral des jeunes adolescents connaît une transition : après avoir été fondé sur des conventions et des dogmes, il va reposer sur leurs valeurs personnelles. Leur nouvelle quête de valeurs, l'éveil de leur sexualité et leur besoin de trouver un sens à leur existence sont de puissants déterminants de l'image de soi qu'ils veulent projeter. • Les jeunes adolescents remettent en question les valeurs, les expressions culturelles et les dogmes religieux. Ils acquièrent un sens d'eux-mêmes, ils assument plus de responsabilité pour leurs actes, leur conscience mûrit et ils sont souvent troublés par des sentiments de culpabilité. • Les jeunes adolescents ont des conceptions assez rigides du bien et du mal. À mesure qu'ils grandissent, leur sens de la justice devient moins égocentrique et rigide, et leur sens de l'équité s'accentue. • À mesure qu'ils commencent à apprécier les bénéfices du travail en coopération, les adolescents affichent plus de sollicitude envers les autres. • Les jeunes adolescents sont en quête d'une compréhension plus approfondie du sens ultime de la vie.	• Le passage des valeurs « imposées » aux valeurs « personnelles » exige du pédagogue qu'il comprenne les valeurs qui sous-tendent le système scolaire et qu'il soit capable de les enseigner de façon appropriée. • Les jeunes devraient avoir des occasions d'examiner et de comprendre les valeurs de leur société (ainsi que leurs raisons d'être), leurs propres valeurs et les manières dont ils peuvent aborder les conflits de valeurs. • L'examen des valeurs suppose un échange dans une ambiance d'ouverture et de recherche. Les approches autoritaires et les jugements doivent être évités, car ils tendent à faire obstacle aux échanges et à empêcher les jeunes d'exprimer le fond de leur pensée et d'éclaircir les malentendus. • Pour sonder ses propres valeurs, on peut toujours se poser la question « Que peut-on faire dans une circonstance donnée ? », mais la vraie question est plutôt « Que doit-on faire ? » Ce type de question témoigne d'une foi en certaines valeurs fondamentales. Ces valeurs, exprimées par les systèmes de croyances, sont souvent généralement reconnues par les autorités morales de toutes les sociétés. Les programmes scolaires doivent encourager la réflexion sur ces valeurs. • Des échanges ouverts doivent aussi permettre de mieux comprendre les cas de conflits de valeurs. Il y a lieu de laisser aux élèves l'occasion d'examiner des situations conflictuelles et d'acquérir les habiletés requises pour les régler. • Se servir de données spécifiques pour favoriser l'adoption de valeurs positives. • On doit prévoir des occasions où les élèves pourront examiner et résoudre des dilemmes de nature sociale et personnelle. • Il faut aussi fournir des chances aux élèves, en situation d'équipe, de s'aider les uns les autres à mieux comprendre leurs différences individuelles et d'améliorer leurs habiletés pour les interactions en groupe.

Développement spirituel et moral

Caractéristiques	Implications
	• Les jeunes doivent avoir des occasions d'exprimer concrètement leur souci à l'égard des autres, tant à l'école que dans la coommunauté. • Il y a aussi lieu d'organiser des échanges sur les questions de croissance et de développement spirituel.

Répondre aux besoins de tous les apprenants

Le programme d'éducation physique est formulé de façon à satisfaire aux besoins de tous les apprenants. Les adolescents à besoins spéciaux doivent aussi suivre des cours d'éducation physique, ce qui signifie qu'il faut que le programme soit inclusif. Pour inclure les élèves à besoins spéciaux, il faut tenir compte de leurs habiletés ; il pourra être nécessaire d'adapter, de modifier ou de transformer le programme pour répondre à tous les besoins.

Le programme d'éducation physique conçu et dispensé par des enseignants à l'intention d'adolescents en difficulté doit tenir compte de leur âge, de leur expérience de l'activité, de leurs talents particuliers, du soutien de parents ou tuteurs, de leur état de santé, de leur maturité sociale et de leur expérience de la communauté.

La sécurité doit primer lorsqu'on considère inclure des élèves à besoins spéciaux : à cette fin, il est important de bien connaître les limites de leurs habiletés.

Un programme doit être adaptable pour que tous les élèves parviennent aux résultats attendus. Pour certains jeunes, le programme d'éducation physique prescrit par la province suffira à répondre à leurs besoins, intérêts et habiletés particuliers dans la mesure où ils participent à toutes les activités.

Après l'évaluation, il peut être nécessaire d'adopter des mesures particulières pour que certains élèves aient le soutien requis pour prendre part aux activités et obtenir les résultats attendus du cours d'éducation physique ; d'autres en auront besoin pour rester suffisamment stimulés par le programme prescrit. On peut être contraint d'adapter le matériel pédagogique, les cours et les procédures d'évaluation. L'enseignant peut décider d'explorer des scénarios qui permettent au cours d'éducation physique de répondre aux besoins de tous les adolescents.

L'adaptation du matériel didactique, des techniques d'enseignement / d'évaluation et des environnements resteront insuffisantes pour que certains adolescents atteignent les résultats qu'on espère du cours d'éducation physique. Par conséquent, il pourra être nécessaire d'organiser un programme modifié qui retient les buts généraux ou les intentions du programme prescrit, mais dont la profondeur de traitement et les résultats attendus ont été modifiés, supprimés, réduits, ajoutés ou prolongés de manière à répondre aux besoins des adolescents concernés. Étant donné que ces modifications supposent un changement important des résultats attendus du programme

d'éducation physique, se traduisant par de nouveaux résultats attendus de l'adolescent et par la nécessité de prévoir un plan individuel. La décision de dispenser ce plan devient la responsabilité d'une équipe de planification de programme plutôt que celle du seul enseignant d'éducation physique.

Ceci dit, l'équipe de planification peut déterminer que le programme d'éducation physique, même modifié, ne suffira pas à répondre aux besoins de certains élèves, suscitant le besoin d'activités physiques différentes de celles prévues au programme provincial. Encore une fois, la formulation de ces nouvelles activités incombe à l'équipe de planification de programme de l'adolescent.

La sécurité et le programme à l'intermédiaire

La nature de l'adolescence accentue l'importance des règles de sécurité. Les adolescents sont très axés sur le moment présent. Ils vivent dans l'instant et pensent rarement aux conséquences ou aux effets éventuels de leurs gestes sur l'avenir. C'est à ce stade que les élèves manifestent un certain égocentrisme qui leur laisse croire qu'ils sont uniques, spéciaux et même invulnérables. Les adolescents peuvent ignorer les impacts des risques qu'ils prennent. L'enseignant d'éducation physique se doit donc d'intégrer les facteurs de sécurité à sa planification des activités. Au nombre des critères particuliers à prévoir pour assurer la sécurité des cours d'éducation physique, mentionnons :

Pour toutes les activités, les élèves devraient porter des **vêtements appropriés**, qui permettent des mouvements sans entrave. À cause des risques de blessures, les bijoux doivent être retirés durant les cours d'éducation physique.

Pour les **activités d'extérieur**, il faut accorder une attention particulière aux conditions climatiques et aux vêtements pertinents au type et à la durée de l'activité.

Il est nécessaire de disposer **d'équipement de protection** pour toutes les activités à risque élevé de blessure. Cet équipement doit satisfaire à toutes les normes de sécurité et il est impératif d'éviter le recours à de l'équipement improvisé.

La composante pédagogique du programme d'éducation physique devrait être prodiguée par des **enseignants** dotés de formation dans cette matière. Lorsque l'école manque de tels enseignants, il faut tout faire pour formuler et instaurer un programme de perfectionnement professionnel continu à l'intention de ceux qui donnent le cours.

Un **perfectionnement séquentiel des compétences** est vital pour la sécurité des élèves. Ne jamais les forcer ou même les encourager à performer au-delà de leurs capacités. Les élèves atteignent un état de préparation en maîtrisant les habiletés apprises aux niveaux antérieurs, d'où la grande importance de mener des évaluations continues, en particulier pour les activités à risque élevé comme la gymnastique artistique.

L'éducation à la sécurité doit faire partie intégrante de toute période d'enseignement, et être renforcée auprès de ceux qui participent à des activités intramurales et interscolaires. Il faut enseigner et faire pratiquer les techniques de surveillance appropriées, de même que les

comportements et les règles d'étiquette spécifiques aux activités pratiquées.

L'enseignant d'éducation physique doit être mis au courant de tout **trouble médical** qui affecte ses élèves. Toute incapacité temporaire peut signifier une modification de leur participation au programme quotidien, tandis qu'un trouble chronique peut signifier la nécessité d'adapter le programme. L'enseignant doit connaître les incidences de l'activité physique sur le trouble médical particulier de l'élève.

L'équipement et les locaux devraient être en bon état et leur sécurité devrait être testée périodiquement. L'équipement conçu pour porter des élèves doit être stable, sécuritaire et entouré de tapis appropriés. Tout l'équipement doit être entreposé dans des locaux adéquats et gardé sous clé. Il faut veiller à faire disparaître tout ce qui fait saillie dans le gymnase. Les planchers doivent être propres, lisses et débarrassés de tout objet étranger au cours. Les terrains extérieurs doivent être adéquatement délimités, et libres d'éclats de verre, de cannettes, de pierres instables, de bouteilles. Faute de limites fixes, l'enseignant doit préciser avec soin les zones d'activités et dicter des procédures pour la récupération de tout équipement qui sort du terrain.

Il faut toujours **superviser** les programmes scolaires, intramuraux et interscolaires. On ne doit pas permettre aux élèves d'utiliser les locaux ou l'équipement en dehors de la supervision adéquate d'un enseignant.

Chaque conseil scolaire applique ses propres procédures de **déclaration des accidents**. Il est important que les enseignants d'éducation physique connaissent la politique de leur conseil scolaire et qu'ils veillent à prendre en note tout accident et à diriger au bon endroit les victimes éventuelles.

Tous les enseignants d'éducation physique doivent avoir suivi des cours de **secourisme** et, en cas d'accident, limiter leur intervention aux premiers soins d'urgence. Il doit toujours y avoir une trousse de secourisme bien garnie dans le gymnase, à un endroit aisément accessible.

Responsabilité liée à l'éducation physique

L'enseignant avisé veille à prendre toutes les précautions possibles contre les risques de blessures aux élèves. Il doit notamment inspecter périodiquement l'équipement, appliquer de bonnes pratiques de discipline et de sécurité, superviser les groupes adéquatement et enseigner de façon compétente.

L'enseignant d'éducation physique doit connaître les coins des aires de cours qui présentent des dangers. Toute situation potentiellement dangereuse doit être évitée et, pour réduire les risques de blessures aux élèves, l'enseignant doit :

- comprendre l'aspect sécurité de chaque activité ;
- veiller à ce que le cadre d'enseignement soit sécuritaire ;
- utiliser de l'équipement sûr et testé, avec lequel il est familier ;
- comprendre les règlements et les mesures de sécurité spécifiques à chaque sport ou jeu inclus dans les programmes d'éducation physique ;
- éviter d'enseigner des jeux trop spécialisés ou difficiles, qui dépassent le niveau d'aptitude des élèves ;
- contrôler et organiser les joueurs de façon à éviter accidents et blessures.

