

Éducation physique
10^e à 12^e année



PROGRAMME D'ÉTUDES

Programme d'études du cours « Éducation physique 10^e à 12^e année » : 2008

Droit d'auteur de la Couronne, Province de la Nouvelle-Écosse 2008

Préparé par le Conseil scolaire acadien provincial

Approuvé par la Direction des services acadiens et de langue française du ministère de l'Éducation,
Province de la Nouvelle-Écosse.

Les auteurs ont fait tout leur possible pour indiquer les sources d'origine et pour respecter la *Loi sur le droit d'auteur*. Si, dans certains cas, des omissions ont eu lieu, prière d'en aviser le Conseil scolaire acadien provincial au (902) 769-5475 pour qu'elles soient rectifiées.

Données pour le catalogage

Vedette principale au titre : Éducation physique 10^e à 12^e année / Nouvelle-Écosse. Ministère de l'Éducation

ISBN : 1-55457-038-7

La reproduction du contenu de ce document est autorisée, dans sa totalité ou en partie, dans la mesure où elle s'effectue dans un but non commercial et qu'elle indique clairement que ce document est une publication du Conseil scolaire acadien provincial (CSAP).

Table des matières

Avant-propos	vii
Cadre théorique	
Contexte de l'éducation publique	
Finalité de l'éducation publique	3
Buts et objectifs de l'éducation publique	3
Philosophie des programmes d'études	5
Résultats d'apprentissage transdisciplinaires.....	6
Énoncé de principe relatif au français parlé et écrit	10
Énoncé de principe relatif à l'évaluation fondée sur les résultats d'apprentissage	11
Énoncé de principe relatif à l'intégration des technologies de l'information et des communications	11
Contexte de la discipline	
Définition et rôle de la discipline.....	12
Nature de la discipline.....	12
Nature de l'apprentissage.....	13
Nature de l'enseignement	14
Buts et résultats d'apprentissage de la discipline.....	16
Progression de la discipline.....	17
Composantes pédagogiques du programme d'études	
Profil psychopédagogique de l'élève	18
Résultats d'apprentissage transdisciplinaires reliés aux programmes d'études.....	19
Résultats d'apprentissage généraux des programmes d'études.....	23
Résultats d'apprentissage spécifiques.....	24
Démarche pédagogique et démarche d'apprentissage.....	31
Plan d'études	
Introduction.....	35
Dixième année	39
Onzième année	83
Douzième année.....	125
Annexes	
Annexe A : Raison d'être.....	165
Annexe B : Évaluation et mesure.....	177
Annexe C : Démarche et questions.....	203
Annexe D : Être un leader	207
Annexe E : Charte de l'esprit sportif	213
Annexe F : Plan de leçon	217
Annexe G : Carnet de participation.....	221
Références bibliographiques	
Références	228

AVANT-PROPOS

Le programme d'études *Éducation physique 10^e à 12^e année* est un document destiné aux enseignants ainsi qu'aux administrations des écoles et à tous les intervenants en éducation en Nouvelle-Écosse.

Il vise à encourager les élèves du secondaire deuxième cycle des écoles acadiennes de la Nouvelle-Écosse à adopter un mode de vie actif et sain. On souhaite également que les élèves deviennent des ambassadeurs au sein de la communauté en faisant la promotion active du sport et de l'activité physique, en plus de participer régulièrement aux activités eux-mêmes.

Les bienfaits de l'activité physique étant évidents sur le plan physique, il importe de sensibiliser les jeunes davantage quant à ses bienfaits sur le plan affectif et social. On vise également à amener l'élève à découvrir l'importance de l'activité physique vis-à-vis de l'apprentissage dans tous les domaines.

L'école devra encourager les élèves à adopter un style de vie actif et sain puisque l'apprentissage s'en trouve amélioré et que le climat psychologique et social dans l'école devient plus positif, parce que les élèves n'ont pas à subir de discrimination, de harcèlement ni d'intimidations. L'école offre alors aux élèves l'occasion de devenir des individus qui ont une bonne forme physique, qui sont compétents sur le plan scolaire, qui sont à l'aise dans la société et qui ont le pouvoir de prendre des décisions et d'assumer la responsabilité de leur propre vie, dès aujourd'hui et pour le reste de leur vie.

Ce guide fournit des détails sur la conception du programme et de ses composantes, sur la nature développementale de l'apprentissage et l'éventail des apprenants qu'on peut s'attendre à trouver au niveau du deuxième cycle du secondaire, sur les résultats et les activités d'apprentissage se rapportant spécifiquement au programme d'études, sur les méthodes d'enseignement et d'évaluation et sur les ressources.

La Direction des services acadiens et de langue française du ministère de l'Éducation de la Nouvelle-Écosse désire remercier ceux et celles qui ont contribué à l'élaboration de ce document.

N.B. Dans ce document, le générique masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.

CADRE THÉORIQUE

CADRE
THÉORIQUE

CADRE THÉORIQUE

Contexte de l'éducation publique

Finalité de l'éducation publique

L'éducation publique en Nouvelle-Écosse vise à permettre à tous les élèves d'atteindre leur plein potentiel sur les plans cognitif, affectif, physique et social en disposant de connaissances, d'habiletés et d'attitudes pertinentes dans divers domaines qui leur permettront d'apporter une contribution positive à la société en tant que citoyens avertis et actifs.

Buts et objectifs de l'éducation publique

Les buts et les objectifs de l'éducation publique sont d'aider chaque élève à :

- **acquérir le goût de l'excellence** : le goût de l'excellence s'acquiert en développant le souci du travail bien fait, méthodique et rigoureux; en fournissant l'effort maximal; en encourageant la recherche de la vérité, la rigueur et l'honnêteté intellectuelle; en développant les capacités d'analyse et l'esprit critique; en développant le sens des responsabilités individuelles et collectives, le sens moral et éthique et en incitant l'élève à prendre des engagements personnels.
- **acquérir les connaissances et les habiletés fondamentales nécessaires pour comprendre et exprimer des idées** : la langue maternelle constitue un instrument de communication personnelle et sociale de même qu'un moyen d'expression des pensées, des opinions et des sentiments. L'éducation publique doit développer chez l'élève l'habileté à utiliser avec efficacité cet instrument de communication et ce moyen d'expression. De la même manière, l'apprentissage de la langue seconde officielle ou d'autres langues, doit rendre l'élève apte à communiquer aussi bien oralement que par écrit dans celles-ci.
- **acquérir les attitudes, les connaissances et les habiletés essentielles à la compréhension des structures mathématiques** : ces connaissances et ces habiletés aident l'élève à percevoir les mathématiques comme faisant partie d'un tout. Il peut alors appliquer les régularités et la pensée mathématique à d'autres disciplines et résoudre des problèmes de façon rationnelle et intuitive, tout en acquérant l'esprit critique nécessaire à l'exploration de situations mathématiques.
- **acquérir des connaissances et des habiletés scientifiques et technologiques** : ces connaissances et ces habiletés, acquises par l'application de la démarche scientifique, aident l'élève à comprendre, à expliquer et à mettre en question la nature en vue d'en extraire les informations pertinentes et une explication des phénomènes. Elles l'aident également à vivre dans une société scientifique et technologique et à s'éveiller aux réalités de son environnement naturel et technologique.
- **acquérir les connaissances, les habiletés et les attitudes nécessaires à la formation personnelle et sociale** : l'épanouissement de la personne inclut l'affirmation de soi, la possibilité de s'exprimer et d'agir, la conviction dans la recherche de l'excellence, la discipline personnelle, et d'action, la conviction dans la recherche de l'excellence, la discipline

personnelle, la satisfaction qu'engendre la réussite et la capacité de participer à l'élaboration de la culture et à la construction d'une civilisation. Ces connaissances et ces attitudes aident l'élève à réfléchir et à agir de façon éclairée dans sa vie en tant qu'individu et en tant que membre d'une société.

- **acquérir les connaissances, les habiletés et les attitudes nécessaires pour se maintenir en bonne santé** : l'élève doit régulièrement prendre part à des activités physiques et comprendre la biologie humaine et les principes de la nutrition en acquérant le savoir, les compétences et les attitudes nécessaires au développement physique et psychologique et au maintien d'un corps et d'un esprit sains.
- **acquérir les connaissances, les habiletés et les attitudes reliées aux divers modes d'expression artistique** : l'expression artistique entraîne notamment la clarification et la restructuration de la perception et de l'expérience personnelle. Elle se manifeste dans les arts visuels, la musique, le théâtre, les arts et la littérature, ainsi que dans d'autres domaines où se développent les capacités d'expression, de créativité et de réceptivité de l'élève. Elle conduit à une appréciation des arts et au développement du sens de l'esthétique.
- **acquérir des attitudes susceptibles de contribuer à la construction d'une société fondée sur la justice, la paix et le respect des droits des personnes et des peuples** : ce but est étroitement relié à l'harmonie entre les groupes et à l'épanouissement personnel, à la reconnaissance de l'égalité entre les sexes, et au renforcement de l'ouverture au monde par le biais, entre autres, de la connaissance de la réalité locale et mondiale, du contact avec son patrimoine culturel et celui des autres, de la prise de conscience de l'interdépendance planétaire et de l'appréciation des différences individuelles et culturelles.
- **acquérir les habiletés et les attitudes nécessaires pour répondre aux exigences du monde du travail** : outre l'acquisition des connaissances théoriques, des techniques nécessaires et de la capacité d'établir des rapports interpersonnels, l'élève doit acquérir de bonnes habitudes de travail, une certaine souplesse, un esprit d'initiative, des habiletés en leadership et le sens de la dignité du travail.
- **établir des rapports harmonieux avec son environnement** : il est nécessaire d'aider les nouvelles générations à comprendre l'interdépendance de l'écologie et du développement économique, à acquérir les compétences permettant d'établir un équilibre entre les deux et d'accroître l'engagement à participer à la recherche d'un avenir durable. Cela exige de l'élève qu'il soit informé et se soucie de la qualité de l'environnement, de l'utilisation intelligente des richesses naturelles et du respect de tout ce qui est vivant.
- **acquérir les habiletés d'adaptation au changement** : il est essentiel de préparer l'élève à prendre pied dans un monde en mutation et dans une société de plus en plus exigeante en développant ses capacités

d'autonomie, la conscience de ses forces et de ses faiblesses et sa capacité de s'adapter aux changements et de trouver ses propres solutions aux problèmes sociaux et environnementaux.

- **poursuivre son apprentissage tout au long de sa vie** : le système d'éducation publique doit être vu comme étant une étape qui prépare l'élève à poursuivre des études ultérieures ou, mieux encore, à poursuivre une formation qui devra être continue. Ce but peut être atteint en amenant l'élève à penser de façon créative et personnelle et en le guidant vers l'acquisition de méthodes efficaces d'étude, de travail et de recherche.
- **considérer la langue et la culture comme les pivots de son apprentissage** : le système d'éducation publique de langue française doit faire en sorte que l'élève acquière et maintienne la fierté de sa langue et de sa culture et reconnaisse en ces dernières des éléments clés de son identité et de son appartenance à une société dynamique, productive et démocratique.

Philosophie des programmes d'études

Le monde actuel est le théâtre de changements fondamentaux. Une éducation de qualité permettra aux élèves de la Nouvelle-Écosse de s'intégrer à ce monde en perpétuelle évolution. La qualité de l'éducation se mesure par l'excellence de chaque cours qui est offert aux élèves et par la qualité et la pertinence du programme d'études qui le guide. C'est dans le cadre des résultats d'apprentissage proposés dans le programme d'études que les élèves vivront des expériences riches et concrètes.

Le *Programme des écoles publiques* est un outil qui sert d'encadrement à l'ensemble des programmes des écoles acadiennes de la province. Entre autres, il énonce les principes relatifs à la nature de l'apprentissage et de l'enseignement. Il précise en quoi l'apprentissage :

- se produit de différentes manières;
- est fondé et influencé par l'expérience et les connaissances antérieures;
- est influencé par le climat du milieu d'apprentissage;
- est influencé par les attitudes vis-à-vis des tâches à accomplir;
- est un processus en développement;
- se produit par la recherche et la résolution de problèmes;
- est facilité par l'utilisation d'un langage adapté à un contexte particulier.

De même, le *Programme des écoles publiques* précise en quoi l'enseignement devrait :

- être conçu de manière à ce que le contenu soit pertinent pour les élèves;
- se produire dans un climat favorisant la démarche intellectuelle;
- encourager la coopération entre les élèves;
- être axé sur les modes de raisonnement;
- favoriser divers styles d'apprentissage;
- fournir des occasions de réflexion et de communication.

Les programmes d'études sont largement inspirés de ces principes fondamentaux de l'apprentissage et de l'enseignement. Ils tiennent également compte de la diversité des besoins des élèves qui fréquentent les écoles et préconisent des activités et des pratiques débarrassées de toute forme de discrimination. Les pistes qui y sont proposées encouragent tous les élèves à participer et les amènent à travailler dans une atmosphère de saine collaboration et d'appréciation mutuelle.

Depuis quelques années, les programmes d'études sont élaborés à partir de résultats d'apprentissage. Ces derniers sont essentiels pour déterminer les contenus d'apprentissage et permettent également d'évaluer à la fois le processus emprunté par l'élève et le produit de son apprentissage. C'est ce qu'on appelle « évaluer à partir des résultats d'apprentissage ». Ainsi, chaque programme d'études propose un large éventail de stratégies d'appréciation du rendement de l'élève.

Les résultats d'apprentissage qui sont énoncés dans les programmes d'études doivent également être exploités de manière à ce que les élèves fassent naturellement des liens entre les différentes matières qui leur sont enseignées. Ces résultats d'apprentissage invitent le personnel enseignant à profiter de toutes les occasions qui se présentent de combiner les matières et accordent une attention particulière à l'utilisation judicieuse et efficace des technologies de l'information et des communications.

Enfin, les programmes d'études destinés aux élèves des écoles acadiennes de la Nouvelle-Écosse font une place importante au développement d'une identité liée à la langue française. Dans l'ensemble des programmes des écoles, il est fondamental que l'élève prenne conscience de son identité et des caractéristiques qui la composent. C'est grâce à des programmes d'études qui reflètent sa réalité que l'élève pourra déterminer les valeurs qui font partie de son identité et découvrir de quelle manière il pourra contribuer à l'avenir de sa communauté.

Résultats d'apprentissage transdisciplinaires

Les résultats d'apprentissage transdisciplinaires assurent une vision homogène nécessaire à l'adoption d'un programme d'études cohérent et pertinent. Ils permettent de préciser les résultats d'enseignement à atteindre et d'établir un fondement solide pour l'élaboration des programmes d'études. Ces résultats d'apprentissage permettront de garantir que les missions des systèmes d'éducation provinciaux seront respectées.

Les résultats d'apprentissage transdisciplinaires constituent un ensemble d'énoncés qui décrivent les apprentissages auxquels on s'attend de la part de tous les élèves à la fin de leurs études secondaires. Les élèves seront en mesure de poursuivre leur apprentissage pendant toute leur vie. Les auteurs de ces résultats présumant que les élèves ont besoin d'établir des liens entre les diverses matières s'ils veulent être en mesure de répondre aux exigences d'un monde en constante évolution.

Les résultats d'apprentissage transdisciplinaires préparent les élèves à affronter les exigences de la vie, du travail, des études et du 21^e siècle.

Les résultats d'apprentissage transdisciplinaires suivants forment le profil de formation des finissants des écoles publiques de langue française au Canada atlantique :

Civisme

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

Les finissants seront capables, par exemple :

- de montrer qu'ils comprennent les systèmes politique, social et économique du Canada;
- de comprendre les enjeux sociaux, politiques et économiques qui ont influé sur les événements passés et présents et de planifier l'avenir en fonction de ces connaissances;
- d'expliquer l'importance de la mondialisation de l'activité économique par rapport au gain économique et au développement de la société;
- d'apprécier leur identité et leur patrimoine culturels, ceux des autres et l'apport du multiculturalisme à la société;
- de définir les principes et les actions des sociétés justes, pluralistes et démocratiques;
- d'examiner les problèmes reliés aux droits de la personne et de reconnaître les formes de discrimination;
- de comprendre la notion de développement durable et ses répercussions sur l'environnement.

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 et d'apprendre et de communiquer efficacement.

Les finissants seront capables, par exemple :

- d'explorer, d'évaluer et d'exprimer leurs propres idées, leurs connaissances, leurs perceptions et leurs sentiments;
- de comprendre les faits et les rapports présentés sous forme de mots, de chiffres, de symboles, de graphiques et de tableaux;
- d'exposer des faits et de donner des directives de façon claire, logique, concise et précise devant divers auditoires;
- de montrer leur connaissance de la deuxième langue officielle du Canada;
- de trouver, de traiter, d'évaluer et de communiquer des enseignements;
- de faire une analyse critique des idées transmises par divers médias.

Technologie

Les finissants seront en mesure d'utiliser diverses technologies, de montrer qu'ils comprennent les applications technologiques et d'appliquer les technologies appropriées à la solution de problèmes.

Les finissants seront capables, par exemple :

- de trouver, d'évaluer, d'adapter, de créer et de communiquer des renseignements en utilisant des technologies diverses;
- de montrer qu'ils comprennent les technologies existantes ou en voie de développement et de les utiliser;
- de montrer qu'ils comprennent l'impact de la technologie sur la société;
- de montrer qu'ils comprennent les questions d'ordre moral reliées à l'utilisation de la technologie dans un contexte local et global.

Développement personnel

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

Les finissants seront capables, par exemple :

- de faire la transition au marché du travail et aux études supérieures;
- de prendre des décisions éclairées et d'en assumer la responsabilité;
- de travailler seuls et en groupe en vue d'atteindre un objectif;
- de montrer qu'ils comprennent le rapport qui existe entre la santé et le mode de vie;
- de choisir parmi un grand nombre de possibilités de carrières;
- de faire preuve d'habiletés d'adaptation, de gestion et de relations interpersonnelles;
- de faire preuve de curiosité intellectuelle, d'un esprit d'entreprise et d'un sens de l'initiative;
- de faire un examen critique des questions d'ordre moral.

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 finissants seront capables, par exemple :

- d'utiliser diverses formes d'art pour formuler et exprimer des idées, des perceptions et des sentiments;
- de montrer qu'ils comprennent l'apport des arts à la vie quotidienne et économique, ainsi qu'à l'identité et à la diversité culturelle;
- de montrer qu'ils comprennent les idées, les perceptions et les sentiments exprimés par autrui dans l'art sous diverses formes;
- d'apprécier l'importance des ressources culturelles (théâtre, musées et galeries d'art, entre autres).

Langue et culture françaises

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

Les finissants seront capables, par exemple :

- de s'exprimer couramment à l'oral et à l'écrit dans un français correct en plus de manifester le goût de la lecture et de la communication en français;
- d'accéder aux informations en français provenant des divers médias et de les traiter;
- de faire valoir leurs droits et d'assumer leurs responsabilités en tant que francophones;
- de montrer qu'ils comprennent la nature bilingue du Canada et les liens d'interdépendance culturelle qui façonnent le développement de la société canadienne.

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 au langage, aux mathématiques et aux sciences.

Les finissants seront capables, par exemple :

- de recueillir, de traiter et d'interpréter des renseignements de façon critique afin de faire des choix éclairés;
- d'utiliser, avec souplesse et créativité, diverses stratégies en vue de résoudre des problèmes;
- de résoudre des problèmes seuls et en groupe;
- de déceler, de décrire, de formuler et de reformuler des problèmes;
- de formuler et d'évaluer des hypothèses;
- de constater, de décrire et d'interpréter différents points de vue, en plus de distinguer les faits des opinions.

Énoncé de principe relatif au français parlé et écrit

Comme le disent si bien Dalley et d'Entremont : « l'école francophone et acadienne est aux prises avec un paradoxe linguistique : elle a la responsabilité de rendre l'apprentissage du standard accessible à tous, tout en sauvegardant une identité qui trouve le plus souvent son expression dans une autre langue »¹. Cette autre langue, c'est une variation linguistique qui se distancie du français standard à un degré plus ou moins grand, selon la communauté dans laquelle elle se trouve. Il est tout à fait normal que l'élève d'Halifax, de la baie Sainte-Marie, de Chéticamp ou de Pubnico ne se retrouve pas tout à fait dans le français standard. Qu'il s'agisse du lexique, de la syntaxe ou de l'accent, son français parlé, qui est sa vraie première langue, vient de sa famille et par conséquent de la variété communautaire de ses parents. **Il faut absolument tenir compte de cette réalité et en aucun cas l'école ne doit dénigrer cette variété régionale.** Si elle le fait, elle risque d'aliéner l'élève et faire de lui un de ceux pour qui la langue française devient un élément affectif négatif. On risque alors de perdre cet élève puisque, se considérant inférieur à cause de sa langue, il s'en ira vers une autre, qui ne possède pas cette charge négative pour lui. Au contraire, l'école doit reconnaître la valeur de la variété régionale et s'appuyer sur elle pour faire comprendre à l'élève la différence, ce qui lui permettra de se sentir beaucoup mieux vis-à-vis de cette langue, qui fait, qu'on le veuille ou non, partie intégrante de son identité. À partir de là, l'élève se trouvera dans un état affectif beaucoup plus positif, ce qui lui permettra d'avancer plus facilement dans l'apprentissage du français standard parlé et écrit.

Ce français standard, langue d'enseignement dans nos écoles, est le principal véhicule d'acquisition et de transmission des connaissances, quelle que soit la discipline enseignée. C'est en français que l'élève doit prendre conscience de la réalité, analyser ses expériences personnelles et maîtriser le processus de la pensée logique avant de communiquer. Le développement intellectuel de l'élève dépend essentiellement de sa maîtrise de cette langue. À cet effet, la qualité du français standard utilisé et enseigné à l'école relève de la responsabilité de tous les enseignants, puisqu'il s'agit, pour la plupart des élèves, du seul contexte où ils entendront un français standard.

C'est au cours des diverses activités scolaires et de l'apprentissage de toutes les disciplines que l'élève enrichit sa langue et perfectionne ses moyens d'expression orale et écrite. Chaque discipline est un terrain fertile où la langue parlée et écrite peut se cultiver. Le ministère de l'Éducation sollicite, par conséquent, la collaboration de tous les enseignants en vue de favoriser l'emploi d'un français parlé et écrit de grande qualité à l'école.

Les titulaires des divers cours du régime pédagogique ont pour responsabilité de maintenir dans leur classe une ambiance favorable au développement et à l'enrichissement du français. Il importe de sensibiliser l'élève au souci de l'efficacité linguistique, tant sur le plan de la pensée que sur celui de la communication. Dans ce contexte, l'enseignant sert de modèle sur le plan de la communication orale et écrite. Il multiplie les occasions d'utiliser le français, tout en veillant constamment à sa qualité, et porte une attention toute particulière au vocabulaire technique de la discipline, ainsi qu'à la clarté et à la précision du discours oral et écrit.

¹ Phyllis Dalley et Yvette d'Entremont, *Identité et appartenance en milieu scolaire : Guide à l'intention des concepteurs de programmes*, Halifax, CAMÉF, 2004.

Énoncé de principe relatif à l'évaluation fondée sur les résultats d'apprentissage

L'évaluation et l'appréciation font partie intégrante des processus de l'apprentissage et de l'enseignement. Il est crucial d'évaluer continuellement l'atteinte des résultats d'apprentissage par les élèves, non seulement pour souligner leur réussite afin de favoriser leur rendement scolaire, mais aussi pour offrir aux enseignants un fondement pour leurs jugements et leurs décisions pédagogiques. L'évaluation adéquate des apprentissages nécessite l'utilisation d'un vaste éventail de stratégies et d'outils d'évaluation, l'agencement de ces stratégies et de ces outils de concert avec le cheminement des résultats d'apprentissage et l'équité en ce qui a trait à la mise en application à la fois de l'appréciation et de la notation. Il est nécessaire d'utiliser différents outils, notamment : l'observation, les interrogations, le journal de bord, les grilles d'évaluation du processus de résolution de problèmes et de la communication, les portfolios et les grilles d'évaluation par les pairs et d'autoévaluation. L'évaluation des apprentissages devrait permettre aux enseignants concernés de tirer des conclusions et de prendre des décisions au sujet des besoins particuliers des élèves, de leur progrès par rapport à l'atteinte des résultats d'apprentissage spécifiques et de l'efficacité du programme. Plus les stratégies, les outils et les activités d'évaluation sont adaptés aux résultats d'apprentissage, plus les jugements à porter sont significatifs et représentatifs.

Énoncé de principe relatif à l'intégration des technologies de l'information et des communications

La technologie informatique occupe déjà une place importante dans notre société, où l'utilisation de l'ordinateur devient de plus en plus impérative. Les jeunes sont appelés à vivre dans une société dynamique, qui change et évolue constamment. Compte tenu de l'évolution de la société, le système d'éducation se doit de préparer les élèves à vivre et à travailler dans un monde de plus en plus informatisé.

En milieu scolaire, l'ordinateur doit trouver sa place dans tous les programmes d'études et à tous les ordres d'enseignement. C'est un puissant outil qui donne rapidement accès à une multitude d'informations touchant tous les domaines de la connaissance. La technologie moderne diversifie sans cesse les usages de l'ordinateur et l'accès en tant que moyen d'apprentissage. Aussi, l'ordinateur doit être présent dans tous les milieux d'apprentissage scolaire, au même titre que les livres, le tableau ou les ressources audiovisuelles.

L'intégration de l'ordinateur dans l'enseignement doit, d'une part, assurer le développement de connaissances et d'habiletés techniques en matière d'informatique et, d'autre part, améliorer et diversifier les moyens d'apprentissage mis à la disposition des élèves et des enseignants. Pour réaliser ce second objectif, il faut amener l'élève à utiliser fréquemment l'ordinateur comme outil de création de productions écrites, de communication et de recherche.

L'élève, seul ou en équipe, saura utiliser l'ordinateur comme moyen d'apprentissage complémentaire, en appliquant ses connaissances à la résolution de problèmes concrets, en réalisant divers types de projets de recherche et en produisant des travaux écrits dans un contexte d'information ou de création.

Contexte de la discipline

Définition et rôle de la discipline

Dans le programme d'éducation physique au niveau du secondaire deuxième cycle, l'enseignement de l'éducation physique désigne l'enseignement de la discipline de formation générale qui étudie l'activité physique comme outil au service de la santé, ainsi que comme instrument de développement personnel et social.

Mieux comprendre sa santé et se prendre en charge à ce niveau aura sûrement des répercussions sur toute la personne et amènera l'élève à se développer sur tous les plans : physiologique, social, émotif, etc. En apprendre d'avantage sur sa santé, c'est se donner le pouvoir d'apprendre à mieux vivre et à prendre des décisions éclairées en conséquence. De plus, l'éducation physique contribue à développer davantage l'identité personnelle et culturelle des jeunes, l'activité physique permettant le développement intellectuel, social et affectif.

L'éducation physique est au service non seulement de la santé, mais également de la pensée et de la communication. Elle sert aussi d'outil d'apprentissage dans l'acquisition des savoirs reliés aux autres disciplines d'enseignement, comme la biologie, la physique, la langue, la technologie, etc. On ne saurait donc minimiser son importance sans compromettre la capacité qu'ont les élèves de répondre aux exigences de la société d'aujourd'hui et de demain.

L'activité physique, le jeu et le sport forment un ensemble permettant d'exprimer ses connaissances, ses idées, ses valeurs et son imaginaire. En ce sens, il appartient au cours d'éducation physique de donner à l'élève un sentiment d'appartenance à sa communauté en l'intégrant par l'entremise d'activités et de lui donner le désir d'être valorisé pour ses connaissances, ses compétences, ses habiletés, ses talents et ses efforts.

Nature de la discipline

L'éducation physique constitue un élément central pour ce qui est d'offrir à tous les jeunes une éducation et un développement équilibrés. Elle contribue également directement à renforcer leur santé physique. Le programme d'*Éducation physique* englobe l'étude du mouvement, de la communication et de la participation, la pratique de ces trois types d'activité et l'appréciation de leur valeur. En éducation physique, il s'agit à la fois de savoir, de faire et de reconnaître la valeur des choses. Il est essentiel, si l'on veut adopter un style de vie actif qui soit bon pour la santé, de mettre ces trois processus en relation les uns avec les autres.

Dans une vie active et bonne pour la santé, les apprenants se livrent à des expériences qui exigent d'eux qu'ils assument personnellement la responsabilité de leur santé et de leur bien-être. L'une des priorités de ce programme est de faire comprendre aux élèves qu'il est indispensable de faire régulièrement de l'exercice physique si on veut que sa santé soit excellente.

Dans ce programme d'éducation physique, les élèves se livrent à tout un éventail d'expériences et d'interactions. Le programme reconnaît que le développement affectif et social, la réussite scolaire et le développement des

capacités intellectuelles et physiques sont d'égle importance dans la formation de citoyens actifs et bien dans leur peau. Il propose aux élèves des activités d'apprentissage qui les aident à devenir des individus qui soient prévenants et soucieux du bien-être d'autrui, qui prennent des décisions après avoir mûrement réfléchi et après avoir planifié et analysé la situation et qui assument la responsabilité de leur bien-être physique et de leur développement personnel.

Le programme invite les élèves à s'engager activement dans diverses activités physiques, qui leur apprennent à adopter des comportements positifs sur les plans personnel et social et à établir des relations avec d'autres individus. À mesure qu'ils acquièrent et qu'ils mettent en pratique leurs compétences en communication et en coopération, ils apprennent aussi à mieux se respecter eux-mêmes et à mieux respecter autrui. Ils acquièrent des compétences en leadership et apprennent à mieux comprendre les bienfaits de l'éducation physique dans le cadre global de l'expérience éducative.

Nature de l'apprentissage

À l'heure actuelle, on accorde de plus en plus d'importance au besoin de préparer les élèves à devenir des citoyens capables de résoudre des problèmes, de raisonner efficacement, de communiquer clairement et d'apprendre comment poursuivre leur apprentissage durant toute leur vie. La question des années à venir se posera en ces termes : comment permettre à ces élèves de s'unir à ce savoir, d'en extraire le sens, d'en dégager des priorités et de l'intégrer dans leur quotidien, pour le faire vivre, le mettre en question, leur donner la possibilité de construire des communications plus vivantes d'entretenir des relations humaines saines. L'enseignement de toute discipline repose sur les principes suivants relatifs à l'apprentissage chez les élèves.

- ***L'apprentissage se produit de différentes manières*** : il est naturellement évident que chaque élève est caractérisé par une façon spécifique de penser, d'agir et de réagir. Pour cette raison, différentes situations d'apprentissage doivent être offertes aux élèves de façon à respecter leurs différences sur le plan intellectuel, cognitif, social et culturel, ainsi que leur rythme et leur style d'apprentissage.
- ***L'apprentissage est fondé sur l'expérience et les connaissances antérieures et affecté par ces dernières*** : l'apprentissage est influencé par les préjugés et les expériences personnelles et culturelles, ainsi que par les connaissances antérieures des élèves au moment de l'expérience éducative. Ils apprennent mieux lorsque les activités d'apprentissage ont un sens et sont pertinentes, réalisables, axées sur des expériences concrètes d'apprentissage et liées à des situations de la vie courante. En bref, chaque élève est capable d'apprendre et de penser.
- ***L'apprentissage est affecté par le climat du milieu d'apprentissage*** : les élèves apprennent mieux lorsqu'ils se sentent acceptés par l'enseignant et par leurs camarades de classe (Marzano, *Dimensions of Learning*, 1992, page 5). Plus le milieu d'apprentissage est sécurisant, plus les élèves se

sentent capables de prendre des risques, d'apprendre et d'acquérir des attitudes et des visions intérieures positives.

- ***L'apprentissage est affecté par les attitudes vis-à-vis des tâches à accomplir*** : les élèves s'engagent physiquement et avec émotion à accomplir des tâches mathématiques lorsque celles-ci ont un sens et sont intéressantes et réalisables. Ces tâches devraient correspondre aux talents et aux intérêts des élèves, tout en visant l'atteinte des résultats d'apprentissage prescrits.
- ***L'apprentissage est un processus de développement*** : La compréhension et les idées acquises par les élèves sont progressivement élargies et reconstruites au fur et à mesure que ces derniers tirent les leçons de leurs propres expériences et perfectionnent leur capacité de conceptualiser ces expériences. L'apprentissage exige de travailler activement à l'élaboration d'un sens. Il implique l'établissement des liens entre les nouveaux acquis et les connaissances antérieures.
- ***L'apprentissage se produit par la recherche et par la résolution de problèmes*** : l'apprentissage est plus significatif lorsque les élèves travaillent individuellement ou en équipes pour mettre en évidence et résoudre des problèmes. L'apprentissage, lorsqu'il se réalise en collaboration avec d'autres personnes, est une source importante de motivation, de soutien et d'encadrement. Ce genre d'apprentissage aide les élèves à acquérir une base de connaissances, d'habiletés et d'attitudes leur permettant d'explorer des concepts et des notions mathématiques de plus en plus complexes dans un contexte plus significatif.
- ***L'apprentissage est facilité par l'utilisation d'un langage adapté à un contexte particulier*** : le langage fournit aux élèves un moyen d'élaborer et d'explorer leurs idées et de les communiquer à d'autres personnes. Il leur fournit aussi des occasions d'intérioriser les connaissances et les habiletés.

Nature de l'enseignement

À la lumière des considérations précédentes touchant la nature de l'apprentissage, il est nécessaire de souligner que l'apprentissage des élèves définit l'enseignement et détermine les stratégies utilisées par l'enseignant. Dans toutes les disciplines, l'enseignement doit tenir compte des principes suivants :

- ***L'enseignement devrait être conçu de manière à ce que le contenu ait de la pertinence pour les élèves*** : il est évident que le milieu d'apprentissage est un milieu favorable à l'enseignant pour lancer la démarche d'apprentissage des élèves. C'est à lui que revient la tâche de proposer des situations d'apprentissage stimulantes et motivantes en rapport avec les résultats d'apprentissage prescrits. Il devrait agir comme un guide expert sur le chemin de la connaissance, un défenseur des idées et des découvertes des élèves, un penseur créatif et critique et un partisan de l'interaction. De cette façon, il devient un facilitateur qui aide les

élèves à reconnaître ce qui est connu et ce qui est inconnu. Il facilite leurs représentations sur le sujet à l'étude et les aide à réaliser des expériences pertinentes permettant de se confronter à ces représentations. C'est ainsi que l'enseignant devient un partenaire dans le processus dynamique de l'apprentissage.

- ***L'enseignement devrait se produire dans un climat favorisant la démarche intellectuelle :*** c'est à l'enseignant de créer une atmosphère non menaçante et de fournir aux élèves de nombreuses occasions de développer les habiletés mentales supérieures, telles que l'analyse, la synthèse et l'évaluation. C'est à lui que revient la tâche de structurer l'interaction des élèves entre eux avec respect, intégrité et sécurité afin de favoriser le raisonnement et la démarche intellectuelle. Dans une telle atmosphère propice au raisonnement et à l'apprentissage, l'enseignant encourage la pédagogie de la question ouverte et favorise l'apprentissage actif par l'entremise d'activités pratiques axées sur la résolution de problèmes. Il favorise aussi l'ouverture d'esprit dans un environnement où les élèves et leurs idées sont acceptés, appréciés et valorisés et où la confiance en leurs capacités cognitives et créatives est nourrie continuellement.
- ***L'enseignement devrait encourager la coopération entre les élèves :*** tout en accordant de la place au travail individuel, l'enseignant devrait promouvoir le travail coopératif. Les élèves peuvent travailler et apprendre ensemble, mais c'est à l'enseignant de leur donner des occasions de mieux se familiariser avec les diverses habiletés sociales nécessaires pour travailler et apprendre en coopérant. Il faut qu'il crée un environnement permettant de prendre des risques, de partager le pouvoir et le matériel, de se fixer un objectif d'équipe, de développer la maîtrise de soi et le respect des autres et d'acquérir le sentiment de l'interdépendance positive. L'enseignant doit être conscient que les activités d'apprentissage coopératives permettent aux élèves d'apprendre les uns des autres et d'acquérir des habiletés sociales, langagières et mentales supérieures. À condition d'être menées d'une façon efficace, les activités coopératives obligent les élèves à définir, à clarifier, à élaborer, à analyser, à synthétiser, à évaluer et à communiquer.
- ***L'enseignement devrait être axé sur les modes de raisonnement :*** dans un milieu actif d'apprentissage, l'enseignant devrait responsabiliser chaque élève vis-à-vis de son propre apprentissage et de celui des autres. C'est à l'enseignant que revient la responsabilité d'enseigner aux élèves comment penser et raisonner d'une façon efficace. Il devrait sécuriser et encourager les élèves à se mettre en question, à émettre des hypothèses et des inférences, à observer, à expérimenter, à comparer, à classer, à induire, à déduire, à enquêter, à soutenir une opinion, à faire des abstractions, à prendre des décisions en connaissance de cause et à résoudre des problèmes. En toute sécurité, l'enseignant devrait

encourager les élèves à prendre des risques et à explorer les choses. Les élèves doivent pouvoir le faire avec la certitude que faire des erreurs ou se tromper fait partie intégrante du processus de raisonnement et d'apprentissage. Face à cette réalité, on permet aux élèves d'essayer des solutions différentes. C'est de cette façon qu'ils acquièrent, intègrent, élargissent, perfectionnent et utilisent les connaissances et les compétences et qu'ils acquièrent le raisonnement critique et la pensée créative.

- ***L'enseignement devrait favoriser tout un éventail de styles d'apprentissage*** : il faut que l'enseignant soit conscient qu'à la diversité des styles d'apprentissage correspond une diversité de styles d'enseignement. Il devrait d'abord observer ce qui permet aux élèves de faire le meilleur apprentissage. Il découvre ainsi leurs styles d'apprentissage et leurs intelligences. Ensuite, il devrait mettre en œuvre une gamme de stratégies d'enseignement efficaces. Dans la mesure du possible, il devrait mettre à leur disposition tout un éventail de ressources pertinentes et utiliser divers documents et outils technologiques, en collaborant avec le personnel de l'école et les parents comme avec les membres et les institutions de la communauté.
- ***L'enseignement devrait fournir des occasions de réflexion et de communication*** : apprendre aux élèves à réfléchir et à communiquer revient à utiliser des stratégies efficaces permettant aux élèves de découvrir le sens de la matière, en favorisant la synthèse des nouvelles connaissances et habiletés cognitives et langagières avec celles qui ont été acquises auparavant. Ces stratégies devraient aider les élèves à apprendre à raisonner d'une façon autonome et efficace et à communiquer d'une façon juste et précise à l'écrit comme à l'oral. Tout ceci permet à l'élève d'acquérir des compétences qui l'aident à devenir un apprenant durant toute sa vie.

Buts et résultats d'apprentissage de la discipline

Le but de ce programme d'études est de rendre les élèves conscients de l'importance de l'activité physique, tout en participant à diverses activités amusantes et en en apprenant davantage sur un large éventail de thèmes liés à l'activité physique et au sport. Pour atteindre ce but, nous visons les résultats d'apprentissage ci-dessous.

- **Résultats d'apprentissage du programme** : à la lumière de la vision de la participation et de la promotion de l'activité physique et de la nécessité de développer cette culture chez les jeunes, quatre principes de base ont été élaborés. Ces principes constituent les résultats d'apprentissage du programme d'études *Éducation physique 10^e à 12^e année*.
- **Résultats d'apprentissage du programme relatif aux sciences, à la technologie, à la société et à l'environnement (STSE)** : l'élève sera apte à mieux comprendre la nature de l'éducation physique et de la

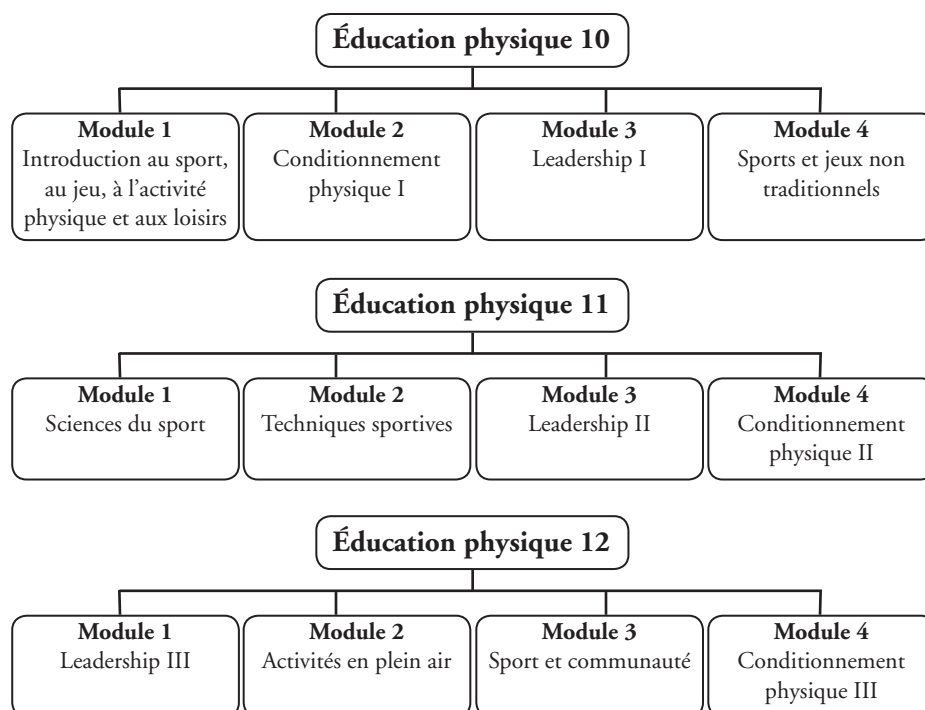
technologie, les interactions entre l'éducation physique et la technologie et les contextes social et environnemental de l'éducation physique et de la technologie.

- **Résultat d'apprentissage du programme relatif aux connaissances :** l'élève construira des connaissances et une compréhension des concepts liés aux divers volets de l'éducation physique, à savoir le sport, la nutrition, les sciences de l'activité physique, la psychologie et la sociologie du sport, la dimension commerciale du sport, etc. Il pourra ainsi appliquer sa compréhension à l'interprétation, l'intégration et l'élargissement de ses connaissances et habiletés.
- **Résultat d'apprentissage du programme relatif aux habiletés :** l'élève acquerra les habiletés requises pour lui permettre de mener une vie active et saine, de résoudre des problèmes, de communiquer des concepts liés à l'éducation physique, de collaborer avec ses collègues et de prendre des décisions éclairées.
- **Résultat d'apprentissage du programme relatif aux attitudes :** on encouragera l'élève à adopter des attitudes favorisant la participation et la promotion de l'activité physique et de ses diverses composantes pour le bien commun de soi-même, de la société et de l'environnement.

Progression de la discipline

Les apprentissages en éducation physique au secondaire deuxième cycle sont répartis en modules selon l'année scolaire. Ces modules relèvent de l'éducation physique, du sport, du leadership, de l'activité physique et des sciences du sport comme le montre le tableau suivant :

Composantes fondamentales des cours par niveau



Composantes pédagogiques du programme d'études

Profil psychopédagogique de l'élève

Afin de pouvoir dresser une image de l'apprentissage correspondant à l'âge chronologique des élèves, les enseignants doivent être conscients que toute personne est naturellement curieuse et aime apprendre. Les expériences cognitives et affectives positives (par exemple, le fait de se sentir en sécurité, d'être accepté et valorisé) suscitent leur enthousiasme et leur permettant d'acquérir une motivation intrinsèque pour l'apprentissage. Les enseignants doivent connaître les étapes du développement cognitif et métacognitif, la capacité de raisonnement des élèves et le style d'apprentissage qu'ils préfèrent. Toutefois, les personnes naissent avec des potentialités et des talents qui leur sont propres. À travers leur apprentissage et leur socialisation, les élèves effectuent des choix variables concernant la façon dont ils aiment apprendre et le rythme auquel ils sont capables de le faire.

Par conséquent, il est important, pour les enseignants de tous les niveaux, d'être conscients que le fait d'apprendre est un processus naturel qui consiste à chercher à atteindre des résultats d'apprentissage ayant une signification pour soi. Ce processus est intérieur, volitif et actif; il se définit par une découverte et une construction de sens à partir d'informations et d'expériences les unes et les autres filtrées par les perceptions, les pensées et les émotions propres de l'élève. Tout ceci nécessite une souplesse de la part de l'enseignant afin de respecter les différences entre les individus sur le plan du développement.

L'apprentissage de la langue chez l'élève sera facilité si on part de sujets qui l'intéressent et qui débouchent sur des situations concrètes. L'élève vient à l'école en ayant déjà une certaine connaissance du monde qui l'entoure et du langage oral et écrit. Ces connaissances antérieures deviennent le fondement à partir duquel se poursuit l'apprentissage de la communication orale et écrite. L'élève apprend une langue en l'utilisant; ainsi il apprend à lire et à écrire en lisant et en écrivant.

La communication est un processus qui est favorisé par l'interaction sociale des élèves à la fois avec l'enseignant et avec les autres élèves. L'enseignant doit être un modèle pour l'élève afin que ce dernier puisse améliorer la qualité de sa communication. L'enseignant doit aussi encourager l'élève à prendre des risques dans l'acquisition des quatre savoirs, car il est essentiel de prendre des risques dans le processus d'apprentissage d'une langue. L'apprentissage de la langue doit faire partie intégrante de toutes les matières à l'école. Afin de pouvoir développer ses talents, l'élève, quel que soit son âge, a besoin de recevoir des encouragements dans un environnement où règne un climat de sécurité et de respect.

L'élève doit participer activement à son apprentissage. C'est à l'enseignant de fournir les expériences et les activités qui permettront aux élèves d'élargir leur connaissance du monde dans lequel ils vivent. Ceci peut se faire en s'inspirant de thèmes tirés des autres disciplines. Plus cette connaissance sera large, plus ils auront à dire et à écrire, plus ils auront le goût et le besoin de communiquer.

L'enseignant veillera à susciter chez l'élève une prise en charge progressive de son apprentissage. On encouragera les élèves à exprimer leurs idées, à mettre en question, à expérimenter, à réfléchir aux expériences réussies et non réussies, à élaborer leur propre méthode de travail et à faire des choix. Cependant la contrainte créative fournie par l'enseignant n'est pas à négliger.

Mais, avant tout, l'enseignant doit fournir dans sa propre personne un excellent modèle de langue orale et écrite. C'est à travers le modèle de l'enseignant que l'élève prendra conscience de l'importance de la langue comme véhicule de communication.

**Résultats
d'apprentissage
transdisciplinaires
reliés aux
programmes
d'études**

Les ministères de l'Éducation de la Nouvelle-Écosse, du Nouveau-Brunswick, de l'Île-du-Prince-Édouard et de Terre-Neuve-et-Labrador ont formulé, par l'entremise du Conseil atlantique des ministres de l'Éducation et de la Formation (CAMEF), sept énoncés décrivant ce que tous les élèves doivent savoir et être capables de faire à l'obtention de leur diplôme de fin d'études secondaires. Ces résultats d'apprentissage sont dits transdisciplinaires puisqu'ils ne relèvent pas d'une seule matière en particulier.

Énoncés relatifs aux sept résultats d'apprentissage transdisciplinaires du Canada atlantique**Moyens par lesquels le programme d'études d'« Éducation physique de la 10^e à 12^e année » contribuent à l'atteinte de ces résultats**

Le civisme

Les finissants seront en mesure d'apprécier, dans un contexte local et mondial, l'interdépendance sociale, culturelle, économique et environnementale du monde qui les entoure.

Le programme d'éducation physique contribue d'une façon efficace à développer le civisme chez les élèves. Il les prépare à être des citoyens conscients qui participent activement à la communauté immédiate et au monde. Il leur permet de voir les liens entre l'éducation physique, la technologie, la société et l'environnement. Il leur fait acquérir des compétences en leadership, ainsi que des compétences, habiletés et attitudes positives par rapport à leurs coéquipiers, leurs adversaires, les arbitres, les entraîneurs, les parents, les partisans, etc. Enfin, les élèves feront la promotion du sport et de l'activité physique au sein de leur école et de leur communauté. L'élève a l'occasion d'explorer les sports et les jeux d'ailleurs au monde, ce qui l'aide à développer son identité et à mieux apprécier la diversité culturelle.

La 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'éducation physique représente un important moyen de communication. Tout au long du programme, les élèves s'efforcent de développer leurs compétences en communication sur divers plans : langagier, corporel, visuel, auditif, etc. Les élèves seront appelés à collaborer avec des collègues pour la réalisation d'activités, ainsi qu'à promouvoir l'activité physique au sein de l'école et de la communauté. L'élève comprendra l'importance de la précision lors de ses communications, en raison de la nature détaillée des activités qu'il aura à animer.

Énoncés relatifs aux sept résultats d'apprentissage transdisciplinaires du Canada atlantique**Moyens par lesquels le programme d'études d'« Éducation physique de la 10^e à 12^e année » contribuent à l'atteinte de ces résultats**

La technologie

Les finissants seront en mesure d'utiliser diverses technologies, de montrer qu'ils comprennent les applications technologiques et d'appliquer les technologies appropriées à la solution de problèmes.

En étudiant les divers domaines liés au sport et à l'activité physique, l'élève utilise l'ordinateur et l'Internet, ainsi que d'autres outils technologiques pertinents, dans le but d'effectuer des recherches et de réaliser des tâches relevant du sport et de l'activité physique. En outre, ces outils lui permettent de reconnaître la pertinence des technologies, de souligner leur impact sur la société et l'environnement et d'exploiter les possibilités de carrières liées à l'éducation physique. L'élève aura également à employer des outils technologiques dans le but d'évaluer sa condition physique et de mesurer ses progrès pendant un programme personnel de conditionnement physique.