Liens avec les autres disciplines

Le modèle de sens personnel tente d'établir des liens entre les communautés locales, régionales et mondiales. En associant la communauté locale au reste du monde, on ouvre les portes du gymnase aux liens avec d'autres matières et thèmes du programme scolaire. On peut établir des liens planétaires en explorant diverses activités multiculturelles, comme les jeux et les danses de partout dans le monde. On peut aussi établir des rapports entre localités de la province en abordant des activités culturelles plus près de chez nous, comme les jeux inuits, les *Labrador Winter Games*, les Jeux de l'Acadie, les Jeux franco-labradoriens et les Jeux de la Francophonie. Les unités sur les activités physiques multiculturelles se prêtent bien aux liens avec d'autres matières.

On peut aussi montrer les liens entre les activités physiques et l'environnement naturel en y intégrant des matériaux scolaires liés à l'environnement (p. ex. : Atout-Faune), en participant à des activités dans la nature et en sensibilisant les jeunes aux débouchés et aux enjeux associés à l'environnement.

À l'intermédiaire, il existe toutes sortes de façons d'intégrer l'éducation physique à d'autres matières du programme scolaire. Toutes les suggestions d'intégration qui suivent ont recours

à l'éducation physique comme mode d'apprentissage ; elles peuvent apporter des idées additionnelles sur la façon de promouvoir l'activité physique quotidienne et la vie active.

Langue française – Danses folkloriques, vocabulaire, concepts, cartes-éclair, affiches d'éducation physique, productions de l'élève, terminologie.

Orientation scolaire – Occasions de carrières, comportement éthique, leadership, acceptation des pairs, médiation entre pairs.

Santé – Vie active (journal d'activités), discussion et planification de conditionnement physique (livret de conditionnement physique), hygiène, alimentation (journal sur la consommation alimentaire quotidienne), bien-être.

Études familiales – Discussion et planification de l'alimentation (création de menus).

Mathématiques – Graphiques et relevés personnels de pointages, de résultats de classe et de résultats personnels.

Musique – Musique de fond pour jeux d'action, exercices, danses et activités rythmiques.

Sciences – Échanges à propos de notes personnelles sur les effets de l'exercice (rythme cardiaque, pouls, transpiration, fatigue, température corporelle), sur la façon dont le vent affecte le vol d'un cerf-volant et sur l'application de leviers à des activités. Recours au vocabulaire de la méthode scientifique pour l'étude des notions de cause et d'effet.

Sciences humaines – Danses folkloriques, histoire des jeux, entrevues avec des vedettes des sports, traversée à la course du Canada (de l'Amérique du Nord, de l'Asie), jeux autochtones, mouvement olympique, course Terry Fox.

Éducation technologique – Recherches sur ordinateur, fabrication d'outils simples (p. ex. : de haies pour l'athlétisme), appareils de mesure, utilisation de progiciels pour interpréter des données.

Stratégies pédagogiques

Nicols (1994) a adapté de Mosston et Arnsworth (1986) un continuum de styles d'enseignement qui précise les relations entre l'enseignant et l'apprenant. Ces styles sont généralement appliqués par les enseignants d'éducation physique. Au nombre des facteurs qui déterminent le style choisi, mentionnons l'âge et l'expérience des élèves, leur niveau de maîtrise de la matière, le contenu à transmettre, le degré de difficulté des tâches, les ressources disponibles (y compris la quantité d'équipement et l'espace à utiliser), le nombre d'élèves, le temps disponible et la personnalité de l'enseignant.

Instruction – L'enseignant décide quoi faire, comment le faire et le niveau de performance qu'il juge acceptable.

Entraînement – L'enseignant est le principal décideur : il choisit l'information dont l'apprenant a besoin pour accomplir la tâche et organise la séance d'entraînement pour qu'elle soit le plus utile possible.

Apprentissage réciproque – Les élèves assument davantage de responsabilités en observant la performance de leurs pairs et en prodiguant des conseils positifs et immédiats pour chaque tentative.

Tâches – L'enseignant détermine la nature de la tâche, mais les élèves sont autorisés à prendre certaines décisions sur la façon de l'accomplir, ainsi qu'à travailler à leur propre rythme.

Découverte guidée – L'enseignant propose une série de questions ou d'indices, et les élèves ont recours aux recherches et aux découvertes pour atteindre un but préétabli.

Résolution de problèmes – Semblable à la découverte guidée sur le plan de l'approche, la résolution de problèmes mène à différentes solutions plutôt qu'à une seule solution à des problèmes de mouvement.

Exploration – Le style est similaire à la résolution de problèmes, mais les élèves explorent le mouvement d'une manière plus générale, sans trop de directives de l'enseignant, et visent la réussite immédiate de tous. L'exploration est conçue pour permettre aux élèves de se mouvoir aussi librement qu'ils le désirent, dans la mesure où ils sont prudents.

Il faut éviter de se limiter à un style d'enseignement particulier de l'éducation physique. Les nombreuses activités au programme offrent

toutes sortes d'occasions de faire varier son style d'enseignement. Les élèves répondent à divers stimuli dans leur cours. Explications, démonstrations et exercices qui tiennent compte des préférences auditives, kinesthésiques/tactiles et visuelles des élèves sont autant de méthodes pédagogiques utiles pour transmettre le programme.

Évaluation

L'évaluation est un processus détaillé qui suppose l'observation des participants et du programme qu'ils suivent. Le processus d'évaluation du cours d'éducation physique a diverses raisons d'être. Il contribue notamment à la prise de décisions sur la classification, les diagnostics et l'orientation, la motivation, l'amélioration du programme et le relevé des progrès observés.

L'évaluation de la performance des élèves est un processus de cueillette et d'interprétation d'informations sur les connaissances, l'expérience, les habiletés, les attitudes et les comportements des apprenants au gré de leurs interactions dans et avec le programme d'études. Dans le cadre d'une évaluation de modèle de sens personnel, le progrès est envisagé comme une expérience de coopération et de collaboration, réalisée pour et avec les apprenants tandis qu'ils apprennent à maîtriser la matière. À mesure qu'ils mûrissent dans la classe et au fil du programme, les élèves peuvent assumer un rôle accru pour leur propre évaluation dans le cadre de l'évaluation continue que fait l'enseignant de leur performance. L'évaluation en éducation physique devrait être un processus continu fondé sur les éléments suivants :

1. l'évaluation tient compte du processus aussi bien que du produit ;
2. l'évaluation suppose une rétroaction tant sur la performance que sur la participation ;
3. l'évaluation suppose l'autogestion, l'auto-évaluation et l'évaluation par des pairs des attitudes et des comportements envers l'activité physique et l'apprentissage continu ;
4. la réflexion personnelle et collective sur l'apprentissage et le milieu d'apprentissage sont des éléments intégraux du processus d'évaluation.

Le modèle de sens personnel du programme d'éducation physique reconnaît les mérites des méthodes qualitatives et quantitatives pour évaluer les progrès des élèves. L'évaluation de l'engagement individuel et social repose sur des méthodes qualitatives.

L'évaluation de la performance des élèves devrait être fondée sur des méthodes qualitatives, les méthodes quantitatives pouvant être considérées à l'occasion pour jeter un éclairage additionnel. Les méthodes qualitatives et quantitatives peuvent toutes deux servir à évaluer la maîtrise technique de l'apprenant lorsqu'il démontre l'habileté.

Enseignants et élèves doivent faire le tour d'autres formes d'évaluation pour enrichir ou remplacer l'évaluation traditionnelle de la performance. Une évaluation fondée sur la participation et l'engagement crée des occasions d'autogestion et d'auto-évaluation. On peut évaluer ces facteurs tout au long d'une activité, d'une unité, de l'année scolaire ou du niveau scolaire. Les occasions de faire preuve d'autogestion et d'auto-évaluation peuvent s'accroître avec chaque niveau, depuis le primaire jusqu'en 12e année. Étant donné que l'orientation personnelle et planétaire du programme veut favoriser l'émergence d'élèves autonomes dotés des connaissances et de la pensée critique nécessaires au maintien d'un style de vie qui favorise le bien-être personnel, l'auto-réflexion au niveau individuel et en groupe sera une composante intégrale du processus d'évaluation. Ce genre de réflexion atteint l'objectif de faire analyser par les élèves leur propre participation, leurs attitudes et leurs comportements, et de leur faire déterminer l'efficacité ou l'à propos de leur participation et de leurs réactions.

Un système d'évaluation exhaustif est enrichi par le recours à une large gamme de techniques d'évaluation. Voici une liste d'outils auxquels enseignants et élèves peuvent avoir recours :

- inventaires d'intérêts qui sondent la motivation des élèves et leur éveil à des activités ou sujets spécifiques, et qui aident à planifier le degré de détails ou d'habiletés désiré ;
- observations recueillies au moyen de listes de contrôle, de fiches anecdotiques et d'échelles de classement ;
- fiches de tâches individualisées ;
- graphiques et dossiers sur les progrès individuels et de groupe; auto-évaluation fondée sur des journaux personnels ou exigés, des livres de bord d'activités et d'exercices, et des dossiers d'activités ;
- évaluation des pairs durant laquelle les élèves sont amenés à réfléchir ensemble à leurs expériences, réalisations et faiblesses/lacunes (peut se faire en petit ou grand groupe) ;
- rencontres enseignant-élève (entrevues structurées ou informelles) ;
- contrats avec l'enseignant fondés sur les performances antérieures de l'élève ;

- échanges avec périodes de réflexion et questionnaires de suivi ;
  tests formels de forme physique et d'habiletés, si nécessaire ou à la demande d'élèves particuliers, de groupes ou de classes ;
- portfolios ;
- tests formulés par l'enseignant à partir de critères appropriés.

On trouvera à l'Annexe B un exemple de profil d'évaluation et, à l'Annexe C, des exemples d'outils et de rubriques d'évaluation.

Section 4 : Ressources

Ressources autorisées

Activités alternatives

Des jeux à la carte, 200 jeux pour l'éducation physique. Éditions Revue EP.S. Paris 1984. ISBN 2-86617212-4

Eichelbrenner, Daniel. *50 jeux de lutte*. Éditions Revue EP.S. Paris 2001. ISBN 2-86713-239-8

Fortin, Christine. *Je coopère, je m'amuse, 101 jeux coopératifs.* Montréal : Chenelière Éducation 1991. ISBN 2-89461-293-1

Jeux du Canada Games. *Vivez l'esprit des jeux Journée des jeux du Canada* (trousse)

Jump2bfit. Tableaux muraux - Saut à la corde (4 affiches)

Lemoine, Nicole. *Jeux de golf du lancer de balle au drive*. Éditions Revue EP.S. Paris 2001. ISBN 2-86713-227-4

Activités de terrain et de court

Fumin, Jean-Pierre. *A l'école du rugby, 33 jeux aux cycles 2 et 3*. Éditions Revue EP.S. Paris 2004. ISBN 2-86713-268-1

Gueniffey (P.). *40 jeux de handball des jeux...aux sports.* Éditions Revue EP.S. Paris 2001. ISBN 2-86713-221-5

Le Mercier, Frederick. *Baseball - Jeux de batteurs et trimmeurs*. Éditions Revue EP.S. Paris 1999. ISBN 2-86713-188-X

Pecqueux, Claudine. *Jeux de basket-ball à l'école*. Éditions Revue EP.S. Paris 2003. ISBN 2-86713-273-8

Perronnet (J.-M.). *25 jeux de thèques des jeux...aux sports*. Éditions Revue EP.S. Paris 1999. ISBN 2-86713-193-6

Activités de conditionnement physique

Croisetière, Réjean. *Abdominaux, Répertoire d'exercices.* Éditions RC : Laval 2002. ISBN 2-9806654-8-7

Croisetière, Réjean. *Ballon suisse, Répertoire d'exercices.* Éditions RC : Laval 2002. ISBN 2-9806654-6-0

Croisetière, Réjean. *Musculation, Principes d'entrainement, Méthode d'entrainement, Répertoire d'exercices.* Éditions RC : Laval 2004. ISBN 2-923082-01-X

Activités de leadership et de coopération

----------. *La planification d'une conférence étudiante.* Ottawa ACLI 1991, 1997. ISBN 1-9693612-6-6

----------. *Guide de formation au leadership étudiant au secondaire*. Ottawa ACLI 1985. ISBN 1-895716-11-X, 13 modules

Activités pédagogiques en plein air. Directives de sécurité applicables aux programmes et au leadership. Ottawa : ACLI 1986. ISBN 0-919068-54-5

Animation d'activités en plein air, guide d'animateurs et animatrices. Ottawa : ACLI 1998. ISBN

Clefs pour l'adolescence ! Jeux et activités de coopération pour la classe. Merelbeke - Quest International 1994

Promotion conduit au succès, un guide de marketing et de promotion pour étudiants. Ottawa ACLI

Activités d'extérieur

Association des Scouts du Canada. 100 jeux de plein air. Montréal : Éditions de l'Homme 1997. ISBN 2-7619-1357-4

Bettazzi, Maria Chiara. *Jeux de plein air*. Paris : Éditions Gründ 2002. ISBN 2-7000-1735-8

Activités rythmiques

Carrasco (R.). *Gymnastique des 3 à 7 ans. De l'initiation au perfectionnement.* Éditions Revue EP.S. Paris 2000. ISBN 2-86713-160-X

Lane, C., (1998), *Multicultural Folk Dance Treasure Chest*, Volumes 1 et 2 - Video with cassette. Champaign, Ill. : Human Kinetics. ISBN 0880119608

Moreau-Bourque, France. *Danse mon cœur danse ! Danses et chansons du Québec pour les enfants*, (Guide et disque compact). Brossard : Bourque Moreau Associés et Association québécoise des loisirs folkloriques, 2002. ISBN 2-9807479-04

Papelier (C.), Helvig (M.-M.). *Gymnastique rythmique scolaire de l'initiation au perfectionnement*. Éditions Revue EP.S Paris 1999. ISBN 2-86713-196-0

Sites Internet

Vie active
http://www.activeliving.ca/French/index.cfm

Programme Vitalité
http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/healthy_living_f.html

Guide alimentaire canadien
http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html

Liens pour éducateurs
http://www.hc-sc.gc.ca/francais/pour_vous/educateurs.html

Activité physique
http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/index.html

Sécurité nautique
http://www.tc.gc.ca/securitenautique/menu.htm

L'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse
http://www.cahperd.ca/flindex.htm

Croix rouge - Service de sécurité aquatique
http://www.croixrouge.ca

Statistique Canada
L'enquête nationale sur la santé des Canadiens
http://www.phac-aspc.gc.ca/ccdpc-cpcmc/cancer/publications/nphs_physical_f.html

Centre canadien pour l'éthique dans le sport Esprit sportif
http://www.cces.ca

Badminton
http://www.badminton.ca/indexf.shtml

Jeux autochtones
http://www.virtualmuseum.ca/exhibitions/français/inuit_games.html

Santé mentale
Allez hop, réveille-toi !!!
www.tgmag.ca/conf2004/mar2004/intro_f.htm

Section 5 : Bibliographie

Arnow, M., (1981). "Teaching dance through sport" *Journal of Physical Education, Recreation and Dance 52* (5).

Atlantic Canada Education Foundation. (1995). *Framework for Essential Graduation Learnings and Outcomes.*

Brockerville, G. (2000). A Series of Handouts for Intermediate Physical Education Teachers.

Department of Education (2001). *The Evaluation of Students in the Classroom: A Handbook and Policy Guide*. St. John's, NL: Division of Program Development.

Department of Education (2001). *Teaching and Learning with Adolescents: Celebrating Diversity (Draft)*. St. John's NL: Division of Program Development.

Department of Education (1996). *The Intermediate Level Handbook (Draft)*. St. John's, NL: Divison of Program Development.

Department of Education (1991). *Promoting Quality Physical Education: An Intermediate Physical Education Guide (Draft)*. St. John's, NL: Division of Program Development.

Department of Education. *A Curriculum Framework For Physical Education: Adjusting The Focus*. St. John's, NL: Division of Program Development.

Disley, J. *Map and Compass* - Orienteering. Burlington, Canada: Orienteering Services_Canada.

Glover, D. R., & Midura, D. W. (1992). *Team Building Through Physical Challenges.* Champaign, IL, USA: Human Kinetics Publishers.

Gustafson, M. A., Wolfe, S. K., & King, C. L. (1991). *Great Games for Young People*. Champaign, IL, USA: Human Kinetics Books.

Hanrahan, S. J. & Carlson, T. B. (2000). *GameSkills: A Fun Approach to Learning Sport Skills*. Champaign, IL, USA: Human Kinetics Books.

Hellison, D. (2003). *Teaching Responsibility Through Physical Education.* Champaign, IL, USA: Human Kinetics.

Hellison, D. (1995). *Teaching Responsibility Through Physical Education.* Champaign, Ill.: Human Kinetics.

Hellison, D. (1985). *Goals and Strategies for Teaching Physical Education.* Champaign, Ill.: Human Kinetics.

Kirniecik, Horn and Shurin. (1996). Relationships among children's beliefs, perceptions of their parents' beliefs, and their moderate-to-vigorous physical activity. *Research Quaterly for Exercise and Sport*, vol 67, pp 324-336.

Lane, C., (1998). *Multicultural Folk Dance Treasure Chest,* Volumes 1 & 2 - Video with Cassette. Champaign, Ill.: Human Kinetics. ISBN #0880119608.

Lee, A. M., Thomas, K. T., & Thomas, J. R. (2000). *Physical Education for Children: Daily Lesson Plans for Middle School* (2nd ed.). Champaign, IL, USA: Human Kinetics Books.

Lumsden, K. (2001). P.E. *Games and Activities Kit*. New Jersey, USA: Parker Publishing Company.

Moss, D. (ed.) (2000). Frisbee throwing taught by snapping a towel. P.E. Digest 16 (3), 14.

Moss, D. (ed) (1997). Interval aerobics. *P.E. Digest 13 (3)*, 20-21.

Moss, D. (ed) (1996). Fitness: easy one mile jog fitness test. *P.E. Digest, 13 (2)*, 20.

Moss, D. (ed) (1996). Teaching: an exit poll tests your students' feelings about your class. *P.E. Digest, 12 (3)*, 28-29.

Moss, D. (ed) (1995). Dance: telephone choreography. *P.E. Digest, 11 (4)*, 07.

Moss, D. (ed) (1995). Dance: sport sequence dance routines. *P.E. Digest, 11 (3)*, 08.

Moss, D. (ed) (1995). Fitness: order of stretching is important. *P.E. Digest, 11 (3)*, 16.

Moss, D. (ed.) 1994). Toilet paper aerobics. *P.E. Digest 11 (2)*, 28.

Moss, D. (ed.) (1995). Gymnastics: monkey basketball for strength and spatial awareness. *P.E. Digest, 10 (3)*.

Nichols, B. (1994). *Moving and Learning: The Elementary School Physical Education Experience.* St. Louis, MI: Times Mirror/Mosby College Publishing.

Nova Scotia Department of Education (1999). *Physical Education Curriculum: Grade 7-9.* Province of Nova Scotia: Department of Education.

Tremblay, M., S., Pella, T. and Taylor, K. 1996. The quality of school-based physical education: A growing concern. *CAHPERD Journal*, 62 (4): 4-7.

Annexe A

Gabarit de plan de leçon

Date : Nombre d'élèves : Location :	Expérience antérieure :	Résultats d'apprentissage Motricité (en mouvement) Cognitif (à propos du mouvement) Affectif (par le mouvement)

Temps	Activité	Style d'enseignement	Organisation	Équipement

Annexe B

Plan d’évaluation

Plan d'évaluation pour l'éducation physique 7e, 8e, 9e année

N.B. : Ce plan n'est qu'un exemple. Les conseils scolaires peuvent incorporer des mesures alternatives pour l'évaluation.

Cours/Niveau
Éducation physique
7e, 8e, 9e année
(suggéré)

Structure du cours

Chaque niveau de l'intermédiaire expose le mouvement humain et ses trois dimensions : *en mouvement, par le mouvement* et *à propos du mouvement*. Ce besoin et ce désir du mouvement proviennent de la prise de conscience, et de la participation à l'activité physique. C'est à travers ces expériences que le développement «d'attitudes et de comportements sains et continus à travers l'éducation physique comme partie intégrante de l'expérience éducationnelle totale» peut survenir. (*Adjusting the Focus, 1996*)

Pondération des composantes à évaluer

- Participation - 65%
- Conditionnement physique - 20%
- Travaux écrits - 15%

Description des composantes à évaluer

Participation (65%)

1. Disponibilité, vêtements, ponctualité - 10%
2. Période d'échauffement/Atteinte des résultats - 10%
3. Activité/Atteinte des résultats/Apprentissage des mouvements et des habiletés (répartis en sous-catégories) - 45%
   - Interaction de groupe (respect de soi et des autres)*
   - Leadership responsable*
   - Effort/niveau de participastion dans les jeux, les activités et les événements*
   - Temps engagé dans la tâche *
   - Apprentissage des habiletés/Développement
   - Comportements positifs et appropriés*
   - Prise en compte de la sécurité*
   - Installation de l'équipement/Respect pour les installations et l'équipement

Les points accompagnés d'un astérique* constituent la base pour l'aspect **Activité** de la composante participation.

Composante de conditionnement physique (20%)

Une démonstration de la part de l'élève de sa condition physique et sa compréhension des composantes du conditonnement physique seront un atout dans cette partie. Le programme **d'Éducation physique 7e, 8e, 9e année** met en vedette la condition physique à travers le programme. Le programme met l'accent sur la vie active, la poursuite de l'activité physique pour le plaisir et le bonheur, et pour le développement de la santé, physique, cognitif et affectif. Selon la discrétion de l'enseignant, deux ou trois évaluations peuvent être menées pendant l'année.