Le développement personnel

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

Ce programme d'éducation physique contribue à l'épanouissement personnel de l'élève. Il fait ressortir les rôles centraux que joue l'éducation physique afin de mener une vie active et saine. Il amène l'élève à acquérir un esprit créatif et critique. Il le met dans des situations qui favorisent la curiosité, la persévérance, les bonnes habitudes de travail individuel et collectif. L'élève participe au développement de ses habiletés physiques, intellectuelles et sociales par l'entremise d'activités physiques et de sports pour qu'il en bénéficie tout au long de la vie. Les diverses activités permettent à l'élève de développer son sens des responsabilités, son indépendance, son travail d'équipe, sa communication et ses compétences en leadership.

Énoncés relatifs aux sept résultats d'apprentissage transdisciplinaires du Canada atlantique**Moyens par lesquels le programme d'études d'« Éducation physique de la 10^e à 12^e année » contribuent à l'atteinte de ces résultats**

L'expression artistique

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

Le programme d'éducation physique est riche en situations où l'élève aura l'occasion de s'exprimer par l'entremise d'activités physiques. En éducation physique, l'élève est souvent invité à effectuer des gestes sportifs avec élégance et éloquence et à apprécier les performances d'autrui, que ce soit ses pairs ou des athlètes amateurs ou professionnels. L'élève aura l'occasion de se servir de sa créativité dans le cadre d'activités physiques (par exemple : gymnastique, sports d'autres pays, etc.).

La langue et la culture françaises

Les finissants seront conscients de l'importance et de la particularité de la contribution des Acadiennes, des Acadiens et d'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.

Le résultat d'apprentissage en matière de langue et de culture françaises occupe une place importante dans le programme d'éducation physique. C'est en participant à des sports et à des activités physiques, en français, que les élèves arriveront à se servir de la langue comme véhicule des connaissances lors d'activités plaisantes. Les élèves deviendront fiers du rôle que jouent les athlètes et les personnalités acadiennes et francophones dans ce domaine et dans les domaines apparentés. Ils auront également l'occasion d'apprendre et de mettre en pratique un vocabulaire spécifique au domaine.

La 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 au langage, aux mathématiques et aux sciences.

La résolution de problèmes est l'un des processus les plus importants du programme d'études d'éducation physique. C'est en participant activement aux cours d'éducation physique que les élèves acquièrent des stratégies de résolution de problèmes. Les sports et jeux (individuels et collectifs) font appel à des stratégies permettant de réussir ses objectifs, alors il revient à l'élève de les découvrir et de les acquérir.

Résultats d'apprentissage généraux du programme d'études

Les résultats d'apprentissage sont des énoncés qui décrivent les connaissances et les habiletés que l'élève devrait avoir acquises et renforcées à la fin du cours d'« Éducation physique de la 10^e à la 12^e année ».

Dixième année :

Module 1 : Introduction au sport, au jeu, à l'activité physique et aux loisirs

L'élève sera en mesure de participer à diverses activités lui permettant de définir et de fournir des exemples des termes « sports », « jeux », « activités physiques » et « loisirs ».

Module 2 : Conditionnement physique I

L'élève sera en mesure de prendre connaissance des éléments de la physiologie humaine en vue de se préparer à participer à un régime d'exercices.

Module 3 : Leadership I

L'élève sera en mesure d'apprendre ce qu'est le leadership en découvrant ses qualités personnelles et en participant à une gamme d'activités.

Module 4 : Sports et jeux non-traditionnels

L'élève sera en mesure de découvrir / inventer des sports / jeux dans le but de l'inciter à entreprendre de nouveaux défis et à pratiquer le sport / l'activité physique pendant toute sa vie.

Onzième année

Module 1 : Sciences du sport

L'élève sera en mesure de mieux comprendre les enjeux des sciences dans les divers domaines sportifs et ce, en participant à diverses activités physiques.

Module 2 : Techniques sportives

L'élève sera en mesure d'expliquer l'importance d'une bonne technique lors de l'exécution d'un geste sportif, tout en analysant le geste selon ses stades.

Module 3 : Leadership II

L'élève sera en mesure de promouvoir le loisir, le sport, le jeu et l'activité physique au sein de son école (ou d'autres écoles, le cas échéant).

Module 4 : Conditionnement physique II

L'élève sera en mesure d'améliorer son état de santé personnel par l'entremise de la planification d'un programme d'entraînement personnel.

Douzième année

Module 1 : Leadership III

L'élève sera en mesure de promouvoir l'activité physique, le loisir, le sport et le jeu au sein de la communauté.

Module 2 : Activités en plein air

L'élève sera en mesure d'apprendre à apprécier les activités physiques en plein air, tout en faisant preuve de respect pour l'environnement.

Module 3 : Sport et communauté

L'élève sera en mesure d'analyser l'envergure et l'importance du sport et de l'activité physique dans sa communauté, tout en faisant la promotion active au sein de son école et de sa communauté.

Module 4 : Conditionnement physique III

L'élève sera en mesure de comprendre l'importance de maintenir / atteindre un bon état de santé en vue de mener une vie active et saine.

**Résultats
d'apprentissage
spécifiques**

Les résultats d'apprentissage sont des énoncés qui décrivent les connaissances et les habiletés que l'élève doit avoir acquises et améliorées à la fin de la 12^e année. Ces résultats sont élaborés en fonction des résultats d'apprentissage généraux et dans le but de servir de cadre pour les résultats d'apprentissage spécifiques. Les résultats d'apprentissage spécifiques sont des énoncés qui décrivent les connaissances et les habiletés que l'élève doit acquérir et améliorer en explorant le cours « Éducation physique 10^e à 12^e année ».

Les pages suivantes présentent les résultats d'apprentissage spécifiques pour le cours « Éducation physique 10^e à 12^e année ».

10^e année

INTRODUCTION AU SPORT, AU JEU, À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AUX LOISIRS

Résultats d'apprentissage général

Avant la fin de la dixième année, il est attendu que l'élève pourra :

1. participer à diverses activités lui permettant de définir et de fournir des exemples des termes « sports », « jeux », « activités physiques » et « loisirs ».

Résultats d'apprentissage spécifiques

En dixième année, il est attendu que l'élève pourra :

- 1.1 décrire, à l'aide d'exemples, les termes « sports », « jeux », « activités physiques » et « loisirs »;
- 1.2 expliquer les règlements fondamentaux des sports et activités auxquels il participe;
- 1.3 expliquer les bienfaits du sport, du jeu et de l'activité physique sur les plans physique, social, cognitif et émotif;
- 1.4 mettre en pratique et perfectionner des habiletés de manipulation en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relation, en vue d'exécuter et de créer diverses activités;
- 1.5 définir des règles de conduite par rapport au milieu physique dans lequel il participe aux activités.

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE I

Résultats d'apprentissage général

Avant la fin de la dixième année, il est attendu que l'élève pourra :

2. prendre connaissance des éléments de la physiologie humaine en vue de se préparer à participer à un régime d'exercices.

Résultats d'apprentissage spécifiques

En dixième année, il est attendu que l'élève pourra :

- 2.1 prendre conscience des diverses structures du corps humain;
- 2.2 identifier les différents groupes musculaires;
- 2.3 identifier les principaux os du corps humain;
- 2.4 élaborer un programme personnel d'entraînement physique;
- 2.5 se fixer des objectifs en fonction des différents aspects de la condition physique;
- 2.6 adapter et améliorer des habiletés sportives : l'entraînement contre résistance, la danse aérobique;
- 2.7 expliquer l'importance de la participation régulière aux activités physiques et ce, pendant toute la vie.

10^e année

LEADERSHIP I

Résultats d'apprentissage général

Avant la fin de la dixième année, il est attendu que l'élève pourra :

3. apprendre ce qu'est le leadership en découvrant ses qualités personnelles et en participant à une gamme d'activités.

Résultats d'apprentissage spécifiques

En dixième année, il est attendu que l'élève pourra :

- 3.1 décrire le leadership et ses diverses formes;
- 3.2 déterminer ses aptitudes de leader;
- 3.3 montrer l'importance du travail d'équipe en travaillant avec des camarades afin d'atteindre des buts communs;
- 3.4 organiser une séance sur une habileté relative à un sport ou à une activité physique;
- 3.5 participer activement à l'organisation d'un tournoi ou d'une activité impliquant les élèves dans sa classe d'éducation physique;
- 3.6 apprendre et employer la terminologie propre à l'activité physique;
- 3.7 assumer le rôle d'arbitre pendant des activités en classe;
- 3.8 faire preuve d'un bon esprit sportif lors de sa participation aux activités.

SPORTS ET JEUX NON-TRADITIONNELS

Résultats d'apprentissage général

Avant la fin de la dixième année, il est attendu que l'élève pourra :

4. découvrir / inventer des sports / jeux dans le but de l'inciter à entreprendre de nouveaux défis et à pratiquer le sport / l'activité physique pendant toute sa vie.

Résultats d'apprentissage spécifiques

En dixième année, il est attendu que l'élève pourra :

- 4.1 énumérer et décrire cinq jeux / sports / activités nouvellement appris;
- 4.2 dresser une liste de cinq sports qui ont évolué à partir d'autres jeux / sports;
- 4.3 participer activement à divers sports / jeux nouvellement appris;
- 4.4 définir et décrire une série de jeux et d'activités physiques en vue de créer une trousse personnelle;
- 4.5 inventer, en groupe, une activité physique ou un sport qui fait appel à des stratégies et des tactiques simples ou complexes;
- 4.6 prendre connaissance du phénomène des sports extrêmes et des dangers liés à la participation à de tels sports.

11^e année

SCIENCES DU SPORT

Résultats d'apprentissage général

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

1. mieux comprendre les enjeux des sciences dans les divers domaines sportifs et ce, en participant à diverses activités physiques.

Résultats d'apprentissage spécifiques

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

- 1.1 mettre en évidence les carrières liées aux sports, aux loisirs et à l'activité physique;
- 1.2 expliquer l'importance d'avoir une bonne technique et une excellente condition physique pour obtenir les meilleures performances possibles;
- 1.3 améliorer ses performances dans une série d'activités (course de 60 m; saut en longueur; lancer du disque) suite à une série de séances d'entraînement et d'amélioration;
- 1.4 expliquer et décortiquer les différentes étapes de l'exécution d'un geste sportif;
- 1.5 fournir une rétroaction corrective à ses pairs en vue d'améliorer leur technique;
- 1.6 déterminer les causes et le traitement d'une blessure sportive courante et définir les mesures générales de prévention des blessures.

TECHNIQUES SPORTIVES

Résultats d'apprentissage général

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

2. expliquer l'importance d'une bonne technique lors de l'exécution d'un geste sportif, tout en analysant le geste selon ses stades.

Résultats d'apprentissage spécifiques

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

- 2.1 montrer et expliquer à la classe un geste sportif sous l'angle l'amélioration des performances;
- 2.2 décrire les facteurs physiques et physiologiques qui ont une influence sur les performances;
- 2.3 prendre connaissance de l'application des lois de la physique dans le sport et l'activité physique.

11^e année

LEADERSHIP II

Résultats d'apprentissage général

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

3. promouvoir le loisir, le sport, le jeu et l'activité physique au sein de son école (ou d'autres écoles, le cas échéant).

Résultats d'apprentissage spécifiques

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

- 3.1 faire la promotion du sport et de l'activité physique au sein de son école;
- 3.2 appliquer les principes de sécurité reliés à l'activité physique;
- 3.3 obtenir son certificat d'arbitre dans un sport quelconque. (facultatif)

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE II

Résultats d'apprentissage général

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

4. améliorer son état de santé personnel par l'entremise de la planification d'un programme d'entraînement personnel.

Résultats d'apprentissage spécifiques

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

- 4.1 mettre en évidence et découvrir les composantes de la condition physique;
- 4.2 déterminer des moyens permettant d'améliorer sa condition physique;
- 4.3 montrer qu'il a amélioré sa condition physique pendant la durée du cours;
- 4.4 nommer et identifier les principaux groupes musculaires impliqués dans divers gestes relevant de divers sports et activités physiques;
- 4.5 décrire l'importance de la nutrition par rapport aux performances sportives;
- 4.6 concevoir un régime alimentaire qui a une influence positive sur les performances dans le cadre de diverses activités physiques;
- 4.7 comprendre les effets des substances destinées à améliorer les performances sur les types morphologiques et sur l'image corporelle;
- 4.8 évaluer, vérifier et adapter son plan de conditionnement physique en appliquant les principes de l'entraînement;
- 4.9 expliquer ce que représentent l'activité aérobie et l'activité anaérobie en fournissant des exemples concrets;
- 4.10 comprendre ce qu'est le surentraînement et les risques qui s'y rattachent.

12^e année

LEADERSHIP III

Résultats d'apprentissage général

Avant la fin de la douzième année, il est attendu que l'élève pourra :

1. promouvoir l'activité physique, le loisir, le sport et le jeu au sein de la communauté.

Résultats d'apprentissage spécifiques

En douzième année, il est attendu que l'élève pourra :

- 1.1 décrire le leadership tout en fournissant des exemples de leaders dans les sports ou les activités physiques, dans sa communauté, dans sa région, dans sa province, dans son pays;
- 1.2 élaborer et mettre en œuvre des pratiques qui contribuent au travail d'équipe;
- 1.3 prendre de l'assurance en travaillant au sein d'un groupe;
- 1.4 organiser une activité physique au sein de la classe, de l'école ou de la communauté;
- 1.5 comprendre les besoins et les défis en matière d'activité physique adaptée;
- 1.6 obtenir son certificat d'entraîneur selon le *Programme national de certification des entraîneurs* (PNCE). (selon la formation des enseignants du CSAP, facultatif)

ACTIVITÉS EN PLEIN AIR

Résultats d'apprentissage général

Avant la fin de la douzième année, il est attendu que l'élève pourra :

2. apprendre à apprécier les activités physiques en plein air, tout en faisant preuve de respect pour l'environnement.

Résultats d'apprentissage spécifiques

En douzième année, il est attendu que l'élève pourra :

- 2.1 organiser une activité en plein air au sein de sa classe, de son école ou de sa communauté au sens large;
- 2.2 expliquer l'importance d'une bonne nutrition lors de la participation aux activités en plein air;
- 2.3 mettre en pratique des habiletés sportives dans divers milieux et en utilisant de l'équipement sportif approprié;
- 2.4 appliquer les principes de sécurité et les habiletés de survie reliés à l'activité physique;
- 2.5 se servir d'outils d'orientation afin de se repérer;
- 2.6 respecter l'environnement lors de sa participation aux activités en plein air.

12^e année

SPORT ET COMMUNAUTÉ

Résultats d'apprentissage général

Avant la fin de la douzième année, il est attendu que l'élève pourra :

3. analyser l'envergure et l'importance du sport et de l'activité physique dans sa communauté, tout en en faisant la promotion active au sein de son école et de sa communauté.

Résultats d'apprentissage spécifiques

En douzième année, il est attendu que l'élève pourra :

- 3.1 organiser une activité ou un tournoi au sein de sa communauté;
- 3.2 comprendre les implications juridiques dans divers domaines du sport;
- 3.3 prendre connaissance de l'envergure sociale et économique de l'activité physique et du sport dans la société contemporaine;
- 3.4 nommer les Acadiens et les autres francophones principalement de la région de l'Atlantique qui font partie de l'élite sportive;
- 3.5 analyser des cas particuliers liés au sport, soit réels, soit fictifs, et interpréter les règlements et les « constitutions » de certaines ligues / organismes à des fins d'analyse;
- 3.6 dresser une liste des ressources communautaires qui contribuent à la promotion d'une vie active;
- 3.7 énumérer et expliquer les différentes raisons qui encouragent les gens à se soumettre à un programme d'exercices.

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE III

Résultats d'apprentissage général

Avant la fin de la douzième année, il est attendu que l'élève pourra :

4. gagner une appréciation des activités physiques en plein air, tout en démontrant un respect écologique.

Résultats d'apprentissage spécifiques

En douzième année, il est attendu que l'élève pourra :

- 4.1 décrire l'importance de la nutrition par rapport aux performances sportives;
- 4.2 concevoir et justifier des régimes alimentaires qui ont une influence positive sur les performances dans le cadre de diverses activités physiques;
- 4.3 aider ses camarades à se fixer des objectifs réalistes à court et à long terme – en vue d'améliorer leur condition physique, tout en leur faisant subir des tests de conditionnement physique;
- 4.4 concevoir, évaluer, vérifier et adapter des plans de conditionnement physique dans la salle de classe en appliquant les principes de l'entraînement;
- 4.5 expliquer l'importance d'un mode de vie sain tout en expliquant les différences avec le souci de soigner sa ligne.

**Démarche
pédagogique
et démarche
d'apprentissage**

Dans ce programme, on reconnaît que l'élève joue un rôle actif dans son apprentissage. Il construit son savoir dans des situations qui ont un sens pour lui en s'appuyant sur ses connaissances antérieures et en structurant ses connaissances nouvelles en réseaux. Plus ses connaissances sont organisées dans sa mémoire, plus il y a accès pour résoudre les divers problèmes qu'il rencontre en lecture, en écriture et en communication orale. Cette conception de l'apprentissage, qui tient compte des différentes façons d'apprendre et du rythme propre à chacun, sera soutenue par une approche méthodologique axée sur le développement des compétences langagières. Ces compétences se développeront par de nombreuses pratiques de lecture, d'écriture et de communication orale et par l'objectivation de ces pratiques. Les connaissances grammaticales, syntaxiques, lexicales et les techniques propres à la langue parlée et écrite seront enseignées systématiquement tout au long du processus d'apprentissage. L'élève saura se servir de ces connaissances théoriques dans diverses situations. Il y aura transfert des apprentissages dans la mesure où il saura pourquoi, quand et comment appliquer ces connaissances.

Dans cette approche centrée sur l'apprenant et sur son apprentissage, l'enseignant devra tenir compte d'une séquence d'enseignement qui permettra un enseignement dirigé, des pratiques guidées et des pratiques autonomes. L'élève participera activement à son apprentissage en travaillant parfois seul, parfois en dyade et parfois en collaboration avec ses pairs en apprentissage coopératif. La démarche à suivre est illustrée dans le tableau de la page suivante.

Démarche pédagogique et démarche d'apprentissage

Note : Dans ce tableau les éléments peuvent être sélectionnés, répétés ou déplacés au besoin.

Réfléchir et planifier

- Mise en situation
- Présentation des résultats d'apprentissage
- Rappel des savoirs antérieurs
- Présentation de nouvelles stratégies
- Verbalisation des stratégies par les élèves
- Présentation d'une nouvelle notion ou d'un nouveau concept
- Formulation d'une intention de lecture, d'écriture ou de communication orale
- Formulation d'hypothèses ou de prédictions
- Formulation de questions
- Mise en évidence de problèmes
- Choix de matériel et d'outils

Réaliser

- Pratique de lecture, d'écriture ou de communication orale
- Actualisation de l'intention
- Vérification d'hypothèses
- Révision du texte en écriture
- Utilisation de stratégies, de démarches et d'outils appropriés
- Création de liens explicites

Objectiver et évaluer

- Objectivation du vécu de la situation par rapport au savoir, au savoir-être et au savoir-faire
 - Analyse de la démarche et des stratégies
 - Autoévaluation
 - Évaluation formative
 - Prise de conscience des progrès accomplis et de ce qu'il reste à accomplir
 - Établissement des liens entre les connaissances antérieures et les nouvelles acquisitions
 - Généralisation et transfert
 - Formulation de nouveaux défis
-

À chacune des étapes de la démarche, l'enseignant observera comment les élèves se comportent dans une tâche. Il interviendra pour faciliter le travail des élèves et pour les guider. Il veillera à varier ses procédés, ses approches pédagogiques et son organisation de la classe de manière à favoriser l'autonomie des élèves et à les responsabiliser.

PLAN D'ÉTUDES

PLAN
D'ÉTUDES

INTRODUCTION

INTRODUCTION

INTRODUCTION

Les cours d'éducation physique au niveau secondaire deuxième cycle sont axés sur la participation active des élèves. L'apprentissage par l'expérience, soit le mouvement et l'activité physique, est valorisé par le comité directeur qui s'est chargé de l'élaboration de ce programme d'études. Les élèves seront appelés à bouger de façon régulière en participant à une multitude d'activités afin d'apprendre tout en s'amusant. Comme la participation aux activités physiques contribue au développement cognitif, l'éducation physique joue un rôle de toute première importance dans le processus d'apprentissage chez les jeunes. Parmi les activités auxquelles participeront les élèves, on retrouve : divers jeux et sports traditionnels, l'athlétisme, l'orientation, de nouveaux jeux et sports, des jeux de coopération et de confiance, des activités en plein air, des activités aquatiques, etc.

Par l'entremise de ces activités, l'élève adoptera des attitudes positives envers l'activité physique et sera mieux en mesure d'assumer la responsabilité de sa santé. En acquérant de nouvelles habiletés et en améliorant ses habiletés existantes, l'élève se retrouvera dans diverses situations où il doit interagir avec d'autres personnes. Cela lui permettra d'améliorer l'image qu'il a de lui-même en prenant plus d'assurance. Le cours d'éducation physique offre à l'élève l'occasion de se fixer des objectifs dans le but d'améliorer sa condition physique, de se poser des défis et de se dépasser. Enfin, l'activité physique contribue au développement cognitif et peut alors avoir une influence positive sur le rendement scolaire.

Certains apprentissages théoriques sont nécessaires à la réussite de ces cours. Cependant, il revient au personnel enseignant de permettre aux élèves d'atteindre les résultats d'apprentissage des cours, même ceux du volet théorique, par l'entremise d'activités où la participation active est requise. À cette fin, on préconise l'apprentissage expérientiel. Par exemple, lors de l'apprentissage du saut en longueur en athlétisme, on peut demander aux élèves d'effectuer un saut initial et de conserver la mesure de la distance de son saut. Ensuite, après avoir appris la technique et participé à une série d'exercices d'entraînement et de renforcement, l'élève répète le saut en longueur une semaine plus tard. On prend la mesure de ce saut pour déterminer s'il y a eu amélioration suite à l'entraînement et à l'amélioration de sa technique. On peut ainsi mesurer les progrès des élèves de manière concrète et évidente, tout en les amenant à apprendre des notions théoriques (par exemple : lois de Newton) par l'entremise d'explications verbales brèves lors de diverses activités.

Le portfolio s'avère un élément essentiel du programme d'éducation physique car il sert à montrer les progrès de l'élève pendant le semestre ou l'année scolaire. L'évolution de sa condition physique, l'amélioration de sa forme cardiovasculaire, les changements au niveau de la musculature, l'amélioration de sa souplesse, etc. seront des éléments clés du portfolio et des données concrètes qui serviront à fournir à l'élève une rétroaction quant à son état de santé. On recommande d'utiliser le portfolio d'entraînement physique tout au long de sa participation aux cours d'éducation physique et de le continuer par après.

L'élève peut organiser son portfolio pour qu'il inclue des sections comme :

- les règlements de sports, jeux, activités physiques
- un lexique de termes liés à l'éducation physique
- la nutrition
- les étirements, activités d'échauffement
- un plan d'entraînement personnel
- etc.

Des projets de recherche feront également partie du programme d'études. Cependant, on recommande de consacrer peu de temps de classe à ce travail, et de demander plutôt aux élèves de réaliser ces travaux pendant les soirs, fins de semaine, etc., comme devoirs. Par exemple, lorsque l'élève devra monter une présentation sur un sport ou une activité quelconque, on peut lui accorder un peu de temps de classe pour effectuer ses recherches ou poser des questions à son enseignant. Il faut se rappeler que les élèves n'ont pas tous accès aux ressources hors de l'école (par exemple : Internet). Il est important de profiter au maximum des heures de cours pour offrir l'occasion aux jeunes de participer activement sur le plan physique, alors il convient de ne pas accorder trop de temps à la théorie ou aux moments d'inactivité.

Éducation physique 10^e année

INTRODUCTION AU SPORT, AU JEU À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AUX LOISIRS

1

INTRODUCTION
AU SPORT, AU
JEU, À L'ACTIVITÉ
PHYSIQUE ET
AUX LOISIRS

10^e année

INTRODUCTION AU SPORT, AU JEU, À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AUX LOISIRS

Dans le cadre de ce premier module de la 10^e année, l'élève apprendra, par l'entremise de sa participation active, à différencier les termes « jeu », « sport », « activité physique » et « loisir ». Il arrivera à comprendre les règlements spécifiques des différentes activités et il pourra expliquer les bienfaits d'une vie active sur les plans physique, social, cognitif et émotif. L'élève aura l'occasion d'améliorer ses habiletés de manipulation par l'entremise de diverses activités exigeant de la coordination et de la dextérité. Enfin, l'élève apprendra qu'il est important de respecter l'environnement lors de ses activités.