- Les cinq composantes relatives à la santé sont les suivantes :
  - la souplesse
  - la force musculaire
  - la résistance musculaire
  - la capacité aérobique
  - la composition corporelle

- Les six composantes relatives aux habiletés sont :
  - la vitesse
  - la puissance
  - l'équilibre
  - l'agilité
  - la coordination
  - le temps de réaction

Composante écrite (15%)

La composante écrite de l'évaluation englobe plusieurs formes d'évaluation écrites. La plupart devrait venir de l'élève et peut être sous forme de journal, exposition d'affiches et des présentations de classe en nouvelles activités. L'intention est d'offrir aux élèves un autre format par lequel ils peuvent démontrer leur apprentissage et démontrer l'atteinte des résulats d'apprentissage.

On devrait limiter le plus possible le nombre de devoirs écrits, mêmes utiles. La discrétion de l'enseignant devrait déterminer le type d'évaluation et le nombre des évaluations. Les tests et les contrôles ne devraient pas dominer cette section du plan d'évaluation. Les journaux peuvent être utilisés pendant l'année sous la forme d'observations par les pairs ou des auto-évaluations mais les tests et les contrôles devraient être limités dans leur nombre. Trois ou quatre par année seraient un nombre maximal suggéré.

A titre d'exemple :

- journal
- exposition d'affiches
- contrôle sur l'esprit sportif
- test sur le concept d'un jeu

- présentation sur le babillard
- présentation de classe sur une nouvelle activité
- autres :_____

Cours/Niveau Évaluation alternative 9e année (suggéré)

Il est suggéré qu'une portion de l'évaluation de la 9e année porte sur un projet majeur. La 9e année voit l'élève prendre plus de responsabilité envers sa propre santé, son mieux-être et son apprentissage. A cette fin, le format de l'évaluation pour la 9e année peut rester le même qu'en 7e et 8e année mais il faudrait ajouter le projet majeur.

Structure du cours

Au niveau intermédiaire, le programme d'éducation physique fait valoir les avantages de l'éducation physique sur l'individu et sur la contribution de l'individu sur la communauté mondiale. Plus spécifiquement, elle encourage les avantages d'un style de vie actif et sa contribution au mieux-être ; elle développe des habiletés et les intérêts pour les activités de loisir pour l'avenir ; elle favorise l'attitude positive envers l'accomplissement, la compétition, le succès et l'échec ; elle aide les élèves à s'identifier à des modèles ; elle démontre que pour travailler ensemble, la coopération et l'esprit sportif sont nécessaires.

Pondération des composantes à évaluer

- Participation - 55%
- Conditionnement physique - 20%
- Projet majeur - 15%
- Travaux écrits - 10%

Description des composantes à évaluer

Participation (55%)

1. Disponibilité, vêtements, ponctualité - 10%
2. Période d'échauffement/Atteinte des résultats - 10%
3. Activité/Atteinte des résultats/Apprentissage des mouvements et des habiletés (répartis en sous-catégories) - 45%

- Interaction de groupe (respect de soi et des autres)*
- Leadership responsable*
- Effort/niveau de participation dans les jeux, les activités et les événements*
- Temps engagé dans la tâche*
- Apprentissage des habiletés/Développement des habiletés
- Comportements positifs et appropriés*
- Prise en compte de la sécurité*

- Installation de l'équipement/Respect pour les installations et l'équipement

Les points accompagnés d'un astérique* constituent la base pour l'aspect **Activité** de la composante *Participation*.

Composante de conditionnement physique (20%)

Une démonstration de la part de l'élève de sa condition physique et sa compréhension des composantes du conditonnement physique seront un atout dans cette partie. Le programme **d'Éducation physique** 7e, **8e, 9e année** met en vedette la condition physique à travers le programme. Le programme met l'accent sur la vie active, la poursuite de l'activité physique pour le plaisir et le bonheur, et pour le développement de la santé physique, cognitif et affectif. Selon la discrétion de l'enseignant, deux ou trois évaluations peuvent être menées pendant l'année.

- Les cinq composantes relatives à la santé sont les suivantes :
  - la souplesse
  - la force musculaire
  - la résistance musculaire
  - la capacité aérobique
  - la composition corporelle

- Les six composantes relatives aux habiletés sont :
  - la vitesse
  - la puissance
  - l'équilibre
  - l'agilité
  - la coordination
  - le temps de réaction

Projet majeur (15%)

Ce projet peut être une activité physique ou un programme dans lequel l'élève s'engagerait pour faire progresser sa santé et son mieux-être et démontrer qu'il prend une plus grande responsabilité pour sa santé et les exigences de l'activité physique. On devra soumettre à l'enseignant une proposition écrite, l'échéance du projet, les défis rencontrés, les réussites.

Composante écrite (15%)

La composante écrite de l'évaluation englobe plusieurs formes d'évaluations écrites. La plupart devrait venir de l'élève et peut être sous forme de journal, exposition d'affiches et des présentations de classe de nouvelles activités. L'intention est d'offrir aux élèves un autre format par lequel ils peuvent démontrer leur apprentissage et démontrer l'atteinte des résulats d'apprentissage.

On devrait limiter le plus possible le nombre de devoirs écrits, mêmes utiles. La discrétion de l'enseignant devrait déterminer le type d'évaluations et le nombre d'évaluations. Les tests et les contrôles ne devraient pas dominer cette section du plan d'évaluation. Les journaux peuvent être utilisés pendant l'année sous la forme d'observations par les pairs ou des auto-évaluations mais les tests et les contrôles devraient être limités dans leur nombre. Trois ou quatre par année seraient un nombre maximal suggéré.

A titre d'exemple :

- journal
- exposition d'affiches
- présentation sur le babillard
- contrôle sur l'esprit sportif
- test sur le concept d'un jeu
- présentation de classe sur une nouvelle activité
- autres : _____

Annexe C

Grille d’évaluation

Grille critériée - Participation - 7e, 8e, 9e année

Critère	5	4	3	2	1
Disponibilité Vêtements (t-shirt, pantalons de gymnase, shorts, souliers) Ponctualité	est préparé pour la classe dans un délai acceptable (5 minutes)	est préparé mais n'est pas prêt pour la classe dans un délai acceptable	il lui manque une partie de son costume	il manque quelques éléments de son costume	n'est pas préparé et est en retard
Échauffement	prend l'initiative de compléter son échauffement sans directives	complète son échauffement avec directives	complète la plupart des activités d'échauffement	complète la moitié des activités d'échauffement	complète très peu (moins que la moitié) des activités d'échauffement
Habileté/Dévelop-pement de mouvement	fait preuve d'une excellente maîtrise et de compréhension/ démonstration de mouvements et d'habiletés	fais preuve d'une bonne maîtrise et de compréhension/ démonstration de mouvements et d'habiletés	fait preuve d'une démonstration et de compréhension adéquate de mouvements et d'habiletés	fait preuve d'une certaine compréhension/ démonstration de mouvements et d'habiletés	fait preuve de très peu de compréhension/ démonstration de mouvements et d'habiletés
Temps engagé dans la tâche	est toujours engagé dans la tâche	est habituellement engagé dans la tâche	est fréquemment engagé dans la tâche	est engagé dans la tâche de temps en temps	est rarement engagé dans la tâche
Interaction de groupe (respect de soi et des autres)	coopère toujours ; interagit de façon responsable avec les autres ; fais preuve de leadership et imite les rôles	est toujours coopératif	coopère fréquemment	coopère de temps en temps	coopère rarement
Compréhension des concepts	démontre une excellente compréhension ; fait preuve toujours de compréhension des concepts enseignés	démontre une bonne compréhension ; démontre d'habitude les concepts enseignés	démontre quelques fois une compréhension des concepts enseignés	démontre à peine une compréhension des concepts enseignés	démontre une compréhension minimale ; fait rarement preuve de compréhension des concepts enseignés

• Comportements positifs/appropriés • Effort	• démontre toujours une volonté de faire de son mieux ; • fait toujours preuve d'attitudes positives ; • démontre toujours une ouverture d'esprit envers les nouvelles activités	• démontre habituellement une volonté de faire de son mieux ; • fait habituellement preuve d'attitudes positives ; • démontre habituellement une ouverture d'esprit envers les nouvelles activités	• démontre quelques fois une volonté de faire de son mieux ; • fait preuve quelques fois d'attitude positives ; • démontre quelques fois une ouverture d'esprit envers les nouvelles activités	• démontre à peine une volonté de faire de son mieux ; • fait à peine preuve d'attitudes positives ; • démontre à peine une ouverture d'esprit envers les nouvelles activités	• démontre rarement une volonté de performer de son mieux ; • fait rarement preuve d'attitude positives ; • démontre rarement une ouverture d'esprit envers les nouvelles activités
• Respect pour les installations et l'équipement • Sécurité	fait preuve de leadership ; aide à organiser les autres	fait toujours preuve de respect et de soin pour les autres et pour l'équipement	fait preuve habituellement de respect et de soin pour les autres et pour l'équipement	fait quelques fois preuve de respect et de soin pour les autres et pour l'équipement	fait rarement preuve de respect et de soin pour les autres et pour l'équipement

Grille critériée - Participation - 7e, 8e, 9e année

Les codes suivants seront utilisés pour la liste de vérification suivante.
IE - incapable d'évaluer, **1** - peu de résultats atteints, **2** - quelques résultats sont atteints, **3** - la moitié des résultats sont atteints, **4** - la plupart des résultats sont atteints, **5** - tous les résultats sont atteints

Nom	Vêtements	Réchauffe-ment	Habileté/ Dévelop-pement du mouve-ment	Temps engagé dans la tâche	Interaction de groupe	Compré-hension des concepts	Compor-tement positif/ approprié	Respect (installation et l'équipe-ment) Sécurité

Grille d'évaluation

Cours/Matière : _____

Directives : Aujourd'hui, vous allez dribbler un ballon de basket-ball avec votre main droite et votre main gauche sur 10 à 15 mètres (métrique).

Composantes	Expert (5)	Compétent (4)	Suffisant (3)	Partiellement (2)	Novice (1)
A) Dribbler un ballon avec la main droite	Dribble un ballon sur 10 à 15 m avec la main droite sans perdre le contrôle et change de ligne tout en dribblant ; garder la tête haute tout en dribblant	Dribble un ballon sur 10 à 15 m avec la main droite sans perdre le contrôle et change de ligne tout en dribblant ou tout mouvement semblable	Dribble un ballon sur 10 à 15 m avec la main droite pendant 10 secondes sans perdre le contrôle	Dribble le ballon mais doit regarder le ballon pour garder le contrôle	Ne peut pas faire le mouvement ou l'habileté
B) Dribbler un ballon avec la main gauche	Dribble un ballon sur 10 à 15 m avec la main gauche sans perdre le contrôle et change de ligne tout en dribblant ; garder la tête haute tout en dribblant	Dribble un ballon sur 10 à 15 m avec la main gauche sans perdre le contrôle et change de ligne tout en dribblant ou tout mouvement semblable	Dribble un ballon sur 10 à 15 m avec la main gauche pendant 10 secondes sans perdre le contrôle	Dribble le ballon mais doit regarder le ballon pour garder le contrôle	Ne peut pas faire le mouvement ou l'habileté
C)					
D)					
E)					

Grille d'évaluation

Cours/Matière : _____

Directives : Aujourd'hui nous allons observer vos tactiques **offensives** et défensives dans les sports suivants : soccer, basket-ball et volley-ball. Les tactiques offensives sont : **a**) habileté à marquer des points ; **b**) passer à un coéquipier ; **c**) transition ; **d**) se déplacer dans un espace ouvert ; **e**) utilisation de la voix ; et **f**) montrer du contrôle. Les tactiques **défensives** sont : **a**) marquer un adversaire ; **b**) obstruction; **c**) transition; **d**) remettre le ballon en jeu ; **e**) enlever le ballon de l'adversaire ; et **f**) reconnaître quand il faut encourager.

Composantes	**Expert** (5)	**Compétent** (4)	**Suffisant** (3)	**Partiellement** (2)	**Novice** (1)
A) Tactiques offensives	Démontre/ comprend plus de 4 tactiques/ concepts	Démontre/ comprend 4 tactiques/ concepts	Démontre/ comprend 3 tactiques/ concepts	Démontre/ comprend 2 tactiques/ concepts	Démontre peu de compréhension de la tactique - peut faire 1 tactique
B) Tactiques défensives	Démontre/ comprend plus de 4 tactiques/ concepts	Démontre/ comprend 4 tactiques/ concepts	Démontre/ comprend 3 tactiques/ concepts	Démontre/ comprend 2 tactiques/ concepts	Démontre peu de compréhension de la tactique - peut faire 1 tactique
C)					
D)					
E)					

Grille d'évaluation

Cours/Matière : _____

Directives : Aujourd'hui, nous allons vous observer dans un match compétitif de basket-ball. Nous allons observer pour les habiletés et techniques suivantes : **a**) tir, **b**) lance, **c**) passe.

Composantes	**Expert** (s)	**Compétent** (4)	**Suffisant** (3)	**Partiellement** (2)	**Novice** (1)
A) Match de basket-ball	Peut faire plus de 4 habiletés et techniques	Peut faire 4 habiletés et techniques	Peut faire 3 habiletés et techniques	Peut faire 2 habiletés et techniques	Peut faire 1 habileté et technique ; ne comprend pas bien la technique
B)					
C)					
D)					
E)					

Grille d'évaluation

Cours/Matière : _____

Directives : Aujourd'hui, nous allons vous observer lors d'un match de volley-ball compétitif. Les habiletés techniques sont : **a**) service ; **b**) passe d'attaque ; **c**) passe ; **d**) frappe.

Composantes	**Expert (s)**	**Compétent (4)**	**Suffisant (3)**	**Partiellement (2)**	**Novice (1)**
A) Match de volley-ball	Peut faire plus de 4 habiletés techniques/ concepts de matchs compétitifs	Peut faire 4 habiletés techniques/ concepts de matchs compétitifs	Peut faire 3 habiletés techniques/ concepts de matchs compétitifs	Peut faire 2 habiletés/ concepts de matchs compétitifs	Peut faire 1 habileté / concepts de matchs compétitifs
B)					
C)					
D)					
E)					

Grille d'évaluation

Cours/Matière : _____

Directives : Aujourd'hui, nous allons faire une évaluation de votre condition physique.

Composantes	Expert (s)	Compétent (4)	Suffisant (3)	Partiellement (2)	Novice (1)
A) Évaluation de condition physique	Peut faire 5 des 5 exigences	Peut faire 4 des 5 exigences	Peut faire 3 des 5 exigences	Peut faire 2 des 5 exigences	Peut faire 1 des 5 exigences
B)					
C)					
D)					
E)					

Grille d'évaluation

Cours/Matière : _____

Directives : Aujourd'hui, nous allons vous observer dans une activité d'équipe. Vous devez faire preuve de travail de groupe selon les critères suivants : **a**) reconnaître chaque membre de l'équipe ; **b**) encourager les autres ; **c**) ne pas rabaisser les gens ; **d**) démontrer prudemment ; **e**) refaire volontiers un tir contesté ; et **f**) tout autre critère identifié par les élèves et l'enseignant.

Composantes	**Expert (s)**	**Compétent (4)**	**Suffisant (3)**	**Partiellement (2)**	**Novice (1)**
A) Activité de groupe	Répond à plus de 4 critères	Répond à 4 critères	Répond à 3 critères	Répond à 2 critères	Répond à 1 critères et peu de compréhension
B)					
C)					
D)					
E)					

Échelle d'évaluation

Cours/Matière : _____
Directives : Aujourd'hui vous allez jongler avec des foulards en un circuit aléatoire.

Composants	**Expert** (5)	**Compétent** (4)	**Suffisant** (3)	**Partiellement** (2)	**Novice** (1)
A) Jongler avec des foulards	Peut faire plus de 5 circuits	Peut faire 4 circuits	Peut faire 3 circuits	Peut faire 2 circuits	Démontre peu de compréhension ; Peut faire 1 circuit
B)					
C)					
D)					
E)					

Outils pour l'évaluation en Éducation physique

tiré de : *www.bc.ed.gov.bc.ca/curriculum/pdfs/p810-pdf*

Les outils ont été divisés dans les catégories suivantes :

- Journal quotidien
- Portfolio
- Entrevue
- Fiche d'observation
- Élaboration d'un but et d'un plan d'action
- Liste de contrôle

Il est également possible d'évaluer la performance de l'élève grâce au journal qu'il rédige lui-même. Celui-ci constitue un outil efficace qui permet d'encourager l'élève à réfléchir sur ses expériences d'apprentissage. Le journal peut être très structuré, ou encore, ne comporter qu'une description générale des faits survenus durant la semaine en classe d'éducation physique. Les entrées qu'il contient peuvent comprendre des observations sur une activité ou un sujet précis, ou simplement une réflexion générale sur les progrès accomplis ou une question particulière. Le journal représente un aspect important du processus de communication entre l'élève et l'enseignant. Grâce au journal, l'élève peut poser des questions, indiquer ses réussites ou désigner des champs d'apprentissage nécessitant une aide supplémentaire s'il veut améliorer ses habiletés.

L'enseignant peut répondre aux questions ou aux préoccupations énoncées dans le journal de l'élève par une lettre, un court commentaire dans le journal ou de vive voix.

Phrases incitatives de réflexion pour un journal quotidien
Aujourd'hui, nous avons parlé de / appris / participé à... *J'ai essayé de...* *J'ai demandé...* *J'ai découvert...* *J'aurais dû...* *J'aimerais prendre le temps de réfléchir à la question de...* *Les moyens que j'ai pris pour participer efficacement à l'activité sont...* *J'ai eu les problèmes suivants...* *Pour les résoudre, j'ai...* *Pour m'aider, je me suis servi de / j'ai consulté...*

Réflexion sur l'activité ou le projet
Nom de l'élève : _____ Date : _____ Titre de l'activité ou du projet : _____
Description de l'activité ou du projet : *L'aspect qui m'a le plus surpris est...* *J'aimerais en savoir davantage sur...* *Si je devais recommencer cette activité ou ce projet, je...* *Je pourrais aider un autre élève qui exécute une activité ou un projet semblable en...* *Le problème le plus difficile pour moi a été...* *J'ai résolu ce problème en...* *L'aspect que j'ai le mieux aimé est...*

Portfolios

Le portfolio est un ensemble de travaux qui ont été recueillis systématiquement et qui illustrent les efforts, les progrès et les réalisations de l'élève sur une période donnée. Celui-ci peut choisir les documents qui en feront partie ou suivre les suggesions de l'enseignant. Le portfolio fournit des renseignements qui permettent d'évaluer l'épanouissement de l'élève d'une façon globale. Des critères d'évaluation peuvent être établis pour chaque période de transmission des résultats. Les documents versés au portfolio doivent porter une date, de façon que l'enseignant puisse mesurer les progrès accomplis par l'élève sur une période donnée.

Rencontre concernant une inscription au portfolio	
Nom de l'élève : _____ Date : _____ Projet : _____	
Commentaires de l'élève :	**Commentaires de l'enseignant :**
Les deux raisons pour lesquelles j'ai choisi cet élément sont : J'aimerais vous faire remarquer que : La prochaine fois, je pourrais : Autres : Signature : _____ Date : _____	Les deux éléments positifs que j'ai remarqués sont : Il faudrait consacrer davantage d'effort au point suivant : Autres : Signature : _____ Date : _____

Entrevues

Les entrevues peuvent constituer une source précieuse de renseignements sur ce que l'élève comprend, pense et ressent au sujet de l'éducation physique. Elles peuvent fournir à l'élève une occasion de réfléchir sur l'unité d'études ; elles permettent aussi à l'enseignant de recueillir de l'information sur les connaissances et les attitudes de l'élève, et de déterminer ses besoins. Les entrevues peuvent comporter une série de questions préparés d'avance, qui donnent lieu à une discussion ouverte, ou encore des questions précises auxquelles l'élève doit répondre de façon indépendante. Des entrevues informelles devraient avoir lieu régulièrement entre l'enseignant et l'élève durant toute l'unité d'études.

Questions	Notes de l'enseignant
• Que penses-tu de ta participation à cette activité ? • Que penses-tu de _____ ? • Quels sentiments les membres de ton équipe éprouvent-ils à ton égard ? • As-tu eu de nouvelles idées lorsque _____ ? • Comment t'y es-tu pris pour _____ ? • Décris-moi une autre façon de _____ ? • Qu'arriverait-il si _____ ? • Pourquoi as-tu _____ ? • Qu'est-ce qui a fonctionné ou n'a pas fonctionné ? • Dis-moi ce que _____ tu as appris. • Qu'aimerais-tu savoir d'autre ? • Y a-t-il quelque chose que tu aimerais changer ? • Comment penses-tu avoir réussi ? • Dis-moi où, quand, ou bien comment tu pourrais te servir de _____. • Quelles habiletés en éducation physique as-tu acquises ou t'a-t-on enseignées ?	

Fiches d'observation

Les fiches d'observation peuvent servir à évaluer un seul élève ou une activité coopérative. Il est préférable que l'enseignant ne fasse porter son évaluation que sur quelques attributs pour chaque activité observée. Celui-ci trouvera sans doute que, dans une période de cours, le temps est un facteur contraignant qui ne lui permet d'observer qu'un petit nombre d'élèves à la fois. L'information ainsi recueillie est utile au moment de rendre compte des progrès personnels de l'élève.