Résultats d'apprentissage général

Avant la fin de la dixième année, il est attendu que l'élève pourra :

1. participer à diverses activités lui permettant de définir et de fournir des exemples des termes « sports », « jeux », « activités physiques » et « loisirs ».

Résultats d'apprentissage spécifiques

En dixième année, il est attendu que l'élève pourra :

- 1.1 décrire, à l'aide d'exemples, les termes « sports », « jeux », « activités physiques » et « loisirs »;
- 1.2 expliquer les règlements fondamentaux des sports et activités auxquels il participe;
- 1.3 expliquer les bienfaits du sport, du jeu et de l'activité physique sur les plans physique, social, cognitif et émotif;
- 1.4 mettre en pratique et perfectionner des habiletés de manipulation en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relation, en vue d'exécuter et de créer diverses activités;
- 1.5 définir des règles de conduite par rapport au milieu physique dans lequel il participe aux activités.

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la dixième année, il est attendu que l'élève pourra :

1. participer à diverses activités lui permettant de définir et de fournir des exemples des termes « sports », « jeux », « activités physiques » et « loisirs ».

En dixième année, il est attendu que l'élève pourra :

1.1 décrire, à l'aide d'exemples, les termes « sports », « jeux », « activités physiques » et « loisirs »;

Pistes d'enseignement

Pendant les premiers cours, on permet aux élèves de vivre diverses expériences en activité physique. L'enseignant s'assure à ce qu'il y ait des sports, des jeux, des activités physiques et des loisirs. On peut choisir parmi la liste d'activités qui suit :

Exemples d'activités:

- **Sports** : Tennis, volleyball, basketball, badminton, baseball, ballon-balai, gymnastique rythmique, criquet, handball, football, soccer, crosse, racquetball, squash, ringuette, rugby, softball, lutte, hockey, athlétisme...
- **Jeux** : Jeux de coopération, jeux de confiance, jeux d'opposition, courses à obstacles, Kin-ball, courses à relais, jeux de masse, jeux individuels...
- **Loisirs** : Randonnée pédestre, orientation, jardinage, tai-chi, yoga, activités aquatiques (sécurité aquatique et lois scolaires), golf, natation, patinage, ski, planche à neige, arts martiaux, tir à l'arc, quilles, marche, jogging, cyclisme, patins à roues alignées, poids et haltères, escalade...
- **Activité physique** : Augmentation du rythme cardiaque. Cela comprend sports, jeux et loisirs.

Une fois que les élèves auront vécu ces diverses expériences, il importe d'avoir une discussion dans laquelle on leur demande d'indiquer les différences entre les diverses activités physiques auxquelles ils ont pris part.

- **sport** : activité physique exercée individuellement ou collectivement sous une forme particulière (jeu, combat, parcours, routine, etc.) qui requiert un apprentissage d'habiletés techniques, nécessitant un équipement et des installations spécifiques, qui est pratiquée selon diverses modalités reliées aux loisirs et à la compétition officielle et qui est gérée par une ou plusieurs organisations.
- **jeu** : activité libre comportant des règles, que l'on pratique seul ou avec d'autres, dans un but de divertissement.
- **loisir** : activité individuelle ou collective de nature variée (culturelle, sportive, touristique, de plein air, etc.) à laquelle on se consacre volontairement pendant son temps libre.
- **activité physique** : activité au cours de laquelle on a recours à ses ressources corporelles pour effectuer des mouvements, entraînant une dépense énergétique.

Pistes d'évaluation

Questionnement oral en classe.

À l'aide d'un tableau, demander à l'élève de classer les différentes activités selon sports / jeux / loisirs.

Ressources pédagogiques recommandées

Imprimé

Guide de l'activité physique

Internet

- Sport Canada
- Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse. (ACSEPLD)
- Santé Canada

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la dixième année, il est attendu que l'élève pourra :

1.
participer à diverses activités lui permettant de définir et de fournir des exemples des termes « sports », « jeux », « activités physiques » et « loisirs ».

En dixième année, il est attendu que l'élève pourra :

1.2
expliquer les règlements fondamentaux des sports et activités auxquels il participe;

1.3
expliquer les bienfaits du sport, du jeu et de l'activité physique sur les plans physique, social, cognitif et émotif;

Pistes d'enseignement

Par l'entremise de la participation au sport, l'enseignant montre les règlements. On peut arrêter le jeu à des moments donnés (très brièvement) et demander aux élèves d'expliquer les règlements traitant d'une situation qui se présente pendant l'activité.

Activités liées au site *Cyberforme*.

Discussion en classe (à privilégier).

Rédaction (facultative).

Pistes d'évaluation

Questionnement oral concernant les règlements des sports ou activités auxquels ils ont participé.

Ressources pédagogiques recommandées

Imprimé

Manuel de règlements des différents sports.

Internet

- recherche sur Internet :
Bande sportive / Sport
Canada
- Cyberforme
- Association canadienne
pour la santé,
l'éducation physique,
le loisir et la danse.
(ACSÉPLD)

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la dixième année, il est attendu que l'élève pourra :

1.
participer à diverses activités lui permettant de définir et de fournir des exemples des termes « sports », « jeux », « activités physiques » et « loisirs ».

En dixième année, il est attendu que l'élève pourra :

1.4
mettre en pratique et perfectionner des habiletés de manipulation en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relation, en vue d'exécuter et de créer diverses activités;

1.5
définir des règles de conduite par rapport au milieu physique dans lequel il participe aux activités.

Pistes d'enseignement

Exemple : crosse, basketball, empilage de verre, hacky-sack, jongler, etc. Poser des défis aux élèves. Demander aux élèves de tenter des défis de manipulation liés à des techniques sportives (par exemple : avec ballon de basket, bâton de jeu de crosse, etc.). On peut leur demander de faire des démonstrations d'une (ou plusieurs) habiletés dans le but de poser leurs défis aux autres membres de la classe.

Sensibiliser les élèves à l'importance de l'environnement lors de la pratique sportive à l'extérieur et à l'intérieur (par exemple : gymnase, piscine, piste de ski, terrain de golf, etc.).

Demander aux élèves d'élaborer un guide de bonne conduite lors d'activités extérieures ou intérieures. Exemple : ramasser les déchets, ne pas détruire la flore, respecter la faune, essuyer l'eau du plancher, etc.

Sensibiliser les élèves aux règles de civisme (par exemple : étiquette au golf).

Pistes d'évaluation

Réussir à maîtriser les mouvements demandés par l'enseignant.

Veiller à ce que les élèves respectent et appliquent les règlements en ce qui a trait à l'environnement lors de sport / activité à l'extérieur.

Ressources pédagogiques recommandées

Imprimé

Éducation physique 10^e année

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE I

2

CONDITIONNEMENT
PHYSIQUE I

10^e année

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE I

Le module 2 permet d'abord à l'élève de prendre connaissance des diverses structures du corps humain, surtout les os et les muscles.

L'élève apprendra qu'il est important d'obtenir une analyse de son état de santé avant d'entreprendre un programme de conditionnement physique. Une fois cela compris, l'élève devra se fixer des objectifs personnels en ce qui concerne sa condition physique. Il aura à élaborer un programme de conditionnement physique sans l'utilisation de poids en fonction de son état de santé actuel, de ses objectifs (réalistes) personnels et du type d'entraînement préconisé.

Résultats d'apprentissage général

Avant la fin de la dixième année, il est attendu que l'élève pourra :

2. prendre connaissance des éléments de la physiologie humaine en vue de se préparer à participer à un régime d'exercices.

Résultats d'apprentissage spécifiques

En dixième année, il est attendu que l'élève pourra :

- 2.1 prendre conscience des diverses structures du corps humain;
- 2.2 identifier les différents groupes musculaires;
- 2.3 identifier les principaux os du corps humain;
- 2.4 élaborer un programme personnel d'entraînement physique;
- 2.5 se fixer des objectifs en fonction des différents aspects de la condition physique;
- 2.6 adapter et améliorer des habiletés sportives : l'entraînement contre résistance, la danse aérobique;
- 2.7 expliquer l'importance de la participation régulière aux activités physiques et ce, pendant toute la vie.

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la dixième année, il est attendu que l'élève pourra :

2.

prendre connaissance des éléments de la physiologie humaine en vue de se préparer à participer à un régime d'exercices.

En dixième année, il est attendu que l'élève pourra :

2.1

prendre conscience des diverses structures du corps humain;

2.2

identifier les différents groupes musculaires;

Pistes d'enseignement

Anatomie humaine (os, muscles, tendons, ligaments, articulations).

Groupes musculaires

Diviser le corps en sept « parties » de la façon suivante :

- biceps / triceps
- dos / poitrine
- épaules / jambes
- tronc

Pistes d'évaluation

Anatomie à colorier.

Ressources pédagogiques recommandées

Imprimé

- Anatomie à colorier

Internet

- Site easygym.com (voir
cédérom du cours)

Musculation

- tous les exercices

Cédérom

- « Corps humain »

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la dixième année, il est attendu que l'élève pourra :

2.

prendre connaissance des éléments de la physiologie humaine en vue de se préparer à participer à un régime d'exercices.

En dixième année, il est attendu que l'élève pourra :

2.3

identifier les principaux os du corps humain;

2.4

élaborer un programme personnel d'entraînement physique;

Pistes d'enseignement

- colonne vertébrale,
- humérus,
- radius,
- cubitus,
- phalanges,
- fémur,
- tibia,
- crâne, etc.

Expliquer qu'il est important d'analyser son état de santé avant d'entreprendre un programme d'entraînement physique. Exemple : danger de mort subite lors d'une activité physique.

Faire un programme d'entraînement sans l'utilisation de poids. L'élève a recours à des exercices comme ceux qui nécessitent l'emploi des éléments suivants :

- poids corporel (par exemple : extensions des bras, redressements assis, etc.)
- ballons lestés
- ballons de stabilité
- tubes ou cordes
- etc.

Pistes d'évaluation

Anatomie à colorier.

Gym en forme : s'en servir comme guide pour mesurer le rendement des élèves.

Préparer un petit programme d'entraînement comprenant au minimum un exercice pour chaque groupe musculaire.

Grille d'autoappréciation.

Ressources pédagogiques recommandées

Imprimé

- Anatomie à colorier
- Gym en forme
- 10 règles d'or pour réussir vos séances (muscultation)

Internet

- Site easygym.com (voir Cédérom du cours)

Musculation

- tous les exercices

Cédérom

- « Corps humain »

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la dixième année, il est attendu que l'élève pourra :

2.

prendre connaissance des éléments de la physiologie humaine en vue de se préparer à participer à un régime d'exercices.

En dixième année, il est attendu que l'élève pourra :

2.5

se fixer des objectifs en fonction des différents aspects de la condition physique;

Pistes d'enseignement

Endurance, force, flexibilité, puissance, etc. Mesurer la performance au début, pendant et après l'entraînement.

- **force** : Extension des bras, redressements assis, traction à la barre fixe (chin-up)
- **flexibilité** : toucher le bout des orteils; mesurer l'amplitude de mouvement (par exemple : flexibilité des ischio-jambiers en employant la « boîte »).
- **puissance** : lancer par-dessus la tête; saut en longueur sans élan; triple saut sans élan; saut vertical
- **endurance** : Léger-Boucher, Step-test, Léger-navette, test de Cooper

Comment mesurer en laboratoire

Fournir les directives d'utilisation

Fournir la bande sonore et les chartes d'analyse

- **aérobie / anaérobie** : Définir et expliquer les différences. Demander de faire le lien avec leurs activités préférées.
 - la capacité anaérobie à court terme, c'est à dire le travail total que le muscle peut faire en 10 s. Ce genre de travail s'appuie surtout sur la concentration d'ATP musculaire et le système ATP-CP. Par exemple : les sprints, les lancers, les sauts.
 - la capacité anaérobie à moyen terme, ou le travail total que les muscles peuvent faire pendant une activité maximale d'une période de 30 s. La performance sous ces conditions d'intensité et ces contraintes de temps s'appuie surtout sur la composante lactique (70 %), la composante alactique (15 %) et la composante aérobie (15 %). Par exemple : course de 400 mètres, gymnastique au sol, un « changement de vitesse » au hockey.
 - la capacité anaérobie à long terme est définie comme le travail total pendant un exercice d'intensité maximale qui dure 90 s. La performance d'une telle activité dépend également des sources d'énergie anaérobie et aérobie. Par exemple : racquetball, handball.

Exercices aérobie : exercices qui facilitent l'oxygénation des poumons et le bon fonctionnement du système cardiovasculaire. Par exemple : cyclisme, course à pied. Source : *Cours APA 3714 – Physiologie de l'activité physique II*, Université d'Ottawa, <http://www.sante.uottawa.ca/>

Établir des liens avec l'activité aérobie et anaérobie et souligner leur importance vis-à-vis de différents sports.

Faire les liens avec les différents sports et dresser la liste des avantages.

Pistes d'évaluation

L'élève prend note de ses objectifs et de ses mesures dans un journal.

Pré-test : utiliser divers tests afin de mesurer la force, la flexibilité, la puissance et l'endurance.

Suivi : mesurer à nouveau les performances à différents moments du programme d'entraînement.

Post-test : à la fin du cours, comparer les résultats obtenus à la fin du cours à ceux du début.

Remettre le journal à l'enseignant une fois par mois.

Évaluer les mouvements enseignés en classe.

**Ressources
pédagogiques
recommandées****Imprimé**

- Recueil de textes
- Appréciation en éducation physique

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la dixième année, il est attendu que l'élève pourra :

2.

prendre connaissance des éléments de la physiologie humaine en vue de se préparer à participer à un régime d'exercices.

En dixième année, il est attendu que l'élève pourra :

2.6

adapter et améliorer des habiletés sportives : l'entraînement contre résistance, la danse aérobique;

2.7

expliquer l'importance de la participation régulière aux activités physiques et ce, pendant toute la vie.

Pistes d'enseignement

Par groupes de deux, faire un circuit d'entraînement comprenant divers types d'entraînement (par exemple : contre résistance, danse aérobique).

Le groupe devra animer une session d'entraînement pour la classe. Il devra choisir un type d'entraînement parmi une liste préparée par l'enseignant. (exemple : mini-compétition de force, danse aérobique, ballons d'exercice...).

Rédaction ou discussion : Pourquoi faire régulièrement de l'exercice? Pourquoi est-il important que les gens de tous âges en fassent? Quels sont les obstacles à la pratique régulière des activités physiques?

On peut également offrir l'option de permettre aux élèves de faire des présentations orales à un auditoire (par exemple : classes à l'élémentaire, personnel de l'école, groupe communautaire, etc.) au lieu d'écrire une rédaction.

Pistes d'évaluation

Appréciation de la rédaction ou de la présentation.

Conditionnement physique I (10^e année). Démarche et questions (annexe B).

Ressources pédagogiques recommandées

Imprimé

- Guide canadien de l'activité physique

Éducation physique 10^e année

LEADERSHIP I

3

LEADERSHIP I

10^e année

LEADERSHIP I

Dans le module 3, l'élève découvrira ce qu'est le leadership, mettra en évidence ses diverses formes et déterminera son aptitude en leadership. Le travail d'équipe sera mis en évidence lors des jeux coopératifs et des jeux de confiance.

L'élève aura l'occasion de mettre en évidence ses qualités de leadership ou d'en acquérir d'autres puisqu'il aura à organiser une session sur une habileté / technique en classe. De plus, il aura à organiser une activité ou un tournoi impliquant les membres de sa classe.

L'élève se servira de la terminologie française relative aux activités physiques et aux sports, ce qui se manifestera surtout lors de l'arbitrage / la supervision de l'activité qu'il organise. Enfin, l'élève sera appelé à faire preuve d'un bon esprit sportif et à encourager les autres à en faire preuve.

Résultats d'apprentissage général

Avant la fin de la dixième année, il est attendu que l'élève pourra :

3. apprendre ce qu'est le leadership en découvrant ses qualités personnelles et en participant à une gamme d'activités.

Résultats d'apprentissage spécifiques

En dixième année, il est attendu que l'élève pourra :

- 3.1 décrire le leadership et ses diverses formes;
- 3.2 déterminer ses aptitudes de leader;
- 3.3 montrer l'importance du travail d'équipe en travaillant avec des camarades afin d'atteindre des buts communs;
- 3.4 organiser une séance sur une habileté relative à un sport ou à une activité physique;
- 3.5 participer activement à l'organisation d'un tournoi ou d'une activité impliquant les élèves dans sa classe d'éducation physique;
- 3.6 apprendre et employer la terminologie propre à l'activité physique;
- 3.7 assumer le rôle d'arbitre pendant des activités en classe;
- 3.8 faire preuve d'un bon esprit sportif lors de sa participation aux activités.

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la dixième année, il est attendu que l'élève pourra :

3.
apprendre ce qu'est le leadership en découvrant ses qualités personnelles et en participant à une gamme d'activités.

En dixième année, il est attendu que l'élève pourra :

3.1
décrire le leadership et ses diverses formes;

3.2
déterminer ses aptitudes de leader;

Pistes d'enseignement

Les élèves discutent des divers types de leadership en soulignant des exemples de leaders au sein de la communauté.

Quelles sont les caractéristiques de ces personnes?

Décrire les types de leadership et répondre au questionnaire sur le leadership (annexe D).

Activité :

- dessiner une personne sur une feuille et inscrire sur cette feuille les qualités qu'un leader doit posséder.

Discussion :

- Quel type de leader es-tu?
- Est-ce qu'on est né leader ou est-ce que cela s'apprend? Pourquoi?
- Y a-t-il des leaders au sein de l'école?
- Y a-t-il des leaders dans la classe?

Pistes d'évaluation

Diviser la classe en groupes et leur donner comme projet de faire une activité avec différents types de leader.

Autoappréciation

Ressources pédagogiques recommandées

Imprimé

- Recueil de textes
Fichier type de leadership

Annexe D

- *Être un leader*

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la dixième année, il est attendu que l'élève pourra :

3.
apprendre ce qu'est le leadership en découvrant ses qualités personnelles et en participant à une gamme d'activités.

En dixième année, il est attendu que l'élève pourra :

3.3
montrer l'importance du travail d'équipe en travaillant avec des camarades afin d'atteindre des buts communs;

3.4
organiser une séance sur une habileté relative à un sport ou à une activité physique;

Pistes d'enseignement

Jeux coopératifs et jeux de confiance. Montrer l'importance de la confiance en ses partenaires par l'entremise de jeux divers. (par exemple : Yeux bandés avec partenaire – écouter les directives et se promener dans une course à obstacles, etc.).

Créer un plan de leçon en groupe (communication, organisation, temps, équipement, sécurité, stades – échauffement, activité, retour au calme – etc.).
Chaque personne du groupe aura une tâche précise à accomplir.

Pistes d'évaluation

Grilles d'appréciation :

- communication
- interaction entre les membres du groupe
- participation

Remettre un plan de leçon de l'activité organisée.

Évaluer le plan en fonction des critères proposés par l'enseignant.

**Ressources
pédagogiques
recommandées****Imprimé**

- Recueil de textes
- Grille plan de leçon

Internet

- Jeux de confiance
(wilderdom.com)

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la dixième année, il est attendu que l'élève pourra :

3.
apprendre ce qu'est le leadership en découvrant ses qualités personnelles et en participant à une gamme d'activités.

En dixième année, il est attendu que l'élève pourra :

3.5
participer activement à l'organisation d'un tournoi ou d'une activité impliquant les élèves dans sa classe d'éducation physique;

3.6
apprendre et employer la terminologie propre à l'activité physique;

Pistes d'enseignement

L'enseignant présente à la classe l'organigramme des tâches à accomplir lors de l'organisation d'un tournoi.

Organisation

- Les étapes de la planification d'un tournoi :
 - sport
 - équipement
 - date / heure
 - autres
- Type de tournoi :
 - ronde
 - échelle
 - élimination double et simple

Feuille de pointage

Le groupe doit faire approuver son tournoi par l'enseignant.

Chaque élève doit écrire et présenter à la classe une description de sa tâche. L'enseignant anime une discussion par rapport aux points soulevés par les pairs.

Pendant l'ensemble des activités, les élèves doivent employer la terminologie propre aux activités. Ils doivent également encourager cela chez leurs pairs.

Pistes d'évaluation

Appréciation par les pairs et par l'enseignant.

Réflexion personnelle après le tournoi sur l'organisation de celui-ci.

Ressources pédagogiques recommandées

Imprimé

- Recueil de textes
- Organisation et administration du sport et de l'activité physique 3^e édition.
- Lexique Sport Canada

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la dixième année, il est attendu que l'élève pourra :

3.
apprendre ce qu'est le leadership en découvrant ses qualités personnelles et en participant à une gamme d'activités.

En dixième année, il est attendu que l'élève pourra :

3.7
assumer le rôle d'arbitre pendant des activités en classe;

3.8
faire preuve d'un bon esprit sportif lors de sa participation aux activités.

Pistes d'enseignement

L'élève a pour responsabilité de diriger une activité. Il n'a pas encore (dans la plupart des cas) obtenu son certificat d'arbitre, alors cette expérience devra permettre à l'élève de se faire une idée de la difficulté de l'arbitrage et d'apprendre à respecter les arbitres en général. Il montre qu'il connaît les règlements, entre autres, en arbitrant des activités.

Demander aux élèves, en petits groupes, de monter une mini-pièce de théâtre illustrant l'esprit sportif. Permettre aux autres élèves et à l'enseignant de réagir et d'offrir leurs commentaires par la suite.

L'élève est appelé à manifester (ou améliorer) son esprit sportif tout au long du cours.

Pistes d'évaluation

L'élève doit faire l'arbitrage d'un jeu / sport. Il sera évalué en fonction de ses connaissances, de son application des règlements et de son aptitude à diriger l'activité.

Souligner l'importance du respect des règlements et de la maîtrise de soi pendant sa participation aux activités physiques, en classe et à l'extérieur.

**Ressources
pédagogiques
recommandées****Imprimé**

- Lexique Sport Canada

Annexe E

- *Charte de l'esprit sportif*

Éducation physique 10^e année

SPORTS ET JEUX NON-TRADITIONNELS

4

**SPORTS ET JEUX
NON-TRADITIONNELS**

10^e année

SPORTS ET JEUX NON-TRADITIONNELS

Dans ce quatrième module, l'élève aura l'occasion de vivre de nouvelles expériences en participant à des activités physiques auxquelles il aura peu (ou pas du tout) participé dans le passé. En plus de cela, l'élève sera appelé à inventer, en groupe, un sport ou un jeu tout à fait nouveau et à le présenter à la classe pour qu'on y joue. L'enseignant participera en tant qu'élève! L'élève aura à créer une Trousse d'activités dans laquelle se trouveront au minimum 50 activités qui sont décrites sur des fiches signalétiques et qui sont organisées dans une « boîte d'activités ». Il est important de demander aux élèves de commencer ce travail le plus tôt possible pour faciliter la tâche.

Résultats d'apprentissage général

Avant la fin de la dixième année, il est attendu que l'élève pourra :

4. découvrir / inventer des sports / jeux dans le but de l'inciter à entreprendre de nouveaux défis et à pratiquer le sport / l'activité physique pendant toute sa vie.

Résultats d'apprentissage spécifiques

En dixième année, il est attendu que l'élève pourra :

- 4.1 énumérer et décrire cinq jeux / sports / activités nouvellement appris;
- 4.2 dresser une liste de cinq sports qui ont évolué à partir d'autres jeux / sports;
- 4.3 participer activement à divers sports / jeux nouvellement appris;
- 4.4 identifier et décrire une série de jeux et d'activités physiques en vue de créer une trousse personnelle;
- 4.5 définir, en groupe, une activité physique ou un sport qui fait appel à des stratégies et des tactiques simples ou complexes;
- 4.6 prendre connaissance du phénomène des sports extrêmes et des dangers liés à la participation à de tels sports.

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la dixième année, il est attendu que l'élève pourra :

4.
découvrir / inventer des sports / jeux dans le but de l'inciter à entreprendre de nouveaux défis et à pratiquer le sport / l'activité physique pendant toute sa vie.

En dixième année, il est attendu que l'élève pourra :

4.1
énumérer et décrire cinq jeux / sports / activités nouvellement appris;

4.2
dresser une liste de cinq sports qui ont évolué à partir d'autres jeux / sports;

Pistes d'enseignement

Participer à de nouveaux sports (5 à 8).
Exemple : Tchoukball, mini-volleyball, mini-tennis, hacky sack volleyball, hockey en piscine, Kin-ball, touch football, frisbee ultime, sport multiculturel.

Sports qui ont été créés à partir d'autres sports / jeux (c'est-à-dire que ce sont des adaptations). Par exemple, le golf-frisbee, la balle molle sur neige, etc.

Pistes d'évaluation

L'élève peut montrer qu'il connaît les sports nouvellement appris.

Ressources pédagogiques recommandées

Imprimé

- *Unique games and sports
around the world*

Internet

- Site Wilderdom.com

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la dixième année, il est attendu que l'élève pourra :

4.
découvrir / inventer des sports / jeux dans le but de l'inciter à entreprendre de nouveaux défis et à pratiquer le sport / l'activité physique pendant toute sa vie.

En dixième année, il est attendu que l'élève pourra :

4.3
participer activement à divers sports / jeux nouvellement appris;

4.4
définir et décrire une série de jeux et d'activités physiques en vue de créer une trousse personnelle;

Pistes d'enseignement

Recherche d'un nouveau sport (en équipe). Présentation de ce sport à la classe. Donner une liste aux élèves avant l'activité.

Chaque élève aura à monter, pendant la durée du cours, une Trousse d'activités sous forme de cartes de référence dans une boîte. Celle-ci sera organisée selon les différents types de jeux : coopération, opposition, défis, brise-glace, etc. Chaque carte comprendra une description du jeu, ainsi qu'un diagramme, au besoin, la durée du jeu et une liste du matériel requis. On exige un minimum de 50 activités dans la trousse.

On vise à permettre aux élèves de vivre une variété de jeux / sports / activités amusants pour augmenter les chances qu'ils continueront à y participer une fois le cours terminé. En découvrant de nouvelles façons d'être actifs, on aura des chances de créer chez les jeunes une attitude plus favorable envers l'activité physique.

Présenter deux jeux / activités à la classe.

Pistes d'évaluation

Appréciation de la présentation du nouveau sport selon les critères de l'enseignant.

Évaluation de la Trousse d'activités.

Ressources pédagogiques recommandées

Cédérom

- Trousse d'activités
- Évaluation de la Trousse d'activités

Internet

- Site Wilderdom.com

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la dixième année, il est attendu que l'élève pourra :

4.
découvrir / inventer des sports / jeux dans le but de l'inciter à entreprendre de nouveaux défis et à pratiquer le sport / l'activité physique pendant toute sa vie.

En dixième année, il est attendu que l'élève pourra :

4.5
inventer, en groupe, une activité physique ou un sport qui fait appel à des stratégies et des tactiques simples ou complexes;

4.6
prendre connaissance du phénomène des sports extrêmes et des dangers liés à la participation à de tels sports.

Pistes d'enseignement

Demander aux jeunes, en groupes de 2 ou 3, d'inventer un nouveau jeu / sport et de le présenter à la classe pour que l'on y joue. L'enseignant participe aux activités en tant qu'élève! C'est au groupe de s'organiser pour l'équipements, etc. Il faut, cependant, discuter de son activité avec l'enseignant pour obtenir son approbation afin d'éviter les activités trop dangereuses ou inappropriées.

Sports extrêmes – divers sports et leur attrait pour les jeunes. Faire ressortir divers sports / jeux extrêmes. Pourquoi sont-ils devenus tellement populaires? Quels en sont les dangers? Évaluer les avantages de la participation et les comparer aux inconvénients.

Pistes d'évaluation

Grille d'appréciation et d'autoappréciation de la présentation d'un nouveau sport / jeu.

Débat en classe.

Ressources pédagogiques recommandées

Internet

- Recherche individuelle
ou en groupe

Éducation physique 11^e année

SCIENCES DU SPORT

1

SCIENCES
DU SPORT

11^e année

SCIENCES DU SPORT

Dans le cadre de ce module, l'élève arrivera à comprendre les questions scientifiques se rapportant à la pratique d'activités physiques. Les détails permettant à un athlète d'atteindre son potentiel sont très précis – angle, vitesse, force, ordre d'exécution, etc. L'élève prend connaissance de ces facteurs grâce à sa participation active à différentes activités et à son observation d'autres personnes. Il devient également conscient des carrières potentielles dans le domaine de l'activité physique. L'élève aura à effectuer une mini-recherche sur l'exécution d'un geste sportif dans le but de le présenter à la classe. Enfin, on traitera des causes, des traitements et des moyens de prévention de divers types de blessures sportives.

Résultats d'apprentissage général

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

1. mieux comprendre les enjeux des sciences dans les divers domaines sportifs et ce, en participant à diverses activités physiques.

Résultats d'apprentissage spécifiques

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

- 1.1 mettre en évidence les carrières liées aux sports, aux loisirs et à l'activité physique;
- 1.2 expliquer l'importance d'avoir une bonne technique et une excellente condition physique pour obtenir les meilleures performances possibles;
- 1.3 améliorer ses performances dans une série d'activités (course de 60 m; saut en longueur; lancer du disque) suite à une série de séances d'entraînement et d'amélioration;
- 1.4 expliquer et décortiquer les différentes étapes de l'exécution d'un geste sportif;
- 1.5 fournir une rétroaction corrective à ses pairs en vue d'améliorer leur technique;
- 1.6 déterminer les causes et le traitement d'une blessure sportive courante et définir les mesures générales de prévention des blessures.

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

1.
mieux comprendre les enjeux des sciences dans les divers domaines sportifs et ce, en participant à diverses activités physiques.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

1.1
mettre en évidence les carrières liées aux sports, aux loisirs et à l'activité physique;

1.2
expliquer l'importance d'avoir une bonne technique et une excellente condition physique pour obtenir les meilleures performances possibles;

Pistes d'enseignement

Intégrer les professions liées aux sciences du sport (exemple : biomécanique, kinésiologie, médecin sportif, physiothérapeute, etc.).

Encourager la visite d'un département de kinésiologie dans une université ou d'autres lieux apparentés. (par exemple : clinique de physiothérapie, hôpitaux, etc.)

Inviter une personne-ressource à venir donner une conférence aux élèves. Permettre aux élèves d'interagir, de poser des questions.

Demander aux élèves d'utiliser leur côté faible afin de voir l'importance de la bonne technique dans un geste sportif (par exemple : un droitier joue avec sa main gauche et vice-versa).

Modifier la technique afin de voir les différents résultats (par exemple : si on lance le javelot parallèlement à la surface de la terre, on risque de ne pas obtenir un bon résultat).

Pistes d'évaluation

Appréciation orale des connaissances.

Évaluer la technique des élèves par rapport aux sports enseignés.

Grille d'appréciation.

Ressources pédagogiques recommandées

Imprimé

- *Fundamentals of Track
and Field*

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

1.
mieux comprendre les enjeux des sciences dans les divers domaines sportifs et ce, en participant à diverses activités physiques.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

1.3
améliorer ses performances dans une série d'activités (course de 60 m; saut en longueur; lancer du disque) suite à une série de séances d'entraînement et d'amélioration;

1.4
expliquer et décortiquer les différentes étapes de l'exécution d'un geste sportif;

Pistes d'enseignement

Analyse du mouvement (geste spécifique) Il revient à l'enseignant de s'assurer que tous les élèves aient des gestes sportifs différents pour éviter la répétition.

Pour chacune des épreuves, on demande à tous les élèves de passer l'épreuve. L'enseignant s'organise (avec l'aide des élèves) pour chronométrer / mesurer les performances et les noter. Suite à cela, on fait une démonstration de la technique et on en fait la décomposition en parties (phases). Les élèves feront ensuite une série de répétitions de chaque phase, sous la supervision de l'enseignant (les autres élèves peuvent également aider à ce niveau en offrant leurs suggestions). Une fois qu'ils ont eu l'occasion de répéter chacune des phases 10 à 15 fois, on leur demande ensuite d'exécuter le geste au complet, mais d'y procéder au ralenti. Progressivement augmenter la vitesse d'exécution pour arriver à une performance maximale. Permettre aux élèves d'exécuter l'épreuve 2 ou 3 fois et prendre note de leur meilleure performance. Y a-t-il amélioration pour les élèves? L'enseignant peut en faire le calcul du pourcentage d'amélioration chez l'ensemble de la classe pour leur montrer les progrès globaux du groupe.

Utilisation d'une vidéo pour décortiquer un mouvement.

Les cinq phases d'exécution d'un geste sportif sont :

- approche
- récupération
- mouvement produisant la force
- instant critique ou point de contact
- prolongement du mouvement (suivi)

Pistes d'évaluation

Demander à l'élève de créer une grille d'appréciation afin de pouvoir mesurer le mouvement.

Les pairs doivent fournir une rétroaction corrective afin d'aider l'élève à améliorer sa technique / performance.

**Ressources
pédagogiques
recommandées****Imprimé**

- *Fundamentals of Track and Field*

Internet

- NSSAF
- Jeux de l'Acadie
- Athlétisme Canada
- Athlétisme
Nouvelle-Écosse

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

1.
mieux comprendre les enjeux des sciences dans les divers domaines sportifs et ce, en participant à diverses activités physiques.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

1.5
fournir une rétroaction corrective à ses pairs en vue d'améliorer leur technique;

Pistes d'enseignement

Décortiquer le geste à partir d'une exécution, soit d'un collègue, soit par un camarade soit par un athlète amateur ou professionnel, selon ce qui intéresse l'élève. Se servir d'outils technologiques, au besoin, afin de décomposer les gestes en sous-composantes. Le but est d'expliquer les phases du mouvement en vue de pouvoir mieux le comprendre et d'améliorer la performance. Faire approuver le projet par l'enseignant avant de commencer.

Pistes d'évaluation

L'élève doit fournir à l'enseignant une fiche montrant les phases d'exécution du mouvement.

Ressources pédagogiques recommandées

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

1.
mieux comprendre les enjeux des sciences dans les divers domaines sportifs et ce, en participant à diverses activités physiques.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

1.6
déterminer les causes et le traitement d'une blessure sportive courante et définir les mesures générales de prévention des blessures.

Pistes d'enseignement

Les élèves travaillent en groupes de 2. Ils choisissent une blessure sportive quelconque et ils ont ensuite pour responsabilité d'effectuer une recherche et de monter une présentation à la classe. Le but est de décrire la blessure, de mettre en évidence les causes, de décrire le traitement et enfin de suggérer des moyens permettant de réduire les risques de subir une telle blessure.

Prévention des blessures

- choix de l'équipement
- échauffement
- types d'activités
- état de santé
- conditions (par exemple : température ou surface appropriée)
- etc.

Souligner les principaux types de blessures :

- entorses (foulures); fractures; contusions

Blessures plus souvent aux articulations suivantes :

- genoux; chevilles; épaules; poignets; dos

Autres blessures

- commotion cérébrale
 - de plus en plus de nos jours... pourquoi?
 - importance des casques protecteurs
- syndrome du canal carpien
 - lié à l'emploi d'un clavier. Les sports peuvent-ils y contribuer?
- épicondylite (par exemple : « tennis elbow »)
- syndrome fémoro-patellaire (« runner's knee »)

Demander aux élèves de faire ressortir d'autres types de blessures liées à la pratique de sports ou activités physiques. Leur demander les causes et le traitement, ainsi que les moyens de prévention de ces blessures.

Pistes d'évaluation

Évaluer la présentation en classe selon les critères d'évaluation de l'enseignant.

Ressources pédagogiques recommandées

Internet

- Agence de santé publique du Canada / section des blessures
- Santé Ontario
- Réseau Protéus (blessures sportives)

Matériel

- Trousse de premiers soins

Éducation physique 11^e année

TECHNIQUES SPORTIVES

2

TECHNIQUES
SPORTIVES

11^e année

TECHNIQUES SPORTIVES

L'objectif de ce module est de permettre aux élèves de faire la démonstration d'une technique sportive particulière (par exemple : lancer du poids, saut en longueur) à la classe. On doit préparer son enseignement en suivant une progression pour que les autres élèves aient l'occasion de l'apprendre et de s'améliorer pendant le cours.

L'enseignant doit assurer une certaine variété en évitant qu'il n'y ait pas deux élèves qui fassent la démonstration du même geste. On demande pour cela aux élèves de faire approuver leur geste selon la règle « premier arrivé, premier servi ».

L'élève, en faisant la démonstration de sa technique, devra également s'occuper de l'échauffement, de la démonstration, de la série d'exercices et du retour au calme.

Selon les contraintes de temps, on peut demander aux élèves de faire la démonstration de plus d'une technique sportive.

Résultats d'apprentissage général

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

2. expliquer l'importance d'une bonne technique lors de l'exécution d'un geste sportif, tout en analysant le geste selon ses stades.

Résultats d'apprentissage spécifiques

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

- 2.1 montrer et expliquer à la classe un geste sportif sous l'angle de l'amélioration des performances;
- 2.2 décrire les facteurs physiques et physiologiques qui ont une influence sur les performances;
- 2.3 prendre connaissance de l'application des lois de la physique dans le sport et l'activité physique.

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

2.
mieux comprendre les enjeux des sciences dans les divers domaines sportifs, et ce en participant à une variété d'activités physiques.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

2.1
montrer et expliquer à la classe un geste sportif sous l'angle de l'amélioration des performances;

2.2
décrire les facteurs physiques et physiologiques qui ont une influence sur les performances;

Pistes d'enseignement

Expliquer tout un éventail de sports. Par exemple : athlétisme, basketball, badminton, soccer, handball, volleyball.

On recommande à l'enseignant de s'abonner (gratuitement) au site Internet *Pepsteam* pour avoir accès à une multitude de ressources, y compris bon nombre d'enseignants d'éducation physique avec qui on peut interagir – poser des questions, partager des expériences, etc.

L'enseignant demande aux élèves de travailler par circuits lors de l'enseignement, par exemple, du basketball. À chaque poste, un élève « enseigne » une habileté comme le dribble, le lancer franc, la passe, une stratégie défensive, etc. Les autres élèves circulent afin de participer à tous les postes pendant un cours. Il s'agit alors de répartir le temps en fonction de la durée de la classe pour que tous les élèves aient l'occasion de participer à toutes les activités. L'élève qui « enseigne » est également responsable des étirements en préparation à l'activité. L'élève doit identifier les muscles impliqués, montrer la bonne technique (ou demander à quelqu'un de le montrer pour lui), indiquer les muscles et articulations les plus importants, etc.

On doit concevoir (ou effectuer une recherche pour trouver) une grille d'analyse de gestes spécifiques à un sport et ensuite assister à une partie afin de permettre aux élèves d'évaluer des athlètes. Faire des comparaisons entre les analyses lors de la prochaine classe.

Dans le cadre d'une discussion (pendant l'échauffement ou le retour au calme), demander aux élèves d'indiquer les facteurs qui affectent les performances lors de l'exécution d'un geste sportif (par exemple : fatigue, concentration, moment de la journée, motivation, auditoire, anxiété, etc.). Leur demander comment éviter ou réduire l'impact négatif que ces facteurs peuvent avoir sur leur performance

Pistes d'évaluation

Évaluer les différentes composantes des mouvements présentés.

Évaluer les techniques d'autres athlètes (équipe d'école secondaire, universitaire, ligue communautaire) en se servant d'une grille élaborée (ou trouvée) par les élèves (et l'enseignant).

Ressources pédagogiques recommandées

Internet

- <http://www.pepsteam.com>

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

2.
mieux comprendre les enjeux des sciences dans les divers domaines sportifs, et ce en participant à une variété d'activités physiques.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

2.3
prendre connaissance de l'application des lois de la physique dans le sport et l'activité physique.

Pistes d'enseignement

Mentionner aux élèves les liens qui existent avec des principes comme les lois de Newton et les principes de leviers. Ne pas trop entrer dans les détails, mais plutôt les sensibiliser à l'importance de cela au niveau des athlètes qui font de la compétition ou des athlètes professionnels.

On peut donner des exemples comme :

- le départ des blocs lors de la course de 100 m
- le coup de patin au hockey
- le lancer du javelot
- la technique de course
- le lancer au baseball / à la balle molle

Pistes d'évaluation

**Ressources
pédagogiques
recommandées**

Éducation physique 11^e année

LEADERSHIP II

3

LEADERSHIP II

11^e année

LEADERSHIP II

Dans le cadre du module 3 de la 11^e année, l'élève fera la promotion de l'activité physique au sein de son école. L'élève prendra conscience de l'importance de la sécurité et s'assurera d'offrir un environnement sans danger aux participants pendant les activités qu'il organise. L'élève sera responsable de l'arbitrage de son activité, au besoin, et il peut explorer la possibilité d'obtenir un certificat d'arbitre dans un sport quelconque, selon ce qui l'intéresse.

Résultats d'apprentissage général

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

3. promouvoir le loisir, le sport, le jeu et l'activité physique au sein de son école (ou d'autres écoles, le cas échéant).

Résultats d'apprentissage spécifiques

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

- 3.1 faire la promotion du sport et de l'activité physique au sein de son école;
- 3.2 appliquer les principes de sécurité reliés à l'activité physique;
- 3.3 obtenir son certificat d'arbitre dans un sport quelconque. (facultatif)

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

3.
promouvoir le loisir, le sport, le jeu et l'activité physique au sein de son école (ou d'autres écoles, le cas échéant).

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

3.1
faire la promotion du sport et de l'activité physique au sein de son école;

3.2
appliquer les principes de sécurité reliés à l'activité physique;

3.3
obtenir son certificat d'arbitre dans un sport quelconque. (facultatif)

Pistes d'enseignement

L'élève (ou le groupe) est responsable de l'organisation d'un tournoi ou d'une activité dans son école. Il lui revient de faire la planification, la publicité, l'organisation, l'arbitrage, etc. À la fin de l'activité, chacun devra faire une autoappréciation de son expérience. (Il peut également s'agir d'une randonnée pédestre avec des gens de différents groupes d'âge – jeunes d'âge scolaire, adolescents, parents, enseignants, etc.)

Exemple : tournoi pendant l'heure du dîner

- ballon chasseur
- soccer
- volleyball

Lors d'un entraînement sportif, il est recommandé de minimiser les dangers potentiels pour eux-mêmes et pour les spectateurs.

Montrer les points importants à vérifier par rapport à la sécurité de l'organisation d'une activité.

L'élève doit faire une liste de vérification de l'équipement et des installations.

Arbitrage :

Cela peut poser certains défis au niveau de la logistique d'organiser une telle formation. Cependant, lorsque les personnes-ressources sont disponibles, on recommande fortement d'offrir aux élèves la possibilité d'obtenir un certificat d'arbitre dans un ou plusieurs sports selon ce qui l'intéresse. Cela pourrait devenir un atout à l'avenir puisqu'on aura des personnes compétentes lors d'activités comme des tournois provinciaux, les Jeux de l'Acadie, etc. dans sa région.

Pistes d'évaluation

Autoappréciation (annexe B).

Remettre un cahier des charges pour l'organisation du tournoi.

- publicité
- planification
- équipement
- arbitrage
- sécurité
- autres

Liste de vérification remise à l'enseignant :

- matériel
- installation
- emplacement

L'élève devra fournir une preuve du certificat.

Ressources pédagogiques recommandées

Imprimer

Faire un cahier

- Planification d'une activité – énumérer les étapes requises ainsi que le matériel, les installations, les dispositifs de sécurité, etc.

Ligne directrices sur la sécurité en éducation physique : Maternelle à 12^e année.

Document du ministère de l'Éducation de la Nouvelle-Écosse.

Internet

- Sport Nova Scotia
425-5450
sportns@sportnovascotia.ca
www.sportnovascotia.ca

Éducation physique 11^e année

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE II

4

CONDITIONNEMENT
PHYSIQUE II

11^e année

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE II

Le module « Conditionnement physique II » permet à l'élève de mettre en évidence et de décrire les différentes composantes de la condition physique (force, flexibilité, puissance, endurance). Il aura à déterminer les moyens lui permettant d'améliorer sa condition physique et à faire la preuve de cette amélioration pendant la durée du cours.

L'élève aura à identifier les principaux groupes musculaires impliqués dans diverses activités physiques en plus d'expliquer l'importance de la nutrition en vue d'une bonne performance. À cet effet, on demande à l'élève de préparer le régime alimentaire (simulation) d'un athlète en fonction des différentes périodes de l'année. Il revient à l'élève de choisir le sport selon ce qui l'intéresse.

L'élève étudiera les effets des drogues interdites dans les compétitions sportives, en discutant des dangers qu'elles présentent, le but étant de l'informer pour qu'il soit en mesure de prendre des décisions éclairées.

Résultats d'apprentissage général

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

4. améliorer son état de santé personnel par l'entremise de la planification d'un programme d'entraînement personnel.

Résultats d'apprentissage spécifiques

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

- 4.1 mettre en évidence et découvrir les composantes de la condition physique;
- 4.2 déterminer des moyens permettant d'améliorer sa condition physique;
- 4.3 montrer qu'il a amélioré sa condition physique pendant la durée du cours;
- 4.4 nommer et identifier les principaux groupes musculaires impliqués dans divers gestes relevant de divers sports et activités physiques;
- 4.5 décrire l'importance de la nutrition par rapport aux performances sportives;
- 4.6 concevoir un régime alimentaire qui a une influence positive sur les performances dans le cadre de diverses activités physiques;
- 4.7 comprendre les effets des substances destinées à améliorer les performances sur les types morphologiques et sur l'image corporelle;
- 4.8 évaluer, vérifier et adapter son plan de conditionnement physique en appliquant les principes de l'entraînement;
- 4.9 expliquer ce que représentent l'activité aérobie et l'activité anaérobie en fournissant des exemples concrets;
- 4.10 comprendre ce qu'est le surentraînement et les risques qui s'y rattachent.

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

4.
améliorer son état de santé personnel par l'entremise de la planification d'un programme d'entraînement personnel.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

4.1
mettre en évidence et découvrir les composantes de la condition physique;

4.2
déterminer des moyens permettant d'améliorer sa condition physique;

4.3
montrer qu'il a amélioré sa condition physique pendant la durée du cours;

Pistes d'enseignement

Approfondir les connaissances sur la force, la flexibilité, la puissance et l'endurance (ces éléments ont été étudiés en 10^e année).

Adaptation des différents systèmes (respiratoire, circulatoire, nerveux) à la participation aux activités physiques.

L'élève devra préparer un calendrier d'entraînement et le présenter à l'enseignant.

Faire des tests permettant de mesurer l'amélioration de la condition physique.
Exemples : Léger-Boucher, step-test, saut à la verticale, etc.

Pistes d'évaluation

Vérifier le calendrier selon l'objectif de l'élève.

Autoappréciation de son programme (s'il y a eu des changements nécessaires après un mois d'entraînement).

Autoappréciation de sa condition physique.

**Ressources
pédagogiques
recommandées****Imprimer**

Annexe B

- *Fiche d'autoappréciation*

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

4.
améliorer son état de santé personnel par l'entremise de la planification d'un programme d'entraînement personnel.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

4.4
nommer et identifier les principaux groupes musculaires impliqués dans divers gestes relevant de divers sports et activités physiques;

4.5
décrire l'importance de la nutrition par rapport aux performances sportives;

Pistes d'enseignement

L'élève, lors de sa participation aux diverses activités, identifie les différents groupes musculaires impliqués dans les divers gestes (par exemple : au baseball : le lancer, la course, l'élan au bâton, etc.).

L'élève a pour responsabilité d'élaborer un programme d'activité physique selon ses besoins et son état de santé actuelle. Il lui revient d'inclure des éléments comme la dimension cardiovasculaire (intensité – maintien, amélioration de la santé), la souplesse, la musculation, la force, la puissance. (Établir un horaire pour vérifier l'état de sa condition.)

Identifier les différents types d'entraînement :

- intervalles; circuit; plyométrie (www.runnersworld.com); impulsion (boxe, sprint, tir en suspension, etc.); etc.

Expression corporelle:

- Chorégrapheur, exécuter et interpréter une séquence de mouvements, avec ou sans musique (par exemple : arts martiaux, danse aérobic, aquaforme, gymnastique, etc.)

Musculation:

- On recommande de mettre l'accent sur les groupes musculaires les plus importants comme les quadriceps, les abdominaux, les dorsaux, les pectoraux, etc. et d'entrer plus dans les détails qu'en 10^e année.

Remue-méninges (discussion en classe).

Mise en situation

Risques :

- sous-alimentation
- suralimentation

Pistes d'évaluation

Projet montrant les principaux groupes musculaires impliqués dans un mot simple.

Ressources pédagogiques recommandées

Internet

- Site www.runnerworld.com

Musculation

- tous les exercices

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

4.
améliorer son état de santé personnel par l'entremise de la planification d'un programme d'entraînement personnel.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

4.6
concevoir un régime alimentaire qui a une influence positive sur les performances dans le cadre de diverses activités physiques;

4.7
comprendre les effets des substances destinées à améliorer les performances sur les types morphologiques et sur l'image corporelle;

Pistes d'enseignement

Demander à l'élève de montrer l'importance de la nutrition pour atteindre des performances optimales en faisant un régime pour un athlète par exemple : avant et après la compétition.

Discussion en classe.

Recherche sur Internet.

Effets néfastes, avantages; le pourquoi de la consommation.

Éthique sportive (est-ce juste d'en consommer ou est-ce tricher?)

Pistes d'évaluation

Évaluer le régime proposé par l'élève.