Élève : _____ Semaine : _____

Observations :

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Fiche d'observation quotidienne

Nom (s) _____

Date	Activité	Comportement observé	Suggestions concernant le programme

Fiche d'élaboration d'un but et d'un plan d'action

L'établissement de buts individuels en vue d'accomplir des progrès en éducation physique constitue une stratégie d'évaluation importante. Les fiches d'élaboration d'un but et d'un plan d'action comportent des réflexions sur les intérêts et les habiletés de l'élève, de même que des précisions sur ses objectifs à court et à long terme ; elles peuvent lui permettre d'effectuer des progrès dans les différentes unités du programme d'études.

Listes de contrôle

Les listes de contrôle permettent à l'enseignant d'observer les élèves rapidement en promenant simplement son regard sur la classe. Il s'agit de fiches de référence que l'enseignant peut consulter rapidement afin de trouver des renseignements précis sur les attitudes, les connaissances ou les compétences de l'élève. Elles lui permettent de constituer un dossier pour chaque élève, car elles comportent la date, une liste explicative des niveaux de compétence et des cases dans lesquelles il peut cocher oui ou non. Les listes de contrôle peuvent également servir à l'établissement d'un profil d'apprentissage qui indique les progrès de l'élève sur une période donnée. Elles peuvent également être élaborées afin de recueillir des renseignements concernant le niveau de coopération et de participation de l'élève, son attitude, ses qualités de chef ou l'amélioration de ses habiletés.

Que veux-tu faire lorsque tu viens au gymnase pour le cours d'éducation physique ?

Que veux-tu accomplir/obtenir/recevoir comme participant dans les diverses activités du cours d'éducation physique ?

Que penses-tu que _____ veut que tu accomplisses comme participant dans les diverses activités du cours d'éducation physique ?

Utiliser ce tableau pour évaluer le cours d'éducation physique comme matière dans la programmation scolaire

Évaluation du programme d'éducation physique

		Suggestions pour améliorer le programme
Forces du programme	**Faiblesses du programme**	

Liste de contrôle
Participation et effort dans la classe d'éducation physique

Participation :

Effort :

Élèves														
P : présent et participe ; PPH : présent et participe mais pas habillé pour la classe ; PP : ne participe pas; E : excusé; M : malade ;														

Éducation physique

Auto-évaluation - Session 3
Unité sur le basket-ball

Élève : _____ **Cours/Niveau :** _____

Cette auto-évaluation a le but de t'aider à réfléchir sur ta présence, ta participation, et ton effort dans la classe d'éducation physique. Le point central est ce que tu peux faire "en" basket-ball, ce que tu sais "au sujet" du basket-ball et ce que tu valorises dans le développement personnel et social "par" la participation au basket-ball.

Présence, participation et effort - Évalue-toi sur une échelle de 1 à 5

Présence : toujours - 5, souvent - 4, quelques fois - 3, rarement - 2 et jamais - 1

Participation et effort : excellent - 5, bon - 4, juste - 3, pauvre - 2, très pauvre -1

Présence	Participation	Effort
5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1

Suivez les directives de chaque colonne

Identifie au moins 3 exemples d'habiletés apprises ou perfectionnées dans cette unité. Tu peux en nommer plus que trois.	Identifie 3 exemples de connaissances spécifiques apprises dans cette unité (règlements, stratégies, histoire).	Utilise les niveaux de développement personnel et social pour réfléchir sur les valeurs reflétées par l'éducation physique. Où te situes-tu ?
1. 2. 3.	1. 2. 3.	**Contrôle de soi** 0 1 2 3 4 5
4. 5. 6.	4. 5. 6.	**Engagement** 0 1 2 3 4 5

Évalue-toi sur une échelle de 1 à 5 selon ta performance "en" basket-ball 5 4 3 2 1	Évalue-toi sur une échelle de 1 à 5 tes connaissances apprises "au sujet" du basket-ball 5 4 3 2 1	**Responsabilité** 0 1 2 3 4 5
Écris un ou deux buts qui ciblent tes habiletés pour une prochaine unité de basket-ball	Écris un ou deux buts qui ciblent tes connaissances pour une prochaine unité de basket-ball	**Compassion** 0 1 2 3 4 5
1. 2.	1. 2.	Qu'est-ce que le mot essentiel veut dire dans le contexte de l'éducation physique et l'activité physique ? Explique brièvement.

Éducation physique
Auto-évaluation

1. Identifie deux exemples d'un camarade de classe ou d'un groupe de camarades de classe qui font preuve de responsabilité et/ou de compassion envers un autre camarade de classe dans la classe d'éducation physique ou de santé.

Responsabilité

1.

2.

Compassion

1.

2.

2. Identifie deux exemples qui font preuve de ta responsabilité et/ou de ta compassion envers un camarade de classe en éducation physique et/ou de santé

Responsabilité

1.

2.

Compassion

1.

2.

Grille d'évaluation pour l'évaluation par les pairs	
Sujet	**Noms des co-équipiers**

	1	2	3	4	5	Pointage
Présentation						
Nombre d'aides visuelles	0	1 aide visuel	2 exemples d'aides visuelles : vidéo, rétroprojecteur avec un ordinateur, diapositives ou œuvre d'art.	3 exemples d'aides visuelles : vidéo, rétroprojecteur avec un ordinateur, diapositives ou œuvre d'art.	4 ou plus d'exemples d'aides visuelles utilisées.	
Est-ce que les aides visuelles ont offert de la variété et ont gardé l'intérêt ?	Les aides n'avaient aucun rapport avec le sujet.	Les aides visuelles étaient trop petites ou n'étaient pas appropriées.	Les aides étaient intéressantes mais étaient toutes du même genre.	Une variété intéressante d'aides.	Une grande variété d'aides qui ont capté l'attention des observateurs.	
Est-ce que tous les membres ont eu un rôle dans la présentation ?	Une personne a animé la présentation.	2 personnes ont animé la présentation.	3 personnes ont animé la présentation.	Tous les membres de l'équipe ont participé à la présentation.	Tous les membres étaient pleinement engagés.	

	1	2	3	4	5
Éducation physique					
Est-ce que la leçon était amusante, informative et inhabituelle ?	Cette leçon était ennuyante.	Des parties de la leçon étaient intéressantes.	Des parties de la leçon étaient bonnes.	La plupart de la leçon était plaisante, très bien.	Cette leçon était super ! On devait travailler comme cela tous les jours !
Est-ce qu'il y a eu des liens avec les connaisances antérieures et le nouveau matériel présenté ?	Ce n'est pas clair comment cela était lié à ce que nous avons déjà appris en classe.	J'ai fait quelques liens mais la plupart n'était pas clair.	J'ai compris quelques liens.	J'ai compris la plupart des liens.	J'ai compris tous les liens mais la présentation m'a aidé à comprendre mieux des choses déjà apprises.
Est-ce que les directives orales étaient faciles à suivre ?	Les directives n'étaient pas claires. Il n'y avait pas d'ordre logique.	J'étais mêlé la plupart du temps.	Il y avait une bonne suite des événements. Les directives n'étaient pas bonnes.	Les directives étaient claires, peu de problèmes.	Les directives étaient excellentes.
Est-ce que les directives écrites étaient faciles à suivre ?	Il n'y avait pas de document.	Le document n'était pas clair.	Il manquait des étapes au document.	Le document a aidé à clarifier mais il pourrait être mieux.	Le document était très clair et je pouvais faire la leçon de façon indépendante.
Grille d'évaluation de la leçon.	Il n'y avait pas de grille d'évaluation.	Il y avait une grille d'évaluation mais les critères ne correspondaient pas à la leçon.	Une bonne grille d'évaluation a été distribuée, mais il manquait des critères.	Une bonne grille d'évaluation a été distribuée. La plupart des critères étaient clairs.	Excellente grille d'évaluation avec des critères clairs.