Ressources pédagogiques recommandées

Internet

- Cyberforme
- Santé Canada
- Guide alimentaire
canadien

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

4.
améliorer son état de santé personnel par l'entremise de la planification d'un programme d'entraînement personnel.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

4.8
évaluer, vérifier et adapter son plan de conditionnement physique en appliquant les principes de l'entraînement;

Pistes d'enseignement

L'élève devra mettre en pratique, de façon intégrée, les habiletés fondamentales dans diverses activités de gymnastique et de mouvements: seul, avec un partenaire ou en groupe.

On mesurera la condition physique, à savoir la flexibilité, la force, la puissance et l'endurance, au début du cours. L'enseignant propose aux élèves une série d'activités permettant d'améliorer sa technique, de développer sa force, sa puissance et sa souplesse. Suite à sa participation aux activités pendant le cours, l'élève pourra subir les mêmes épreuves pour voir s'il a fait des progrès dans sa condition physique.

Pistes d'évaluation

Appréciation du programme de conditionnement physique des élèves.

Test sur les connaissances générales.

Ressources pédagogiques recommandées

Internet

- Physitest canadien
- Step test

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

4.
améliorer son état de santé personnel par l'entremise de la planification d'un programme d'entraînement personnel.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

4.9
expliquer ce que représentent l'activité aérobie et l'activité anaérobie en fournissant des exemples concrets;

Pistes d'enseignement

Il est important de souligner l'importance de l'équilibre entre force, puissance, souplesse et endurance pour une bonne condition physique.

aérobie / anaérobie : Définir et expliquer les différences. Demander de faire le lien avec leurs activités préférées.

- la capacité anaérobie à court terme, c'est à dire le travail total que le muscle peut faire en 10 s. Ce genre de travail s'appuie surtout sur la concentration d'ATP musculaire et le système ATP-CP. Par exemple : les sprints, les lancers, les sauts.
- la capacité anaérobie à moyen terme, ou le travail total que les muscles peuvent faire pendant une activité maximale d'une période de 30 s. La performance sous ces conditions d'intensité et ces contraintes de temps s'appuie surtout sur la composée lactique (70 %), la composée alactique (15 %) et la composée aérobie (15 %). Par exemple : course de 400 mètres, gymnastique au sol, un « changement de vitesse » au hockey.
- la capacité anaérobie à long terme est définie comme le travail total pendant un exercice d'intensité maximale qui dure 90 s. La performance dans une telle activité dépend également des sources d'énergie anaérobie et aérobie. Par exemple : racquetball, handball.

Exercices aérobie : exercices qui facilitent l'oxygénation des poumons et le bon fonctionnement du système cardiovasculaire. Par exemple : cyclisme, course à pied.

Source : Cours APA 3714 – *Physiologie de l'activité physique II*, Université d'Ottawa, <http://www.sante.uottawa.ca/>

Musculation : Nombre de répétitions
(force 4-6, hypertrophie 8-12, endurance 12 et +)

Pistes d'évaluation

Ressources pédagogiques recommandées

Internet

Cours APA 3714

*Physiologie de l'activité
physique II.*

Université d'Ottawa.

[http://www.sante.
uottawa.ca/](http://www.sante.uottawa.ca/)

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

4.
améliorer son état de santé personnel par l'entremise de la planification d'un programme d'entraînement personnel.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

4.10
comprendre ce qu'est le surentraînement et les risques qui s'y rattachent.

Pistes d'enseignement

Expliquer ce qu'est le surentraînement et expliquer ses effets. Par exemple, lors de sessions de poids / haltères, si on s'entraîne pendant trop longtemps, le corps devra puiser dans les stocks d'énergie emmagasinés dans les muscles. Cela a pour effet de causer l'atrophie musculaire au lieu de l'hypertrophie.

Discuter des dangers liés au surentraînement comme, la déshydratation, les douleurs, les crises cardiaques, la mort...

Souligner l'importance de tenir compte de l'état de santé AVANT de participer à une activité.

Pistes d'évaluation

Ressources pédagogiques recommandées

Internet

Cours APA 3714

*Physiologie de l'activité
physique II.*

Université d'Ottawa.

[http://www.sante.
uottawa.ca/](http://www.sante.uottawa.ca/)

Éducation physique 12^e année

LEADERSHIP III

1

LEADERSHIP III

12^e année

LEADERSHIP III

En 12^e année, l'élève aura à souligner des exemples de leaders dans le domaine du sport et de l'activité physique dans sa communauté, sa région, sa province et son pays. Il aura pour responsabilité de faire la promotion du sport ou de l'activité physique en organisant une activité au sein de l'école ou de la communauté, devenant ainsi lui-même un leader.

L'élève sera appelé à participer à des activités physiques adaptées (par exemple : basketball en chaise roulante) dans le but de comprendre les défis auxquels font face les gens ayant des incapacités.

On encourage, quoique ce soit facultatif, les élèves à obtenir leur certificat d'entraîneur en suivant le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE). On suggère fortement à l'élève de faire la partie théorique de cette formation pendant le déroulement de ce cours.

Résultats d'apprentissage général

Avant la fin de la douzième année, il est attendu que l'élève pourra :

1. promouvoir l'activité physique, le loisir, le sport et le jeu au sein de la communauté.

Résultats d'apprentissage spécifiques

En douzième année, il est attendu que l'élève pourra :

- 1.1 décrire le leadership tout en fournissant des exemples de leaders dans les sports ou les activités physiques, dans sa communauté, dans sa région, dans sa province, dans son pays;
- 1.2 élaborer et mettre en œuvre des pratiques qui contribuent au travail d'équipe;
- 1.3 prendre de l'assurance en travaillant au sein d'un groupe;
- 1.4 organiser une activité physique au sein de la classe, de l'école ou de la communauté;
- 1.5 comprendre les besoins et les défis en matière d'activité physique adaptée;
- 1.6 obtenir son certificat d'entraîneur selon le *Programme national de certification des entraîneurs* (PNCE). (selon la formation des enseignants du CSAP, facultatif)

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

1.
promouvoir l'activité physique, le loisir, le sport et le jeu au sein de la communauté.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

1.1
décrire le leadership tout en fournissant des exemples de leaders dans les sports ou les activités physiques, dans sa communauté, dans sa région, dans sa province, dans son pays;

1.2
élaborer et mettre en œuvre des pratiques qui contribuent au travail d'équipe;

Pistes d'enseignement

Demander aux élèves de nommer des personnes que l'on considère comme des leaders (individus dans le domaine du sport qui se distinguent, dans leur sport ou dans d'autres facettes de la vie). Demander aussi aux élèves de trouver quelques individus dans d'autres domaines qui sont perçus comme étant des leaders. Dresser le bilan des qualités, compétences, attitudes, valeurs, etc. que ces gens, de divers domaines, ont en commun.

Passer en revue les différents types de leadership (annexe C).

Souligner l'importance du leadership dans l'activité physique et le sport. Est-ce que le leadership se transfère aux autres volets de la vie? Faut-il être athlète pour être perçu comme étant un leader?

Inviter une personne (leader) à faire une présentation en classe. Faire un remue-méninges afin de dresser une liste de questions à poser à cet invité.

Pistes d'évaluation

Faire un résumé en groupe des points soulevés en classe.

Feuille d'appréciation pour des jeux de coopération.

Élaborer une série de questions à poser à l'invité.

Ressources pédagogiques recommandées

Imprimer

Annexe D

- *Être un leader*

Internet

- Nova Scotia and
Recreation

Personnes ressources de la
communauté, universitaire,
etc.

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

1.
promouvoir l'activité physique, le loisir, le sport et le jeu au sein de la communauté.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

1.3
prendre de l'assurance en travaillant au sein d'un groupe;

1.4
organiser une activité physique au sein de la classe, de l'école ou de la communauté;

1.5
comprendre les besoins et les défis en matière d'activité physique adaptée;

Pistes d'enseignement

Demander aux élèves d'inventer ou de trouver un jeu de confiance et de le présenter à la classe.

Faire une recherche concernant des jeux / sports / activités en provenance de différents pays. Apprendre et présenter l'activité tout en expliquant l'origine, le but, les règlements de ce jeu.

Cette activité doit se faire pendant les heures de cours.

Demander aux élèves d'organiser et de participer à des activités physiques adaptées. Ainsi, ils participeront à diverses activités (par exemple : le soccer pour non-voyants – cloche dans la balle, courses à obstacles avec les yeux bandés, basketball en chaise roulante) et ils auront l'occasion de présenter eux-mêmes une activité.

Pistes d'évaluation

Appréciation par les pairs et l'enseignant de l'activité.

Projet décrivant l'activité choisie. Voici quelques points à évaluer :

- origine
- but
- règlements

Ressources pédagogiques recommandées

Internet

- Wilderdom.com
Cliquez : index to group activities and games
- Unique games and sports around the world
- Recherche Internet

Ressources

- Contacter « Harding Medical Supplies » (Ben) au 453-6900 afin de demander une démonstration du basketball en chaise roulante.
- On suggère fortement d'emprunter ou de louer des chaises roulantes afin de permettre aux élèves de vivre l'expérience eux-mêmes

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

1.
promouvoir l'activité physique, le loisir, le sport et le jeu au sein de la communauté.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

1.6
obtenir son certificat d'entraîneur selon le *Programme national de certification des entraîneurs* (PNCE).
(selon la formation des enseignants du CSAP, facultatif)

Pistes d'enseignement

Contactez les personnes certifiées pour offrir cette formation et coordonner les sessions au sein de l'école.

Pistes d'évaluation

Apporter une preuve du certificat à l'enseignant.

Ressources pédagogiques recommandées

Ressources

- PNCE – personne
contact : Paula Delorey
(902) 867-7349
- Madame Liz Pace (sport
consultant)
Sport Nova Scotia
(902) 424-3913
pacelt@gov.ns.ca

Éducation physique 12^e année

ACTIVITÉS EN PLEIN AIR

2

ACTIVITÉS EN
PLEIN AIR

12^e année

ACTIVITÉS EN PLEIN AIR

Les activités en plein air permettent à l'élève de vivre des expériences dans divers milieux. Ces activités présentent l'occasion d'apprendre des habiletés de survie et des techniques sportives traditionnelles (par exemple : natation, ski, orientation).

L'élève aura à organiser une sortie à laquelle participeront tous les membres de la classe, y compris l'enseignant et d'autres bénévoles (par exemple : parents) qui voudraient se joindre au groupe. L'élève devra alors montrer ses connaissances et habiletés relatives à l'activité et il devra également préparer une liste d'aliments, si nécessaire, pour les participants – il devra leur fournir cette liste avant l'activité pour que les gens se préparent bien en fonction de l'activité. L'élève aura à planifier son activité en tenant compte des questions de sécurité et des habiletés de survie.

L'élève aura à se servir d'outils d'orientation (boussole, GPS) afin de se déplacer dans un territoire quelconque. Enfin, l'élève aura à faire preuve de respect pour l'environnement lors de sa participation aux activités en plein air (par exemple : apporter un sac afin de ramener ses déchets, en plus de ceux que l'on pourrait trouver pendant la sortie).

Résultats d'apprentissage général

Avant la fin de la douzième année, il est attendu que l'élève pourra :

2. apprendre à apprécier les activités physiques en plein air, tout en faisant preuve de respect pour l'environnement.

Résultats d'apprentissage spécifiques

En douzième année, il est attendu que l'élève pourra :

- 2.1 organiser une activité en plein air au sein de sa classe, de son école ou de sa communauté au sens large;
- 2.2 expliquer l'importance d'une bonne nutrition lors de la participation aux activités en plein air;
- 2.3 mettre en pratique des habiletés sportives dans divers milieux et en utilisant de l'équipement sportif approprié;
- 2.4 appliquer les principes de sécurité et les habiletés de survie reliés à l'activité physique;
- 2.5 se servir d'outils d'orientation afin de se repérer;
- 2.6 respecter l'environnement lors de sa participation aux activités en plein air.

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

2.

apprendre à apprécier les activités physiques en plein air, tout en faisant preuve de respect pour l'environnement.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

2.1

organiser une activité en plein air au sein de sa classe, de son école ou de sa communauté au sens large;

2.2

expliquer l'importance d'une bonne nutrition lors de la participation aux activités en plein air;

Pistes d'enseignement

L'élève peut choisir parmi la liste suivante, ou choisir une autre activité appropriée approuvée par l'enseignant.

Types d'activités – natation, canoë, kayak, rafting en eau vive, randonnée pédestre, escalade dans les montagnes / falaises, ski de fond / alpin, planche à neige, raquettes, etc.

Orientation (courses, chasse aux trésors, etc.), camping (« normal », sauvage, en hiver), course de fond, cyclisme (+ dans les sentiers), « touch » football, sports / jeux inventés, jeux de confiance, etc.

Note : Ce peut être une combinaison d'activités – par exemple : les raquettes et le camping en hiver, le cyclisme et le camping, etc.

L'élève devra planifier et concevoir (de façon réaliste) des régimes alimentaires qui ont une influence positive sur la performance dans le cadre d'une activité en plein air (camping d'hiver vs camping d'été).

Souligner l'importance de la consommation adéquate et régulière d'eau pendant l'activité physique, surtout dans des conditions climatiques chaudes et humides.

Pistes d'évaluation

Grille d'appréciation et d'autoappréciation de l'organisation d'une activité.

Ressources pédagogiques recommandées

Internet

- Wilderdom.com
- Recherche

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

2.

apprendre à apprécier les activités physiques en plein air, tout en faisant preuve de respect pour l'environnement.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

2.3

mettre en pratique des habiletés sportives dans divers milieux et en utilisant de l'équipement sportif approprié;

2.4

appliquer les principes de sécurité et les habiletés de survie reliés à l'activité physique;

Pistes d'enseignement

L'enseignant (ou l'élève) doit organiser des activités comme le ski de fond, le patinage, le curling, le tennis, la randonnée pédestre, le ski nautique, etc.

Concevoir une trousse de premiers soins qui renferme tout ce qu'il faut pour traiter des blessures potentielles pour différentes activités en plein air.

Activité d'introduction :

Île déserte

- Demander à chaque élève de dresser individuellement une liste de 10 objets qu'ils apporteraient s'ils étaient abandonnés sur une île déserte.
- Ensuite, leur demander de se mettre par groupes de 2 ou 3 et de discuter de leurs choix. Le **groupe** doit négocier et s'entendre sur 5 objets.
- Ensuite diviser la classe en deux camps (garder les équipes de 2 ou 3 ensemble) et leur demander de choisir 3 objets qu'ils voudraient avoir.
- Ensuite les deux camps mettent en commun leurs choix. S'il existe des différences, on doit débattre de la question de savoir qui a fait les meilleurs choix en se justifiant.

Discuter des facteurs importants à considérer lors des activités (par exemple : météo, courants, marées, etc.) et des moyens de contrecarrer ces facteurs.

Pistes d'évaluation

L'élève sera évalué pour sa participation active aux activités organisées par ses camarades.

Évaluer la liste d'articles de la trousse de premiers soins.

Ressources pédagogiques recommandées

Internet

- Recherche

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

2.
apprendre à apprécier les activités physiques en plein air, tout en faisant preuve de respect pour l'environnement.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

2.5
se servir d'outils d'orientation afin de se repérer;

2.6
respecter l'environnement lors de sa participation aux activités en plein air.

Pistes d'enseignement

Orientation : Boussole et GPS. L'enseignant ou une personne ressource doit montrer comment utiliser le GPS.

L'élève doit préparer une chasse aux trésors en utilisant un outil de navigation / orientation.

Identifier des moyens d'orientation naturels. Exemples : mousse sur les arbres, soleil, etc.

Organiser une randonnée pédestre pendant laquelle les élèves doivent se fier à la boussole / GPS afin de trouver leur chemin.

Intégrer l'importance du respect de l'écologie pendant sa participation. Laisser la nature comme elle l'était avant son arrivée – ne rien détruire, ne rien déplacer (ou le moins possible), ne pas introduire de dangers pour les écosystèmes (essence ou produits chimiques dans l'eau, feux, etc.). Tout laisser dans son état naturel pour que d'autres personnes puissent en profiter et pour que les générations futures puissent utiliser ces ressources.

Pistes d'évaluation

Évaluer les élèves en leur faisant trouver 5 points à l'aide de la boussole (ou du GPS).

Ressources pédagogiques recommandées

Ressources

- Personnes dans la communauté (par exemple : pêcheur, chasseur, etc.)

Éducation physique 12^e année

SPORT ET COMMUNAUTÉ

3

SPORT ET
COMMUNAUTÉ

12^e année

SPORT ET COMMUNAUTÉ

L'activité physique et le sport jouent un rôle important au sein de la plupart de nos communautés. Dans ce troisième module de la 12^e année, l'élève devra organiser une activité physique ou un sport au sein de son école ou de sa communauté. L'élève explorera également les implications de la loi (par exemple : code de conduite) lors des activités.

L'élève mettra en valeur les francophones dans l'élite sportive et arrivera à expliquer les motivations qui poussent les gens à participer à l'activité physique. Enfin, on dressera une liste des ressources communautaires qui font la promotion des sports, loisirs et activités physiques.

Résultats d'apprentissage général

Avant la fin de la douzième année, il est attendu que l'élève pourra :

3. analyser l'envergure et l'importance du sport et de l'activité physique dans sa communauté, tout en en faisant la promotion active au sein de son école et de sa communauté.

Résultats d'apprentissage spécifiques

En douzième année, il est attendu que l'élève pourra :

- 3.1 organiser une activité ou un tournoi au sein de sa communauté;
- 3.2 comprendre les implications juridiques dans divers domaines du sport;
- 3.3 prendre connaissance de l'envergure sociale et économique de l'activité physique et du sport dans la société contemporaine;
- 3.4 nommer les Acadiens et les autres francophones principalement de la région de l'Atlantique qui font partie de l'élite sportive;
- 3.5 analyser des cas particuliers liés au sport, soit réels soit fictifs, et interpréter les règlements et les « constitutions » de certaines ligues / organismes à des fins d'analyse;
- 3.6 dresser une liste des ressources communautaires qui contribuent à la promotion d'une vie active;
- 3.7 énumérer et expliquer les différentes raisons qui encouragent les gens à se soumettre à un programme d'exercices.

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

3.
analyser l'envergure et l'importance du sport et de l'activité physique dans sa communauté, tout en en faisant la promotion active au sein de son école et de sa communauté.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

3.1
organiser une activité ou un tournoi au sein de sa communauté;

3.2
expliquer l'importance d'une bonne nutrition lors de la participation aux activités en plein air;

Pistes d'enseignement

Organiser, par groupe de 2 à 4 élèves, une activité (tournoi, etc.) et soumettre un rapport sur son expérience, y compris son opinion quant à l'expérience en tant qu'organisateur.

Le groupe doit faire approuver son tournoi par l'enseignant.

L'enseignant présente à la classe l'organigramme des tâches à accomplir lors de l'organisation d'un tournoi.

Organisation

Les étapes de la planification d'un tournoi :

- sport; équipement; date; autres

Type de tournoi :

- ronde; échelle; élimination double et simple

Feuille de pointage

Chaque élève doit écrire et présenter à la classe une description de sa tâche. L'enseignant anime une discussion sur les points soulevés par les pairs.

Concevoir une trousse de premiers soins qui renferme tout ce qu'il faut pour traiter des blessures potentielles pendant le tournoi.

Élaborer un code de conduite pour les spectateurs et les arbitres durant le tournoi et surveiller que le code est respecté.

Effectuer une recherche traitant des contrats des athlètes, des conventions des ligues professionnelles ou amateurs, des sanctions pour consommation de drogues, etc. Ensuite, présenter ses découvertes à la classe.

Pistes d'évaluation

Cahier des charges qui décrit les étapes de réalisation de son activité.

L'enseignant évalue le « Code de conduite » fait pour les participants.

« Code de conduite » élaboré pour les athlètes, les spectateurs, les arbitres, etc.

Ressources pédagogiques recommandées

Internet

- Sport Nova Scotia
- Lois sur l'activité physique et le sport (Lois et Règlements du Canada)
<http://lois.justice.gc.ca/fr/P-13.4/2864.html>

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

3.
analyser l'envergure et l'importance du sport et de l'activité physique dans sa communauté, tout en en faisant la promotion active au sein de son école et de sa communauté.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

3.3
prendre connaissance de l'envergure sociale et économique de l'activité physique et du sport dans la société contemporaine;

3.4
nommer les Acadiens et les autres francophones principalement de la région de l'Atlantique qui font partie de l'élite sportive;

Pistes d'enseignement

Discussions d'une demi-heure (environ) sur un ou plusieurs des thèmes ci-dessous.

On peut également demander aux élèves de faire un projet de recherche, avec présentation orale, traitant d'un de ces thèmes (ou d'un autre thème, avec l'approbation de l'enseignant).

- Vente de produits comme des casquettes des équipes sportives, des chandails, etc.
- Coûts de billets pour assister aux parties (amateurs et professionnels), abonnements, etc. (recherche)
- Sport universitaire au Canada (exemple de partenariats entre les universités et le secteur privé – hockey à Lakehead University, football à l'Université de Montréal et à l'Université Laval)
- Sport universitaire aux États-Unis – Envergure, différents sports, impact social et économique, etc.
- Sport professionnel – impact sur l'économie (emplois directs et indirects, ventes de produits liés aux équipes, etc.)
- Commanditaires – sur les bandes et la glace au hockey (même sur les chandails des joueurs en Europe), sur les clôtures au baseball, etc.
- Contrats de diffusion à la télévision (argent versé par les grands « postes » comme Fox, NBC, CBS, etc. pour les droits de diffuser les sports tels le football, basketball, etc.
- Annonces publicitaires pendant le SuperBowl en 2005 – 2 400 000 \$ par bloc de 30 secondes! Cela équivaut à 80 000 \$ par seconde!
- Marketing – sommes d'argent offerte par les grandes compagnies aux athlètes qui font partie de l'élite, par exemple : Tiger Woods, Sidney Crosby, etc. Pourquoi?

Rédaction ou discussion (ou une présentation orale). On pourrait aussi inviter une personne qui s'est démarquée à venir s'adresser aux élèves.

Pistes d'évaluation

Appréciation du projet remis par l'élève.

Fiche d'appréciation des présentations orales (B).

Noter la participation des élèves pendant les discussions.

Ressources pédagogiques recommandées

Imprimé

Annexe B

- Fiches d'appréciations

Internet

- Recherche
- Associations sportives
- Ligues professionnelles et amateurs

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

3.
analyser l'envergure et l'importance du sport et de l'activité physique dans sa communauté, tout en en faisant la promotion active au sein de son école et de sa communauté.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

3.5
analyser des cas particuliers liés au sport, soit réels soit fictifs, et interpréter les règlements et les « constitutions » de certaines ligues / organismes à des fins d'analyse;

Pistes d'enseignement

Demander aux élèves d'effectuer une mini-recherche dans le but de partager des faits / statistiques liés à une affaire (juridique, constitutionnelle, etc.) provenant du sport ou de l'activité physique. Par exemple : la convention collective de la Ligue Nationale de Hockey (LNH), l'interprétation de règlements / lois dans le football, les suspensions des joueurs, les affaires liées aux syndicats, etc.

Mettre en valeur des personnalités reconnues à l'échelle nationale et internationale comme Myriam Bédard, Gaëtan Boucher, Eric Gagné, Josée Lavigueur, etc.

Professions / Carrières dans un domaine lié à l'éducation physique : animateurs de loisirs, agents / représentants d'athlètes, avocats, arbitres, concepteurs / distributeurs d'équipement, gérants d'installations, journalistes, annonceurs (télévision, radio, Internet), etc.

Pistes d'évaluation

Ressources pédagogiques recommandées

Internet

- Recherche

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

3.
analyser l'envergure et l'importance du sport et de l'activité physique dans sa communauté, tout en en faisant la promotion active au sein de son école et de sa communauté.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

3.6
dresser une liste des ressources communautaires qui contribuent à la promotion d'une vie active;

3.7
énumérer et expliquer les différentes raisons qui encouragent les gens à se soumettre à un programme d'exercices.

Pistes d'enseignement

Infrastructure dans les communautés, difficultés de la participation à l'activité physique?

Installations – gymnase, clubs sportifs, patinoires, stades, terrains, pistes, routes, etc.

Programmes qui existent dans sa province, sa région.

Encourager le bénévolat auprès d'une association sportive ou de loisirs.

Encourager les jeunes à entraîner des équipes sportives.

Demander aux élèves de faire ressortir des raisons de suivre un programme d'exercices dans le but de dresser une liste. Au besoin, faire ressortir les raisons suivantes :

- divertissement / relations sociales
- rééducation après une blessure / un accident
- améliorer son apparence / se sentir mieux dans sa peau
- améliorer ses performances sportives

Pistes d'évaluation

**Ressources
pédagogiques
recommandées**

Éducation physique 12^e année

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE III

4

CONDITIONNEMENT
PHYSIQUE III

12^e année

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE III

Dans le module, l'élève explore davantage l'importance de la nutrition par l'entremise de la planification d'un régime alimentaire pour un athlète dans un sport quelconque (par exemple : lutte, tennis, canoë).