Annexe D

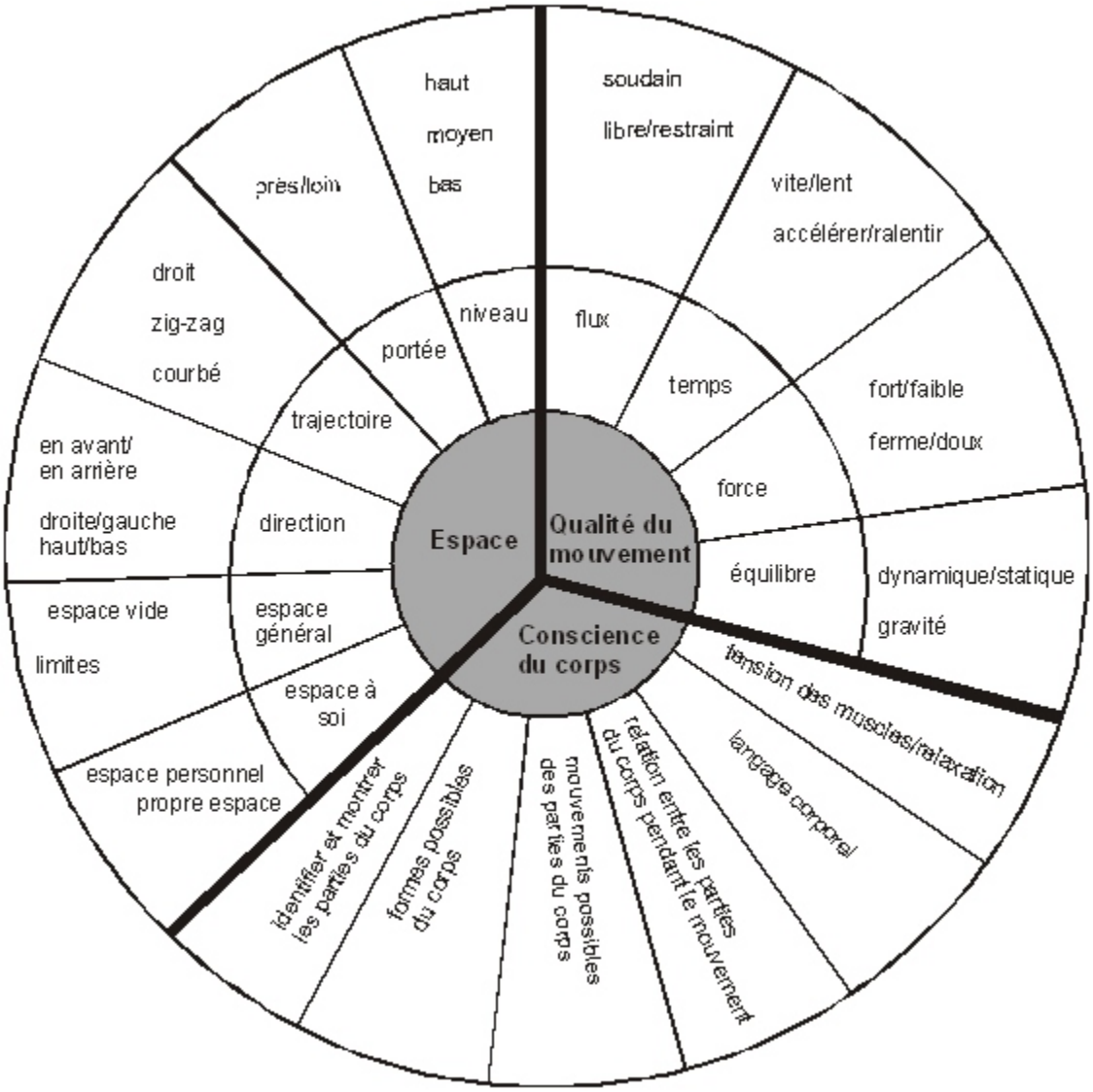
Niveaux de responsabilité de Hellison

Niveaux de responsabilité en éducation physique

Niveau 0 Irresponsabilité	Les élèves qui fonctionnent au niveau 0 cherchent des excuses ou blâment les autres pour leur comportement et refusent d'assumer la responsabilité pour leurs gestes ou leurs omissions.
Niveau I Respect	Les élèves de niveau I peuvent ne pas participer aux activités de la journée ou ne pas démontrer une grande maîtrise ou beaucoup d'amélioration, mais ils peuvent contrôler leur comportement suffisamment pour ne pas empêcher les autres élèves d'apprendre ou l'enseignant de donner son cours. Pour cela, il n'est pas nécessaire que l'enseignant les rappelle à l'ordre ou les supervise constamment.
Niveau II Participation	Au niveau II, en plus de démontrer un minimum de respect pour autrui, les élèves sont disposés à jouer, à relever des défis, à exercer leurs habiletés motrices et à suivre un entraînement sous la supervision de l'enseignant.
Niveau III Autodétermi-nation	Les élèves de niveau III, en plus de faire preuve de respect et de participer, sont aussi capables de travailler sans supervision directe. Ils reconnaissent au-delà de leurs propres besoins et commencent à planifier et à appliquer leurs programmes d'éducation physique.
Niveau IV Empathie	Au niveau IV, en plus de respecter les autres, de participer et de se prendre en main, les élèves sont intéressés à étendre leur sens des responsabilités au-delà de leur propre personne en coopérant, offrant leur appui, se souciant des autres et les aidant.
Niveau V Transfert de responsabilité	Les élèves de niveau V appliquent les comportements décrits aux quatre premiers niveaux en dehors du cours d'éducation physique, que ce soit en classe, au terrain de jeux ou dans d'autres situations quotidiennes.

Annexe E

Roue des concepts de mouvements


Espace
Qualité du mouvement
Conscience du corps
haut
moyen
bas
niveau
près/loin
portée
droit
zig-zag
courbé
trajectoire
en avant/
en arrière
droite/gauche
haut/bas
direction
espace vide
limites
espace général
espace à soi
espace personnel
propre espace
soudain
libre/restraint
flux
vite/lent
accélérer/ralentir
temps
fort/faible
ferme/doux
force
équilibre
dynamique/statique
gravité
tension des muscles/relaxation
langage corporel
relation entre les parties du corps pendant le mouvement
mouvements possibles des parties du corps
formes possibles du corps
identifier et montrer les parties du corps

Annexe F

Les codes de l'esprit sportif

Code de l'esprit sportif pour les parents

1. Je ne forcerai pas mon enfant à participer dans le sport ;

2. Je dois me rappeler que mon enfant participe au sport pour son plaisir, et non pas pour le mien ;

3. J'encouragerai mon enfant à jouer en respectant les règlements et en solutionnant les conflits sans recourir à l'hostilité ou à la violence ;

4. J'enseignerai à mon enfant que de faire de son mieux est tout aussi important que de gagner, de sorte que mon enfant ne se sentira jamais abattu par les résultats d'une course ;

5. Je ferai en sorte pour que mon enfant se sente gagnant chaque fois en offrant des compliments pour avoir participé de manière juste et équitable et avoir déployé tous les efforts ;

6. Je ne ridiculiserai jamais ou je ne crierai jamais à mon enfant parce qu'il a commis une erreur ou parce qu'il a perdu une compétition ;

7. Je me rappellerai que les enfants apprennent mieux par l'exemple. J'applaudirai les bonnes performances de mon enfant et des adversaires ;

8. Je ne mettrai jamais en doute le jugement des officiels ou l'honnêteté du public ;

9. J'appuierai tous les efforts afin d'éliminer les abus verbaux et physiques dans les événements sportifs des enfants ;

10. Je respecterai et démontrerai mon appréciation aux entraîneurs bénévoles qui donnent leur temps afin de promouvoir les activités sportives de mon enfant.

Reproduit avec permission : Patinage de vitesse Canada

Code des entraîneurs

1. Soyez raisonnable dans ce que vous exigez des jeunes joueurs, que ce soit leur temps, leur énergie ou leur enthousiasme. N'oubliez pas qu'ils ont d'autres intérêts.

2. Apprenez aux joueurs que les règles du jeu consistent en un accord mutuel que personne ne doit chercher à détourner ou à enfreindre.

3. Grouper les joueurs selon leur âge, leur taille, leurs aptitudes et leur maturité physique dans la mesure du possible.

4. Évitez de trop faire jouer les joueurs doués. Les joueurs qui arrivent «juste à la moyenne» ont besoin de jouer tout aussi longtemps que les autres et le méritent autant qu'eux.

5. N'oubliez pas que les enfants jouent pour s'amuser et que la victoire n'est qu'une partie du plaisir de jouer. Ne tourner jamais en ridicule les enfants qui ont commis des fautes ou ont perdu une compétition, et ne leur criez pas après.

6. Assurez-vous que l'équipement et les installations sont conformes aux normes de sécurité, et convenables et à l'âge et aux capacités des joueurs.

7. Pour l'emploi du temps et la durée des exercices pratiques et des compétitions, veuillez à tenir compte du degré de maturité des enfants.

8. Apprenez à l'équipe à respecter la valeur des adversaires ainsi que le jugement des officiels et des entraîneurs de l'équipe adverse.

9. Suivez les conseils d'un médecin pour déterminer quand un joueur qui a été blessé est prêt à reprendre le jeu.

10. N'oubliz pas que les enfants ont besoin d'un entraîneur qu'ils puissent respecter. Ne soyez pas avare de louanges quand elles sont méritées et montrez le bon exemple.

11. Faites-vous un devoir de vous maintenir informé des principes sains à appliquer pour l'entraînement ainsi que les principes de la croissance et du développement des enfants.

Reproduit avec permission : Centre de formation des entraîneurs du Nouveau-Brunswick

Code de l'esprit sportif pour les athlètes

1. Je participerai parce que je le veux et non pas pas parce que mes parents ou mes entraîneurs le veulent pour moi.

2. Je jouerai en respectant les règles et l'esprit du jeu.

3. Je me maîtriserai. Les bagarres et les insultes ruinent l'activité pour tout le monde.

4. Je respecterai mes adversaires.

5. Je ferai de mon mieux pour être un vrai coéquipier.

6. Je n'oublierai pas que la victoire n'est pas le seul but. Avoir du plaisir, perfectionner mes habiletés, me faire des amis et faire de mon mieux sont des objectifs tout aussi importants.

7. Je saurai reconnaître tous les bons jeux et toutes les belles performances - ceux de mon équipe et ceux de mes adversaires.

8. Je n'oublierai pas que les entraîneurs et les officiels sont là pour m'aider. Je les respecterai et j'accepterai leurs décisions.

Reproduit avec permission : Centre de formation des entraîneurs du Nouveau-Brunswick

Annexe G

Phrases d'encouragement

97 façons de dire « Très Bien »

1. Tu y es.
2. Tu es sur la bonne voie à présent !
3. Ça, tu le fais très bien.
4. C'est beaucoup mieux !
5. Je suis ravi de te voir travailler ainsi.
6. Tu fais un bon travail.
7. C'est le plus beau travail que tu aies jamais fait.
8. Je savais que tu y arriverais.
9. Tu as trouvé la solution.
10. Ça y est ! Tu l'as.
11. FAMEUX !
12. Lâche pas, tu t'améliores.
13. À te regarder faire, cela semble facile.
14. Ç'est exactement comme cela qu'il faut faire.
15. Tu t'améliores de jour en jour.
16. Tu agis de plus en plus comme un grand !
17. Ça avance bien.
18. SENSATIONNEL !
19. C'est la bonne façon de le faire.
20. C'est mieux.
21. C'est ton meilleur.
22. PARFAIT !
23. Tu travailles vraiment très vite !
24. EXTRAORDINAIRE
25. C'est beaucoup mieux.
26. Tu y es presque.
27. EXCEPTIONNEL !
28. Tu l'as très bien réussi.
29. FANTASTIQUE !
30. Tu fais vraiment du progrès.
31. SUPERBE !
32. Continue !
33. Tu comprends bien !
34. FABULEUX !
35. Bien pensé !
36. Lâche pas !
37. Je n'ai jamais vu quelqu'un faire mieux.
38. J'aime ça.
39. Je suis très fier de toi.
40. Je crois que tu y es à présent.
41. Tu as vite trouvé la solution.
42. C'est vraiment bien.
43. Tu as raison.
44. INGÉNIEUX !
45. C'est merveilleux !
46. Bravo !
47. Tu as compris !
48. Tu as fait un travail excellent !
49. Félicitations ! Tu l'as !
50. Tu es un ange.
51. Exact !
52. C'est bon !
53. Tu me donnes envie de chanter !
54. BON TRAVAIL !

55. Je suis fier de ton travail aujourd'hui.
56. Tu travailles vraiment fort aujourd'hui.
57. Tu es sur le point de réussir.
58. C'EST ÇA !
59. Félicitations !
60. C'est toute une amélioration.
61. Tu réussis beaucoup mieux aujourd'hui.
62. Je suis très content de t'avoir comme élève/fille/fils.
63. Tu apprends vite.
64. Tant mieux pour toi !
65. Je n'aurais pas pu faire mieux.
66. C'est vraiment agréable d'enseigner à un élève comme toi.
67. Tu apprends beaucoup.
68. Une fois encore et tu l'auras.
69. Tu l'as eu cette fois !
70. C'est ça ! Vas-y !
71. MAGNIFIQUE !
72. Tu as tout compris.
73. Continue à bien travailler.
74. Rien ne peut t'arrêter maintenant !
75. EXCELLENT !
76. Ça c'est ton meilleur.
77. BIEN !
78. ÉPATANT !
79. C'est mieux que jamais !
80. J'apprécie ton travail ardu.
81. Ça c'est du travail bien fait !
81. Tu as dû t'exercer !
82. Tu réussis admirablement.
83. C'est exactement ça !
84. Tu as une bonne mémoire.
85. Tu as beaucoup travaillé aujourd'hui !
86. Ça a bien été aujourd'hui !
87. Tu travailles bien.
88. Tu apprends beaucoup.
89. Tu t'es surpassé aujourd'hui !
90. C'est beau !
91. Bien fait !
92. MERVEILLEUX !
93. Tu fais de ton mieux !
94. Tu n'as pas oublié.
95. Ça me rend heureuse.
96. Tiens ! Regarde comme ça va bien !
97. FORMIDABLE !

Adapté d'une publication intitulée, 97 façons pour un enseignant de dire «Très Bien», de Wintergreen, un fournisseur d'approvisionnements pour les jardins d'enfants et les écoles primaires.