L'élève aura à collaborer avec ses camarades de classe en vue d'offrir des suggestions de moyens permettant d'améliorer (ou de maintenir) sa condition physique. L'élève apprendra également à se servir des outils de mesure de la condition physique comme le saut en longueur sans élan, les redressements assis, les extensions des bras, la course, etc. L'élève aura, en groupe, à concevoir et à réaliser une session de conditionnement physique pour ses camarades de classe.

Résultats d'apprentissage général

Avant la fin de la douzième année, il est attendu que l'élève pourra :

4. gagner une appréciation des activités physiques en plein air, tout en démontrant un respect écologique.

Résultats d'apprentissage spécifiques

En douzième année, il est attendu que l'élève pourra :

- 4.1 décrire l'importance de la nutrition par rapport aux performances sportives;
- 4.2 concevoir et justifier des régimes alimentaires qui ont une influence positive sur les performances dans le cadre de diverses activités physiques;
- 4.3 aider ses camarades à se fixer des objectifs réalistes à court et à long terme – en vue d'améliorer de leur condition physique, tout en leur faisant subir des tests de conditionnement physique;
- 4.4 concevoir, évaluer, vérifier et adapter des plans de conditionnement physique dans la salle de classe en appliquant les principes de l'entraînement;
- 4.5 expliquer l'importance d'un mode de vie sain tout en expliquant les différences avec le souci de soigner sa ligne.

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

4.
gagner une appréciation des activités physiques en plein air, tout en démontrant un respect écologique.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

4.1
décrire l'importance de la nutrition par rapport aux performances sportives;

4.2
concevoir et justifier des régimes alimentaires qui ont une influence positive sur les performances dans le cadre de diverses activités physiques;

4.3
aider ses camarades à se fixer des objectifs réalistes à court et à long terme – en vue d'améliorer de leur condition physique, tout en leur faisant subir des tests de conditionnement physique;

Pistes d'enseignement

L'élève continue à élaborer et à participer activement à son programme personnel d'entraînement en incorporant :

- la nutrition (vitamines, protéines, glucides, gras)
- les suppléments
- collation avant et après entraînement
- consommation d'eau
- repos adéquat
- bonne technique lors de ses activités

L'élève aura à effectuer un projet de recherche sur la nutrition propre à une activité ou un sport particulier. Dans le cadre du projet, l'élève devra préparer les lignes directrices et les détails spécifiques du régime alimentaire d'un athlète (par exemple : hockey, lutte, tennis, course, vélo, etc.) et ce, sur une période de 3 mois avant une compétition. Il importe de décortiquer le régime de manière hebdomadaire et de décrire comment la consommation varie en fonction du temps. Expliquer l'importance des glucides, des protéines et des matières grasses, tout en décrivant leur consommation par rapport à la période de l'année (longtemps avant la compétition jusqu'au jour de la compétition). Expliquer l'importance de la nutrition, par exemple : l'entraînement pour le biathlon versus l'entraînement qui vise au maintien de la condition physique.

L'élève fera l'évaluation de la condition physique d'un de ses pairs à l'aide des tests suivants :

- | | |
|------------------------------|-----------------------|
| • Physitest | • Saut vertical |
| • Léger-Boucher | • Redressements assis |
| • Cooper | • Course de 50 m |
| • Saut en longueur sans élan | • etc. |

(cela se fait avec consultation et sous la supervision de l'enseignant)

Pistes d'évaluation

Évaluation de la planification du régime alimentaire.

Fiche d'appréciation des présentations orales (annexe B).

Participer aux tests de conditionnement physique (par exemple : Léger-Boucher, *Physitest*, etc.)

Noter la participation des élèves aux activités animées par leur pairs.

Ressources pédagogiques recommandées

Imprimé

Voici une liste de livres que vous pouvez vous procurer comme ressources supplémentaires :

- *Manger à la maison*
ISBN : 2-89381-822-6
- *Alimentation et nutrition*
ISBN : 2-89461-904-9
- *De l'énergie, j'en mange*
ISBN : 2-89461-208-7
- Élève en forme

Internet

- Guide alimentaire canadien
- Web Gatorade
- Santé Canada
- Cyberforme

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

4.

gagner une appréciation des activités physiques en plein air, tout en démontrant un respect écologique.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

4.4

concevoir, évaluer, vérifier et adapter des plans de conditionnement physique dans la salle de classe en appliquant les principes de l'entraînement;

4.5

expliquer l'importance d'un mode de vie sain tout en expliquant les différences avec le souci de soigner sa ligne.

Pistes d'enseignement

Les élèves se mettront par groupes de 2 ou 3 et devront préparer un plan de leçon dans un domaine spécifique afin d'animer une session de conditionnement physique auprès de leurs camarades de classe. Il peut s'agir d'un type quelconque d'entraînement (par exemple : l'entraînement en circuit, la plyométrie, etc). L'activité doit être d'une durée minimale de 30 minutes.

Discussion en classe : On surveille sa ligne de plusieurs manières, notamment avec des régimes. Il est important de souligner qu'un mode de vie sain ne consiste pas uniquement à surveiller sa ligne, mais implique également d'autres éléments comme : la nutrition, l'exercice, le repos, l'hygiène, etc.

Demander aux élèves de faire part de leurs opinions.

On peut également traiter des promotions / publicités de certaines compagnies qui œuvrent dans le domaine des régimes, des équipements sportifs, etc.

Pistes d'évaluation

Grille d'appréciation du rendement du plan de leçon (et autoappréciation réalisée par l'élève).

Grille d'appréciation du rendement de l'enseignant (et autoappréciation réalisée par l'élève).

Ressources pédagogiques recommandées

CPRP

Série d'émissions télé
disponible au CPRP

- Enjeux
- TQS allumée

ANNEXES

Raison d'être

A

RAISON
D'ÊTRE

Raison d'être

L'éducation physique fait partie intégrante du processus éducatif dans son ensemble. Les possibilités d'apprentissage qui font la particularité de l'éducation physique permettent aux élèves d'acquérir les connaissances, les compétences et les attitudes qui feront en sorte qu'ils seront en mesure d'améliorer la qualité de leur vie, grâce à des activités qui sont bonnes pour leur santé.

Le manque d'activité physique est un problème grave qui affecte l'ensemble du pays et les bienfaits pour la santé qu'il y a à faire régulièrement de l'exercice sont bien établis.

Jusqu'à l'âge de neuf ans, les enfants sont physiquement actifs. À partir de cet âge, leur niveau d'activité commence à diminuer. Les adolescents et les jeunes adultes sont moins susceptibles de faire régulièrement de l'exercice et d'en tirer les avantages naturels sur le plan de la santé. (Ministère de la Santé de la Nouvelle-Écosse, 1995)

Puisque la plupart des maladies chroniques comme les maladies du cœur résultent d'un ensemble d'habitudes de vie malsaines, ce que l'individu fait pendant l'enfance et l'adolescence a un impact sur son santé et son fonctionnement pour le reste de sa vie. (Corbin et Pangrazi, 1998)

Le fait de faire régulièrement de l'exercice améliore aussi les résultats scolaires.

Le fait de faire régulièrement de l'exercice apporte des améliorations sur le plan de la discipline, des résultats scolaires et de la perception de soi. (Fishburne et Boras, 1989)

Dans les deux heures qui suivent l'exercice physique, l'individu arrive à mieux se concentrer, a une meilleure mémoire, apprend mieux, fait preuve de plus de créativité, arrive mieux à résoudre des problèmes et est de meilleure humeur. (Taylor & Taylor, 1989)

L'exercice physique complète le travail scolaire. Le travail scolaire des enfants et des jeunes qui font régulièrement de l'exercice est plus solide que celui des enfants et des jeunes qui ne font pas d'exercice. (Hale, 1989)

L'expérience que les enfants font du mouvement est intimement liée à leur développement sur les plans intellectuel, affectif, esthétique, social, physique et moteur. En d'autres termes, l'éducation physique est nécessaire au développement global de l'être humain. (Fishburne & Haslam, 1993)

Même si on consacre plus de temps à l'éducation physique, cela n'a pas de conséquences négatives sur les résultats scolaires. (Maynard et al., 1987)

La participation régulière à des activités physiques a un impact positif sur le comportement et sur le mode de vie des jeunes.

Lorsque les élèves participent de façon régulière aux activités sportives tout au long de leurs années d'études, ils ont bien souvent de meilleurs résultats et ont moins souvent des comportements délinquants ou criminels. (Marsh, 1990)

Chez les jeunes gens, ceux qui sont en bonne forme physique ont tendance à moins fumer, à moins boire, à mieux manger et à avoir une plus grande estime de soi. (Guzman, 1992)

Le fait d'offrir aux jeunes des activités pertinentes et motivantes permet de lutter contre les comportements sociaux de type négative, comme le vandalisme et les infractions mineures. (Association canadienne des loisirs / parcs [ACLP], 1992)

Les jeunes qui ont une vie pleine et active risquent nettement moins d'avoir recours à des comportements autodestructeurs comme l'abus de drogues et le suicide. (ACLP, 1992)

L'activité physique régulière améliore la santé mentale des enfants et a une influence positive sur leur croissance et leur développement.

Il y a un lien positif entre l'humeur et l'exercice physique. Plus l'individu fait de l'exercice, plus son état mental s'améliore. (Stephens et Craig, 1990)

L'activité physique est régulièrement mise en rapport avec l'amélioration de l'estime de soi et de l'idée qu'on a de soi et la diminution des symptômes dépressifs et de l'anxiété ou du stress. (Calfas & Taylor, 1994)

Parmi les vertus thérapeutiques d'activités physiques comme le jogging ou la course à pied, on trouve : un plus grand intérêt et une meilleure attitude vis-à-vis de l'école; une réduction de la colère, de l'agitation, de la tension, du stress, de l'anxiété et de la frustration; un renforcement de l'estime de soi, de l'image qu'on a de soi et du sentiment qu'on a d'être compétent et de maîtriser les choses; une amélioration de la santé et de la forme physiques; une amélioration des relations sociales; et un plus grand sentiment de bonheur. (ACLP, 1992)

L'activité physique quotidienne améliore la santé osseuse des enfants et contribue ainsi à diminuer le risque d'ostéoporose plus tard dans la vie.

Les exercices de musculation quotidiens, même s'ils sont d'une durée brève pendant l'adolescence, sont essentiels pour le renforcement des os et ont par conséquent un effet sur la santé osseuse de l'individu pour le reste de son existence. (Sallis et Patrick, 1994)

Les personnes actives sur le plan physique ont généralement une masse osseuse plus élevée que celles qui sont sédentaires. (Fédération des parcs et loisirs de l'Ontario, 1992)

D'après les recherches effectuées récemment dans le domaine, l'obésité est en augmentation chez les enfants et cette augmentation est en rapport avec un manque d'activité physique. L'obésité et le manque d'activité physique sont tous deux des facteurs de risque dans les maladies cardiovasculaires et ce sont des facteurs sur lesquels on peut avoir de l'influence. En faisant plus régulièrement des exercices physiques, on réduit donc le risque d'être victime d'une maladie mortelle.

Au cours des 15 dernières années, le taux d'obésité a augmenté de 50 pour cent chez les enfants canadiens âgés de six à onze ans et de 40 pour cent chez les enfants âgés de 12 à 17 ans. Entre 40 et 90 pour cent des jeunes qui souffrent d'un excès de poids deviennent des adultes obèses, qui courent un grand risque de souffrir d'une maladie cardiovasculaire et du diabète. L'une des principales causes de l'obésité est un mode de vie sédentaire. (Lechky, 1994)

Quarante pour cent des enfants canadiens sont déjà victimes d'un facteur qui augmente leur risque de souffrir d'une maladie cardiovasculaire : la mauvaise forme physique due à un manque d'exercice physique. (Fishburne & Harter-Tarr, 1992)

Le fait de suivre un régime, si possible quotidien, d'au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée vous permet de réduire les risques que vous courez de souffrir de maladies cardiovasculaires, d'hypertension, de cancer et de diabète. (United States Department of Health and Disease Control, 1995)

En faisant augmenter le taux de participation des jeunes à des activités physiques, on réduira de façon significative les dépenses de santé, parce qu'on aura réduit les risques qu'ils courent de souffrir plus tard de diverses maladies.

Il y a des préoccupations, aussi bien au niveau provincial qu'au niveau fédéral, concernant l'augmentation des coûts de la santé dont on ne pourra pas se débarrasser tant que le programme d'études d'éducation physique des écoles ne parviendra pas à changer l'attitude des gens. (Haslam, 1996)

L'exercice physique régulier, lorsqu'on s'y prend de façon appropriée, peut avoir une certaine efficacité dans la prévention et la réduction des effets incapacitants des maladies cardiaques et des accidents cérébro-vasculaires. (Kuntzleman, Reiff, 1992)

Les habitudes des jeunes en matière d'exercice physique entament un déclin rapide au cours de l'adolescence. Il est important d'éduquer les jeunes adolescents, de les encourager et de les motiver à prendre part de façon régulière à des activités physiques, parce que les habitudes qu'ils prennent pendant leur adolescence vont se perpétuer dans leur vie d'adulte.

L'une des raisons d'être de la promotion de l'activité physique chez les jeunes est qu'il importe d'améliorer leur santé future en augmentant la probabilité qu'ils continueront à être physiquement actifs dans leur vie adulte. On pense que les adolescents qui prennent l'habitude de faire de l'exercice sous une forme qu'ils peuvent continuer de faire à l'âge adulte ont de meilleures chances de rester actifs. (Sallis & Patrick, 1994)

Seules 525 sur plus de 15 000 écoles canadiennes offrent aux élèves les 30 minutes minimum recommandées d'exercice physique quotidien. Cette situation, combinée aux mauvaises habitudes alimentaires des jeunes canadiens et au temps excessif passé devant la télévision, a pour résultat que la jeunesse canadienne souffre d'obésité. Ceci risque de conduire à des problèmes tels que le diabète, l'hypertension, un taux de cholestérol élevé et les maladies cardiaques. (Mickleburgh, 1994)

Le taux de sédentarité des Canadiens et des Canadiennes augmente avec l'âge et passe de 9 pour cent chez les jeunes âgés de 6 à 11 ans à 35 pour cent chez les adolescents âgés de 15 à 19 ans, pour atteindre 56 pour cent chez les adultes (de 20 ans ou plus). Le fait de passer plus d'heures à regarder la télévision quotidiennement contribue peut-être à augmenter le taux de sédentarité. (Fondation des maladies du cœur, 1998)

Personne bien éduquée dans le domaine de l'activité physique

Le présent programme d'études est conçu en vue de proposer à tous les apprenants des défis et du soutien leur permettant de devenir des personnes bien éduquées dans le domaine de l'activité physique. Les définitions d'une personne bien éduquée dans le domaine de l'activité physique sont multiples, mais, aux fins du présent guide, nous nous appuyerons sur la définition qui suit.

Une personne bien éduquée dans le domaine de l'activité physique est une personne qui :

- maîtrise de nombreux types de mouvements et est très à l'aise dans certains types de mouvements;
- applique les concepts et les principes du mouvement lorsqu'il s'agit de comprendre et d'acquérir des capacités motrices;
- adopte un style de vie actif;
- se maintient à un niveau de forme physique qui améliore sa santé;
- se comporte de façon responsable sur les plans personnel et social dans le contexte de l'exercice physique;
- comprend et respecte les différences d'un individu à l'autre dans le contexte de l'exercice physique;
- comprend que l'exercice physique peut être quelque chose d'amusant, de motivant, qui permet de s'exprimer et d'interagir sur le plan social. (NASPE, 1995)

Fondation du programme d'études

L'éducation physique établit le lien entre la santé du corps et la santé de l'esprit et constitue, pour cette raison, une composante essentielle de toute forme d'apprentissage. Elle offre des possibilités de mettre en rapport les différents contextes dans lesquels l'apprentissage se déroule et d'améliorer par là même l'apprentissage des élèves dans chacune des matières et sur l'ensemble du programme scolaire.

Le présent programme est défini en termes de résultats d'apprentissage visés.

Les résultats d'apprentissage visés correspondent à ce qu'on s'attend à ce que les élèves de la Nouvelle-Écosse sachent et sachent faire et à ce dont on s'attend qu'ils reconnaissent la valeur à différentes étapes fondamentales du programme d'études. En définissant les résultats d'apprentissage visés par l'éducation physique, on clarifie ces attentes aux yeux des élèves, des parents, des enseignants et des administrateurs.

Ce programme met l'accent sur l'importance qu'il y a à ce que les élèves participent de façon active à l'apprentissage sous tous ses aspects et décrit par conséquent des activités d'apprentissage qui plongent les élèves dans des situations d'activité physique où ils doivent jouer un rôle actif et ce, aussi bien au sein de l'école que dans des contextes plus larges. Il décrit des manières de motiver les apprenants et de les inviter à participer pleinement à tout un éventail d'activités leur permettant d'aboutir plus aisément aux résultats d'apprentissage visés.

Le présent programme est fondé sur le mouvement.

Étant donné que le sujet sur lequel porte l'éducation physique est le mouvement de l'être humain, il est essentiel que les éducateurs et les élèves aient tous connaissance des trois différentes dimensions que sont l'éducation concernant le mouvement, l'éducation par l'intermédiaire du mouvement et l'éducation en mouvement.

On parle d'éducation concernant le mouvement lorsqu'on fait appel aux processus cognitifs qui portent sur l'apprentissage des concepts, des règles et des procédures qui gouvernent les sports collectifs et individuels, l'athlétisme, les sports nautiques, les sports rythmiques, la danse et les activités de plein air, en combinaison avec d'autres matières telles que l'anatomie, la physiologie, la psychologie et l'éducation artistique.

On parle d'éducation par l'intermédiaire du mouvement lorsqu'on cherche à utiliser le mouvement comme un moyen contribuant sur le plan affectif à la réalisation d'un but. On utilise le mouvement pour aboutir à des résultats tels que la compréhension et l'appréciation de la dimension esthétique des choses et l'interaction sociale.

On parle d'éducation en mouvement lorsqu'on s'intéresse aux qualités qui font partie intégrante du mouvement lui-même. Le mouvement offre aux élèves l'occasion de prendre part à des activités qui sont d'ordre holistique, qui ont une signification d'ordre culturel et qui ont une valeur intrinsèque. Dans l'éducation en mouvement, on apprend à bouger par l'intermédiaire d'activités physiques.

Le présent programme fournit une base sur laquelle on peut s'appuyer pour mesurer les performances des élèves.

La structure des résultats d'apprentissage visés fournit aux enseignants des points de repère dont ils peuvent se servir dans leur travail d'enseignement lorsqu'ils cherchent à assurer le suivi de la progression des élèves et à mesurer ce que les élèves sont capables de faire et ce qu'ils ne sont pas capables de faire, ainsi que ce qu'ils savent et ce qu'il faudrait qu'ils sachent.

L'évaluation est plus qu'un simple jugement formulé au sujet des performances de l'élève une fois que l'apprentissage a eu lieu. Il s'agit d'un processus continu, complet et détaillé, qui se déroule avec la coopération et la collaboration de l'élève et qui peut contribuer grandement à améliorer son apprentissage lorsqu'il fait partie intégrante du processus.

Ce programme exige qu'on utilise un vaste éventail de stratégies et de méthodes d'évaluation formelles et informelles, afin de s'assurer que le cursus et l'évaluation vont main dans la main lorsqu'il s'agit d'aider

l'élève à progresser dans son apprentissage.

Une éducation physique adaptée au développement de l'individu

L'acquisition par les élèves des connaissances, des compétences et des attitudes qui les conduisent à participer de façon régulière et avec plaisir à l'éducation physique ne se fait pas automatiquement. L'enseignant d'éducation physique a pour responsabilité d'effectuer un enseignement qui est adapté au développement de l'individu, c'est-à-dire d'offrir aux élèves :

- un programme équilibré comprenant des activités qui relèvent de toutes les catégories de mouvements;
- des occasions fréquentes et pertinentes de mettre en pratique les concepts du mouvement et d'acquérir des compétences, ainsi que la certitude qu'ils sont capables d'effectuer des mouvements relevant de diverses capacités motrices;
- des activités d'éducation physique conçues de façon à permettre le développement cognitif de l'individu;
- des activités qui leur donnent la possibilité de travailler ensemble, en vue d'améliorer leurs compétences en matière de relations sociales et de coopération;
- des activités qui valorisent les concepts importants de la bonne forme physique quand on souhaite mener une vie active et saine;
- une éducation physique qui fait partie du programme d'études;
- des évaluations qui portent sur la progression des élèves et sur leurs réalisations et non sur les capacités requises pour tel ou tel sport ou pour passer tel ou tel test de forme physique;
- la participation régulière des élèves à des cours qui ont leur place dans l'emploi du temps, de façon à s'assurer que les élèves ne seront pas exclus en raison de leur manque de réussite sur le plan scolaire ou de leur manque de capacités;
- des activités d'apprentissage qui répondent aux besoins des élèves en matière de programmes;
- un environnement qui accorde une importance égale aux filles et aux garçons quand il s'agit d'encourager les élèves et de les soutenir en vue de les faire réussir;
- des équipes peu nombreuses, afin d'encourager tout le monde à participer;
- des activités qui encouragent les élèves à participer et à s'améliorer, plutôt qu'à chercher à tout prix à gagner;
- un environnement dans lequel les élèves se sentent en sécurité.

Un environnement d'apprentissage dans lequel les élèves se sentent soutenus

Tout en gardant les principes de l'apprentissage à l'esprit, il faut que les enseignants et les administrateurs planifient la mise en place d'un environnement motivant pour les élèves, dans lequel ils interagissent avec eux de façon positive, en guidant, facilitant, orientant et prolongeant leur apprentissage.

Les élèves ont besoin d'un environnement riche en occasions d'utiliser l'éducation physique de façon toujours plus diverse dans le contexte de leur école et de leur communauté. La communauté dans son ensemble offre aux élèves de multiples occasions de faire des activités physiques dans des contextes naturels ou différents et d'établir des relations avec des agences et des groupes communautaires qui offrent aux élèves la possibilité de mettre ce qu'ils ont appris en application et de prolonger leur apprentissage.

L'éducation physique offre aux élèves un environnement d'apprentissage motivant, dans lequel on reconnaît que la prise de risques et l'expérimentation font partie intégrante de l'apprentissage. D'autre part, il s'agit d'un environnement accueillant, dans lequel on se livre fréquemment à la discussion et au partage d'idées et on reconnaît la valeur de ces échanges. Les cours d'éducation physique offrent aux élèves

un environnement actif et sain, qui les plonge dans un éventail aussi large que possible de situations et d'activités physiques. Dans un environnement d'apprentissage qui pousse les élèves à adopter un style de vie sain et actif, on met l'accent sur les recherches, l'interaction et la collaboration. On propose des expériences d'apprentissage équilibrées et stimulantes, qui s'appuient sur une large panoplie de ressources, y compris la technologie.

Lorsque les enseignants planifient des expériences d'apprentissage, il est important d'y inclure :

- des activités physiques qui forment la fondation du développement et de la croissance des élèves;
- des occasions pour les apprenants d'accéder à des informations sur divers environnements d'activité physique;
- une participation physique et intellectuelle à des activités effectuées de façon individuelle, par paires, en petits groupes et en grand groupe;
- des expériences conçues, choisies ou dirigées par l'enseignant;
- des expériences conçues, choisies ou dirigées par l'élève;
- des procédures d'évaluation qui rassemblent des informations sur tous les domaines de l'éducation physique.

Égalité et diversité

L'objectif de ce programme est de créer une situation d'équité dans les cours d'éducation physique. Chaque élève et chaque groupe d'individus, dans nos communautés régionales, nationales et internationales, a ses propres intérêts, ses propres valeurs et ses propres connaissances et ces choses ont toutes leur place dans ce programme. La Nouvelle-Écosse est, comme toutes les régions du Canada, très diverse sur les plans linguistique, ethnique, culturel et social. Les individus diffèrent selon leur sexe, leurs capacités, leurs valeurs, leur mode de vie et leur langue. Dans une communauté d'apprentissage qui se caractérise par la confiance mutuelle, l'acceptation et le respect, la diversité des élèves est quelque chose qui est à la fois reconnu et apprécié. Tous les élèves sont en droit de voir leurs connaissances et leur patrimoine ethnique et culturel valorisés dans le cadre d'un environnement qui fait respecter les droits de chaque apprenant et qui exige que chaque apprenant respecte les droits des autres.

Les enseignants d'éducation physique se voient confier la croissance et le développement des jeunes apprenants sur les plans physique, affectif et social. Ils ont pour responsabilité d'être conscients de tout obstacle qui pourrait interférer dans leur apprentissage et leur développement.