Tiré de : *http://ww.cfc-efc.ca/docs/cccf/rs005_fr.htm*

Annexe H

Guide d'activité physique canadien pour les jeunes

Disponible pour vos écoles !

Ressources pour les enfants de 6 à 9 ans

Guide d'activité physique canadien pour les enfants du Canada
Un, deux, trois, partez !

Guide d'activité physique familial pour les enfants du Canada
Affiche et autocollants

Ressources pour les jeunes de 10 à 14 ans

Guide d'activité physique familial pour les jeunes du Canada

Guide pédagogique d'activité physique pour les jeunes du Canada

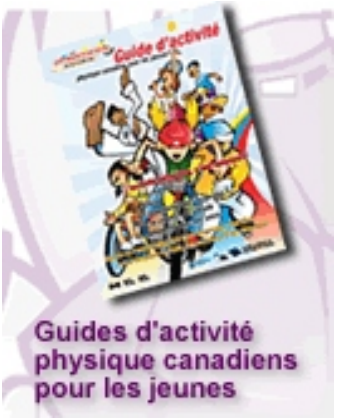
Vive la vie active ! Magazine pour les jeunes de 10 à 14 ans

Il y a également des ressources destinés à l'enseignant

C'est gratuit !

Il suffit de contacter Santé Canada au 1-888-334-9769

ou sur le site suivant :
http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes/index.html



Annexe I

Guide alimentaire canadien pour manger sainement

Santé Canada Health Canada

Le guide alimentaire CANADIEN

POUR MANGER SAINEMENT À L'INTENTION DES QUATRE ANS ET PLUS

Savourez chaque jour une variété d'aliments choisis dans chacun de ces groupes.

Choisissez de préférence des aliments moins gras.

Produits céréaliers
Choisissez de préférence des produits à grains entiers ou enrichis.

Légumes et fruits
Choisissez plus souvent des légumes vert foncé ou orange et des fruits orange.

Produits laitiers
Choisissez de préférence des produits laitiers moins gras.

Viandes et substituts
Choisissez de préférence viandes, volailles et poissons plus maigres et légumineuses.

Canada

Produits céréaliers

5 à 12
PORTIONS PAR JOUR

1 portion

1 tranche

Céréales prêtes à servir
30 g

Céréales chaudes
175 mL
3/4 tasse

2 portions

1 bagel, pain pita ou petit pain

Pâtes alimentaires ou riz
250 mL
1 tasse

Légumes et fruits

5 à 10
PORTIONS PAR JOUR

1 portion

1 légume ou fruit de grosseur moyenne

Légumes ou fruits frais, surgelés ou en conserve
125 mL
1/2 tasse

Salade
250 mL
1 tasse

Jus
125 mL
1/2 tasse

Produits laitiers

PORTIONS PAR JOUR
Enfants (4 à 9 ans) : 2 à 3
Jeunes (10 à 16 ans) : 3 à 4
Adultes : 2 à 4
Femmes enceintes ou allaitant : 3 à 4

1 portion

LAIT
250 mL
1 tasse

Fromage
3 po x 1 po x 1 po
50 g

2 tranches
50 g

YOGOURT
175 g
3/4 tasse

Viandes et substituts

2 à 3
PORTIONS PAR JOUR

1 portion

Viandes, volailles ou poissons
50 à 100 g

Poisson
1/3 à 2/3 boîte
50 à 100 g

1 à 2 oeufs

Haricots
125 à 250 mL

TOFU
100 g
1/3 tasse

Beurre d'arachides
2 c. à table 30 mL

Autres aliments

D'autres aliments et boissons qui ne font pas partie des quatre groupes peuvent aussi apporter saveur et plaisir. Certains de ces aliments ont une teneur plus élevée en gras ou en énergie. Consommez-les avec modération.

Des quantités différentes pour des personnes différentes

La quantité que vous devez choisir chaque jour dans les quatre groupes alimentaires et parmi les autres aliments varie selon l'âge, la taille, le sexe, le niveau d'activité; elle augmente durant la grossesse et l'allaitement. Le guide alimentaire propose un nombre plus ou moins grand de portions pour chaque groupe d'aliments. Ainsi, les enfants peuvent choisir les quantités les plus petites et les adolescents, les plus grandes. La plupart des gens peuvent choisir entre les deux.

Consultez le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* pour vous aider à mettre l'activité physique au programme de votre vie de tous les jours.

Mangez bon, mangez bien. Bougez. Soyez bien dans votre peau. C'est ça la VITALIT MD

© Ministre de Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, 1997
Cat. H39-252/1992F ISBN 0-662-97564-2
Toute modification est interdite. Peut être reproduit sans autorisation.

Annexe J

Liste d'équipement

Liste d'équipement pour l'éducation physique 7e, 8e, 9e année

Anneaux de couleurs variées/ruban de couleur
Anneaux de caoutchouc
Aviron en bois
Balles
- de tennis
- de balle-molle (en caoutchouc taille 4 et 5)
- de tennis de table
- de basket-ball
- de terrain de jeux

Ballons de grosseurs variées
- de football
- de soccer
- de volley-ball

Bandeau pour les yeux
Barres
- paralèlles
- fixes
- transversales

Bâtons
- de ringuette
- de balle-molle (en bois ou en aluminium)

Boussole
Bouteilles de plastiques
Carte
Cerceaux
Cerf-volants
Cheval sautoir
Chronométreurs
Cônes
Corde de souque-à-la-corde
Corde (Ficelle)
Cordes à sauter (cordes individuelles de 9 pieds)
Cordes à sauter (grandes cordes longues de 30 pieds)
Cosom ball
Coussins de softball
Couverture
Crayons
Dés
Disque (intérieur)
Dossards (taille universelle) de couleurs
Filets (intérieur)
- de soccer (intérieur)
- de volley-ball
- de badminton

Foulards
Disque volant
Hack sack
Haies pour course de haies
Hockey
- en salle
- sur gazon

La crosse
Magnétophone
Musique variée
Paddleball
Papier
Poids (lancer du poids d'intérieur)
Poids
Poteaux
- de volley-ball
- de badminton

Poutre d'équilibre
Quilles
Raquettes
- de tennis de table
- de badminton
- neige

Repères
Revues de sport
Ruban à mesurer
Rubans pour la gymnastique
Rubans de couleur
Sacs de fèves
Saut en hauteur
Scooters (tabourets d'agilité)
Sifflets
Skis
Tables et filet de tennis de table
Tapis
- de 4x6 pieds
- de chute

Témoins de relais
Tremplins (8 pieds)
Trousse de premiers soins
Volants de badminton

Annexe K

Liste de vérification de l'enseignant

Thème	7e année	8e année	9e année
RAG 1 (en mouvement)			
RAS-1			
RAS-2			
RAS-3			
RAS-4			
RAS-5			
RAS-6			
RAS-7			
RAS-8			
RAS-9			
RAG 2 (à propos)			
RAS-1			
RAS-2			
RAS-3			
RAS-4			
RAS-5			
RAS-6			
RAG 3 (à propos)			
RAS-1			
RAS-2			
RAS-3			
RAS-4			
RAS-5			
RAS-6			
RAG 4 (par le mouvement)			
RAS-1			
RAS-2			

RAS-3				
RAG 5 (par le mouvement)				
RAS-1				
RAS-2				
RAS-3				
RAG6 (par le mouvement)				
RAS-1				
RAS-2				
RAS-3				
RAS-4				
RAS-5				
RAS-6				

Liste de vérification de l'enseignant
Concepts de mouvements par niveaux

	7e année	8e année	9e année
Espace			
niveau			
portée			
trajectoire			
direction			
général			
à soi			
Qualité			
flux			
temps			
force			
équilibre			
Conscience du corps			
tension des muscles/relaxation			
langage corporel			
relation entre les parties du corps pendant le mouvement			
mouvements possibles des parties du corps			
identifier et montrer les parties du corps			

PLANIFICATION

Thèmes	7e année	8e année	9e année
Activités alternatives	4 (minimum) +	4 (minimum) +	4 (minimum) +
Activités de terrain et de court	4 (minimum) +	4 (minimum) +	4 (minimum) +
Activités de conditionnement physique	4 (minimum) +	4 (minimum) +	4 (minimum) +
Activités de leadership	4 (minimum) +	4 (minimum) +	4 (minimum) +
Activités d'extérieur	4 (minimum) +	4 (minimum) +	4 (minimum) +
Activités rythmiques	4 (minimum) +	4 (minimum) +	4 (minimum) +
Total	55	55	55

1. Chaque thème doit être couvert à chaque niveau scolaire.

2. 4 leçons dans chaque thème sont les exigences minimales, et 16 sont le maximum acceptable dans tous les thèmes sauf dans les Activités de terrain et court, dans lesquelles 20 est le maximum.

3. Le total des classes d'éducation physique varient d'école en école tout comme les horaires.

SUGGESTION DE PLANIFICATION ANNUELLE

Thèmes	7e année	8e année	9e année
Activités alternatives	• 3 quilles (2 dans le gymnase et 1 dans une salle de quilles) • 4 lutte **4 + 3 = 7**	• 3 jeux multi-culturels • 3 curling • 2 patinage **4 + 4 = 8**	• 3-4 athlétisme • 4-5 golf (dans un terrain de golf) **4 + 4 = 8**
Activités de terrain et de court	• 5 soccer • 6 volley ball • 5 badminton • 4 touch football **4 + 16 = 20**	• 5 La crosse • 4 balle-molle • 5 rugby • 6 handball **4 + 16 = 20**	• 5 Ultime • 4 hockey de salle • 3 pickle ball • 6 basket-ball **4 + 14 = 18**
Activités de conditionnement physique	• 3 aérobie • 2 Tae-bo • 2 tests d'aptitudes physiques **4 + 3 = 7**	• 2 parcours d'entraînement • 2 yoga • 2 tests d'aptitudes physiques **4 + 2 = 6**	• 2 aérobie/Tae-bo • 4 poids et haltères • 2 tests d'aptitudes physiques **4 + 4 = 8**
Activités de leadership	• 2 jeux coopératifs • 2 risques/confiance • 2 formations du travail d'équipe **4 + 2 = 6**	• 2 jeux coopératifs • 2 formations du travail d'équipe **4 + 2 = 6**	• 2 jeux coopératifs • 2 formations du travail d'équipe • 2 défis d'équipes • 1 défi interactif **4 + 3 = 7**
Activités d'extérieur	• 4 courses cross country • 3 orientations (avec une carte) • 1 escalade **4 + 4 = 8**	• 2 raquettes • 4 ski de fond • 3 orientations (avec un compas) **4 + 5 = 9**	• 4-6 canot/sécurité en canot • 2 camping d'hiver **4 + 4 = 8**
Activités rythmiques	• 4 sessions de sauts à la corde • 3 danses (internationales) **4 + 3 = 7**	• 4 danses (internationales) • 2 aérobie **4 + 2 = 6**	• 3 danses (internationales) • 2 danses modernes • 2 créations personnelles **4 + 2 = 6**
Total	55	55	55