L'équité va jouer un rôle important quand il s'agira de donner aux jeunes plus d'occasions de s'engager dans des activités de leur choix. Ceci va, à son tour, contribuer à développer les compétences des élèves, à renforcer leur estime de soi et leur santé et à améliorer leur style de vie.

Les enseignants se préoccupent du bien-être de tous les élèves et l'équité fait partie intégrante de la démarche consistant à renforcer les valeurs sociales de l'être humain et la défense des droits de la personne et des libertés.

Le langage est un outil puissant et descriptif qui est le reflet de nos attitudes et de nos croyances. Les enseignants ont la possibilité de jouer le rôle de modèles linguistiques et d'avoir une grande influence sur les élèves; il faut donc qu'ils utilisent un langage qui favorise l'intégration de tous et qu'ils encouragent

les autres à utiliser un langage respectueux, réfléchi et préservant l'égalité des sexes dans tous les types de communication (d'élève à enseignant, d'enseignant à élève, d'élève à élève et d'enseignant à enseignant).

Pour que le programme puisse contribuer à renforcer l'égalité et la qualité dans l'enseignement, il faut qu'il :

- soit le reflet des capacités, des besoins, des intérêts et des styles d'apprentissage des élèves;
- s'attende à ce que tous les élèves réussissent, quels que soient leur sexe, leur origine ethnique, leur culture, leur classe sociale, leur mode de vie et leurs capacités;
- permette aux élèves de reconnaître la valeur des différences individuelles parmi les membres de leur classe;
- offre à tous les élèves un environnement d'apprentissage dans lequel ils se sentent en sécurité.

Les enseignants ont souvent à faire face à des problèmes d'égalité et le fait de mettre les choses en pratique de façon réfléchie nous donne le temps d'examiner nos valeurs et nos croyances personnelles. En réfléchissant à son propre comportement, on met au jour ses préjugés, les stéréotypes dont on use en société et les œillères qui font qu'on ne voit pas certaines choses.

Les enseignants ont pour responsabilité :

- de jouer un rôle de modèle pour les élèves en leur montrant ce que sont la justice et la maîtrise de soi;
- de fixer des buts qui se concentrent sur des valeurs et des besoins humains aussi bien que sur la forme physique, les compétences en sport, etc.;
- d'offrir des programmes qui permettent aux élèves de faire des choix qui ne sont pas dominés par l'esprit de compétition;
- de reconnaître que le plaisir doit faire partie de tous les buts du programme;
- de s'assurer que la proportion de commentaires positifs par rapport aux commentaires visant à corriger les élèves est appropriée;
- de reconnaître que le renforcement de l'estime de soi des élèves doit faire partie de tous les buts du programme;
- de définir la réussite de façon à ce qu'elle porte sur l'amélioration de ses performances et sur l'effort plutôt que sur les comparaisons avec ses camarades;
- d'aider les élèves à être responsables dans leurs choix.

Les élèves en apprennent autant grâce à leurs différences par rapport à leurs camarades que grâce à leurs ressemblances. Pour améliorer la capacité qu'ont les élèves d'apprécier la diversité, il faut leur offrir des occasions :

- de communiquer avec d'autres personnes qui peuvent être différentes dans leur attitude, dans leurs connaissances, dans leur point de vue et dans leur façon de parler;
- d'examiner d'un œil critique différentes expériences et différents points de vue dans le cadre de contextes sociaux et culturels;
- d'examiner d'un œil critique ce qui fait que la langue et les images sont capables de créer, de renforcer et de perpétuer des stéréotypes et des préjugés concernant le sexe de l'individu, ses capacités, sa culture

et d'autres aspects;

- de lutter contre les préjugés et la discrimination.

Il faut que les méthodes d'enseignement et d'évaluation :

- soient débarrassées de tout préjugé d'ordre racial, ethnique, culturel ou socio-économique ou de tout parti pris contre l'autre sexe;
- sachent reconnaître les documents, les ressources et les activités qui manifestent des préjugés d'ordre racial, ethnique, culturel ou socio-économique ou des partis pris contre l'autre sexe — ou bien les documents, ressources et expériences dont les élèves, les parents ou les enseignants pensent qu'ils manifestent de tels préjugés ou partis pris — et prendre les mesures qui s'imposent;
- défendent l'équité en offrant à chaque élève autant d'occasions qu'il est possible d'apprendre ce qu'il a à apprendre et de montrer ce qu'il sait ou sait faire;
- utilisent un langage qui favorise l'intégration de tous dans toutes les activités du programme.

Intégration

Le but d'une scolarité qui favorise l'intégration est de faciliter la participation de tous les élèves aux programmes et aux activités de l'école, afin qu'ils puissent tous y effectuer leur apprentissage. L'éducation physique, qui met l'accent sur la nécessité d'exposer les élèves à un vaste éventail d'activités, offre d'excellentes occasions de favoriser l'intégration des élèves. Tous les élèves ont le droit de se voir offrir des chances égales d'apprendre les bienfaits qu'on tire du maintien d'un mode de vie physiquement actif tout au long de son existence et d'apprendre à faire de bons choix concernant leur mode de vie.

Les énoncés de résultats d'apprentissage présentés dans ce guide sont considérés comme étant importants pour tous les apprenants et définissent le cadre dans lequel viennent s'inscrire tout un éventail d'activités d'apprentissage destinées à tous les élèves, y compris ceux qui ont des difficultés d'apprentissage. Lorsque les élèves ont besoin d'un plan de programme individualisé, les résultats d'apprentissage généraux du programme d'études fournissent une structure sur laquelle on peut s'appuyer dans l'élaboration de ce plan de programme. Si vous souhaitez obtenir plus d'informations à ce sujet, veuillez vous référer au Manuel de politique en matière d'éducation spéciale du ministère de l'Éducation de la Nouvelle-Écosse (publié en 1996). Pour certains élèves, il faudra apporter des adaptations à leur environnement d'apprentissage, aux approches d'enseignement utilisées et aux méthodes d'évaluation ou d'appréciation du rendement. Les apprenants pourront tirer profit d'un programme d'éducation physique bien planifié qui porte sur le développement des capacités motrices, sur la forme physique et sur les compétences de nature sociale de l'individu et qui leur fournira plus de connaissances au sujet des avantages qu'il y a à mener un style de vie actif. « Ne modifiez les programmes que quand cela est nécessaire, dans la mesure où cela est nécessaire et sans que cela remette en cause la cohérence de l'activité concernée. » (Comité directeur national en éducation de l'initiative « Intégration en mouvement », au nom de l'Alliance de vie active pour les Canadiens souffrant d'un handicap, 1994).

Sécurité

Comme la sécurité est un élément inhérent à l'activité physique, on recommande fortement aux enseignants de se familiariser avec le document « Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique » disponible dans toutes les écoles. Si vous n'avez pas une copie de ce document, prière de communiquer avec la secrétaire du secteur de la programmation pour en obtenir une.

L'activité physique comporte par nature un certain risque et un certain danger. Il ne faut pas restreindre

les programmes, mais plutôt les planifier soigneusement pour tous les participants, en s'assurant que les activités sont adaptées à leur âge et à leur développement et se déroulent dans un environnement propre et sain. Les précautions à prendre pour s'assurer que la sécurité règne dans le programme d'éducation physique sont les mêmes pour tous les élèves. Il est possible, cependant, que certaines restrictions s'appliquent à certains élèves qui ont des difficultés d'apprentissage en ce qui concerne leur participation au programme (veuillez vous référer à la partie « Possibilités pour les élèves qui ont des difficultés d'apprentissage » dans le présent guide). Il faut encourager les élèves à participer aux activités lorsqu'ils sont prêts et se sentent à l'aise. Il ne faut jamais utiliser l'activité physique comme punition à cause de mauvais résultats, d'un manque d'effort ou d'un comportement importun.

Il faut que les enseignants prennent en compte les questions de santé et de sécurité, les besoins spécifiques de certains élèves et les questions relevant des différences entre les sexes et des différences culturelles lorsqu'ils conçoivent des activités d'apprentissage et choisissent les contextes dans lesquels ces activités vont se dérouler.

Créer un environnement d'apprentissage dans lequel les élèves sont en sécurité

Il est essentiel que les enseignants se posent les questions suivantes avant, pendant et après le déroulement de l'activité :

- Est-ce que l'activité convient à l'âge physique des élèves et à leur condition mentale et physique?
- Est-ce que l'enseignement est organisé de façon séquentielle et progressive, afin de garantir la sécurité des élèves?
- Est-ce que les élèves ont reçu des instructions précises au sujet de la façon dont il convient d'utiliser et de manipuler l'équipement?
- Est-ce que l'équipement est en bon état et est-ce qu'il a été disposé de façon convenable?
- Est-ce que les installations sont en bon état?
- Est-ce que les élèves sont correctement surveillés?

Il faut que les enseignants s'assurent de la mise en place des consignes de sécurité suivantes. Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive, mais d'un guide destiné à aider les enseignants à créer un environnement d'apprentissage dans lequel les élèves sont en sécurité pour les cours d'éducation physique.

Il faut que les élèves :

- portent des vêtements et des chaussures adaptés à l'activité
- respectent les règles et les routines établies
- réagissent de façon appropriée aux signaux de contrôle
- choisissent des tâches qui sont à la mesure de leurs capacités et dans lesquelles ils se sentent à l'aise
- se déplacent dans l'espace prévu en faisant attention et en respectant les autres
- reconnaissent les dangers qui existent dans les zones de jeu
- respectent les principes de l'esprit sportif.

Lorsqu'on prépare des activités d'enseignement destinées à répondre aux besoins des élèves et à les faire parvenir aux résultats d'apprentissage visés, il faut toujours choisir des activités appropriées, qui sont le reflet des méthodes non dangereuses de l'éducation physique.

Il faut également que les élèves apprennent à faire des exercices d'étirement et les fassent.

Lorsqu'on enseigne des activités au cours desquelles des contacts ou des collisions se produisent (comme le ballon-panier, la lutte, le football, le rugby, le hockey ou le football) ou qui exigent du stoppage (haltérophilie, gymnastique, etc.), il faut garder à l'esprit les choses suivantes :

- les compétences fondamentales dont les élèves ont besoin pour pouvoir se livrer à l'activité sans prendre de risques
- des progressions appropriées dans l'enseignement
- le poids, la taille et la vue des élèves
- les capacités des élèves, leur niveau d'assurance et leur intérêt.

Défi

Il est essentiel, pour que les apprenants se développent, de leur offrir des activités qui leur proposent des défis. Il faut que les élèves expérimentent et essayent de nouvelles idées dans le domaine du mouvement. Lorsqu'ils mettent leurs limites à l'épreuve, il leur arrive de faire des erreurs, mais, si l'environnement est motivant, ils ne ressentiront pas d'anxiété excessive lorsqu'il s'agit de prendre des risques et d'apprendre.

Pour que l'environnement soit accueillant et stimulant, il faut que tous les élèves soient continuellement mis au défi :

- d'élargir leur base de connaissances et leur acquisition de compétences physiques;
- d'acquérir diverses méthodes concernant à la fois leurs connaissances, leur pratique et la reconnaissance de la valeur de leurs activités, afin d'améliorer leur style de vie et de le rendre plus actif et plus sain;
- de réagir aux défis physiques auxquels ils sont confrontés en adoptant des points de vue progressivement plus complexes;
- de prendre plus d'assurance à mesure que leur bien-être physique se développe (niveau auquel ils se sentent à l'aise, désir de prendre des risques et de prolonger leur apprentissage, capacité de s'adapter, flexibilité, reconnaissance de la valeur des activités et appréciation).

La meilleure façon d'atteindre ces objectifs est d'offrir des expériences d'apprentissage pleines de signification, qui constituent des étapes cohérentes et équilibrées dans le parcours du programme d'éducation physique.

ANNEXES

Évaluation et mesure

B

ÉVALUATION
ET MESURE

L'évaluation

L'évaluation exige de l'enseignant et des autres personnes concernées qu'ils analysent les informations concernant l'apprentissage des élèves qu'ils ont rassemblées par divers moyens et qu'ils réfléchissent aux mesures obtenues. Ce processus exige :

- qu'on utilise des critères et des principes directeurs clairement définis lorsqu'on note le travail des élèves;
- qu'on fasse la synthèse d'informations en provenance de diverses sources;
- qu'on soupèse et compare toutes les informations dont on dispose;
- qu'on soit très professionnel dans les décisions qu'on fait à partir des informations disponibles.

Rapports d'évaluation

Lorsqu'on fait un rapport par bulletin sur l'apprentissage effectué par tel ou tel élève, il faut se concentrer sur la question de savoir dans quelle mesure l'élève est parvenu aux résultats d'apprentissage visés par le programme. Il faut, entre autres, présenter un résumé des informations dont on dispose au sujet de l'élève aux divers auditoires qui en ont besoin et fournir sa propre interprétation de ces informations. Les enseignants ont la responsabilité toute particulière d'expliquer de façon précise dans quelle mesure l'élève a progressé dans son apprentissage et de répondre aux demandes que pourraient faire les parents ou l'élève lui-même au sujet de son apprentissage.

Les récits résumant la progression et les réalisations de l'élève fournissent parfois des informations que les notes (qu'ils s'agisse de lettres ou de nombres) ne suffisent pas à fournir. De tels récits permettent parfois, par exemple, d'identifier des façons pour l'élève d'améliorer son apprentissage et des façons pour l'enseignant et les personnes qui ont la charge de l'enfant d'offrir leur meilleur soutien.

Il est essentiel qu'il y ait bonne communication entre l'enseignant et les personnes qui ont la charge de l'enfant si on veut établir de bonnes relations de partenariat entre l'école et le domicile de l'élève. Le bulletin n'est qu'un moyen parmi d'autres de produire un rapport sur la progression de l'élève. On peut également avoir recours à des discussions, des messages écrits et des appels téléphoniques.

Principes directeurs

Pour que les informations concernant les réalisations de l'élève et ses besoins pédagogiques soient précises et utiles, il est nécessaire de suivre certains principes directeurs concernant la mise au point, l'administration et l'utilisation des procédures de mesure. (Le document *Des méthodes justes de mesure des réalisations des élèves pour l'enseignement au Canada* contient cinq principes fondamentaux concernant ces procédures de mesure.) Il faut :

- que les méthodes de mesure soient adaptées aux objectifs et au contexte de la mesure et soient compatibles avec ceux-ci;
- offrir aux élèves suffisamment de possibilités de montrer qu'ils ont acquis les connaissances, les compétences, les attitudes ou les comportements qu'on veut évaluer;
- que les procédures qu'on utilise pour juger ou noter les performances des élèves correspondent à la méthode de mesure choisie et soient appliquées de façon cohérente et suivie;
- que les procédures utilisées pour résumer et interpréter les résultats des mesures produisent des représentations précises et instructives du rendement de l'élève par rapport aux résultats d'apprentissage visés par le programme pendant la période concernée;

- que les rapports sur les mesures effectuées soient clairs, précis et représentent un intérêt pratique pour les auditoires auxquels ils sont destinés.

Ces principes directeurs permettent à l'enseignant de s'assurer :

- que ce qui est le plus important dans l'évaluation, ce sont les besoins de l'élève;
- que les mesures effectuées contribuent à ajuster l'enseignement et à encourager les élèves dans leur apprentissage;
- que les mesures effectuées font partie intégrante du processus d'apprentissage à tous les niveaux et sont clairement en rapport avec les résultats d'apprentissage visés par le programme;
- que les méthodes de mesure sont justes et équitables pour tous les élèves et s'appuient sur de multiples sources d'information.

On peut utiliser les mesures avec différents objectifs et pour différents auditoires, mais il est impératif que toutes les méthodes de mesure utilisées offrent à chaque élève autant de possibilités que possible de montrer ce qu'il sait et sait faire.

Il faut que le programme de mesure de l'apprentissage des élèves soit le reflet de tout l'éventail des choses apprises par l'élève en éducation physique. Il faut donc que ce programme s'appuie sur l'utilisation de diverses méthodes de rassemblement d'informations, qui permettent aux enseignants de tenir compte de la diversité des origines, des styles d'apprentissage et des besoins des élèves et d'offrir aux élèves diverses possibilités de montrer ce qu'ils ont appris.

Il faut que ces diverses méthodes de mesure :

- permettent à l'enseignant de mesurer le rendement de l'élève dans des tâches précises;
- fournissent des informations sur la façon dont les élèves apprennent aussi bien que sur le contenu de l'apprentissage;
- prennent en compte les capacités qu'ont les élèves à la fois d'apprendre et d'appliquer leur apprentissage
- permettent aux enseignants d'observer le rendement global des élèves;
- fournissent de multiples indicateurs du rendement des élèves;
- mettent l'accent sur les mêmes choses que le programme;
- montrent qu'on accorde de la valeur à l'expérimentation, à la prise de risques et à la créativité;
- permettent aux élèves de découvrir leurs propres intérêts, leurs propres forces et leurs propres faiblesses;
- poussent les élèves à mesurer leur propre apprentissage, à y réfléchir et à l'améliorer;
- poussent les élèves à mesurer leurs propres compétences et celles d'autrui dans le cadre de projets de coopération et de collaboration.

Il est tout particulièrement important d'offrir aux élèves un feedback cohérent, afin qu'ils acquièrent de bonnes capacités motrices et qu'ils adoptent une attitude positive et enthousiaste vis-à-vis de la nécessité de mener une vie active et saine. Tous les enseignants d'éducation physique ont la responsabilité importante d'aider les élèves à se fixer des buts et des objectifs pour leur propre évolution physique et à faire des choix de mode de vie qui sont bons pour leur santé et d'assurer, en collaboration avec eux, le suivi de leur progression.

Faire participer les élèves au processus d'évaluation

Lorsque les élèves sont au fait des résultats d'apprentissage dont ils ont la responsabilité et des critères selon lesquels on va évaluer leur travail, ils sont en mesure de faire des choix en connaissance de cause en ce qui concerne les meilleures façons de montrer ce qu'ils savent et ce qu'ils sont capables de faire.

Il est important que les élèves participent activement à l'évaluation de leur propre apprentissage, à l'élaboration de leurs propres critères et à l'acquisition de la capacité de juger les différentes qualités de leur travail. Il peut être utile, pour donner aux élèves une idée des critères qu'il est possible d'utiliser, de leur faire examiner divers critères de notation, diverses rubriques et divers échantillons de travaux.

Les élèves se doivent de devenir des individus capables de poursuivre leur apprentissage toute leur vie durant et, pour cela, il faut qu'ils sachent se débarrasser de leur dépendance vis-à-vis de facteurs de motivation externes, comme les notes ou les classements. Il y aura plus de chances qu'ils parviennent à apprécier l'apprentissage pour lui-même si on leur donne le pouvoir d'évaluer leur propre progression. Au lieu de demander aux enseignants ce qu'ils veulent, il faut que les élèves se posent eux-mêmes des questions du genre : « qu'est-ce que j'ai appris? qu'est-ce que j'arrive à faire aujourd'hui que je n'arrivais pas à faire auparavant? qu'est-ce qu'il faut que j'apprenne ensuite? ». Il faut que l'évaluation donne aux élèves l'occasion de réfléchir à leur propre progression, d'évaluer leur apprentissage et de se fixer des objectifs pour la poursuite de celui-ci.

Activités et méthodes de mesure

Mesure des performances

La mesure des performances des élèves permet aux enseignants d'observer directement l'application que les élèves font de leurs connaissances et de leurs compétences. En éducation physique, la mesure des performances se concentre sur le processus aussi bien que sur les résultats. Elle comprend les composantes suivantes :

- présenter aux élèves une tâche à effectuer, un problème à résoudre, un projet à lancer ou une recherche à effectuer, qui correspond à une activité bien spécifique;
- observer ce que les élèves disent ou font, voir s'ils manifestent des caractéristiques particulières et procéder à des enregistrements de type anecdotique;
- interviewer les élèves pendant et après la tâche, le projet, la recherche ou la résolution du problème;
- mettre au point des critères de mesure des performances des élèves et les appliquer (en utilisant des outils de notation comme les rubriques, les barèmes, les guides correspondant à des tâches spécifiques, les listes de vérification, etc.);
- mettre au point des critères de mesure de la qualité des produits qui permettent aux élèves de bien se concentrer sur les exigences et les attentes du cours quand ils cherchent à s'orienter dans leur travail;
- examiner ce que les élèves produisent et appliquer les critères pour mesurer ce que les élèves savent et savent faire réellement;
- mettre en évidence les besoins futurs des élèves en matière d'enseignement et d'apprentissage.

L'observation des performances des élèves et de leur réalisation de tâches spécifiques, lorsqu'elle s'accompagne d'une réflexion des élèves et de l'enseignant portant sur l'apprentissage effectué, fournit des informations précises qui permettront de mesurer la progression des élèves. Les enseignants peuvent utiliser ce type d'observation pour concevoir et mettre à jour leurs approches pédagogiques et les élèves peuvent l'utiliser pour améliorer, renforcer et prolonger leur apprentissage.

La mesure des performances des élèves fournit des informations concernant leur capacité :

- d'utiliser les concepts, les compétences et le vocabulaire du domaine de la santé et de l'activité physique;
- de soulever des questions;
- de raisonner de façon logique;
- de faire preuve de souplesse dans la réflexion, de changer de méthode lorsque l'approche qu'ils ont adoptée ne fonctionne pas;
- de faire preuve d'énergie dans la réalisation de tâches complexes et significatives;
- d'utiliser les connaissances antérieures qu'ils possèdent, les choses qu'ils ont apprises récemment et les compétences pertinentes;
- de concevoir des procédures de recherche concernant une activité bien spécifique et d'effectuer cette recherche;
- de faire preuve de persévérance, de concentration et de travailler de façon autonome, avec un camarade, en petit groupe ou en grand groupe;
- de résoudre des problèmes vraisemblables ou authentiques;
- d'assumer la responsabilité de leurs habitudes en matière d'hygiène personnelle, de présence et de participation.

Résolution de problèmes

Les projets et les recherches proposées demandent aux élèves d'explorer des questions concernant la santé et l'exercice physique et les aident à établir des liens avec les autres domaines du programme, ainsi qu'à se poser des problèmes réels qu'ils doivent résoudre. Ces projets et ces recherches fournissent à l'enseignant des informations concernant la capacité qu'a l'élève :

- de mettre en évidence et de définir un problème;
- de concevoir, de mettre à l'essai et de revoir un plan;
- de rassembler les informations dont il a besoin, de les enregistrer et de les organiser;
- de discuter des solutions qu'il a trouvées, de les analyser, de les revoir, de les expliquer et de les rapporter à un auditoire.

Les projets et les recherches permettent aux élèves de montrer qu'ils savent :

- faire preuve de créativité et d'esprit d'initiative;
- participer au travail en groupe, assumer un rôle de leader et travailler en coopération;
- faire preuve de souplesse et d'ouverture d'esprit;
- être prêts à aller au-delà du problème ou de la tâche en question.

Écoute et observation

Le fait d'écouter les élèves et de les observer dans divers environnements d'éducation physique offrira à l'enseignant, de façon quotidienne, l'occasion d'effectuer des mesures de type informel.

En écoutant et observant les élèves de façon systématique, on obtiendra des informations concernant :

- la façon dont ils réfléchissent;
- les styles d'apprentissage qu'ils préfèrent;
- leur persévérance à la tâche;
- leurs attitudes vis-à-vis d'un style de vie actif;

- leur sentiment vis-à-vis d'eux-mêmes en tant qu'apprenants;
- les domaines particuliers dans lesquels ils sont forts ou faibles;
- l'acquisition et la compréhension des concepts, des procédures et des routines;
- leurs capacités de résoudre des problèmes de façon autonome;
- leurs habitudes de travail;
- leur développement social (c'est-à-dire leur capacité de travailler en collaboration et en coopération avec autrui).

De même, les interviews et les discussions avec les élèves sont de bonnes sources d'information dans ces domaines. Les enseignants trouveront peut-être utile, au fil du temps, d'utiliser des listes de vérification, des questions ou des registres d'apprentissage pour améliorer et orienter leur observation des élèves, leurs interviews, leurs discussions et leur prise de notes.

Travaux de communication orale et écrite

La communication orale et écrite constitue un aspect important de l'évaluation en éducation physique, parce qu'elle conduit les élèves à parler et à écrire non seulement pour clarifier leur propre pensée, mais également pour communiquer avec autrui.

On peut, dans les travaux de communication orale et écrite, exiger de la part des élèves :

- qu'ils définissent les problèmes et les tâches concernées;
- qu'ils décrivent et expliquent les procédures et les stratégies utilisées;
- qu'ils formulent leur processus de réflexion;
- qu'ils fassent une synthèse et un résumé des réflexions de leur groupe;
- qu'ils réfléchissent à leur propre processus d'apprentissage et à leurs propres expériences.

Pour être utiles, il faut que les travaux écrits remplissent diverses fonctions, qu'ils s'adressent à divers auditoires et qu'ils comprennent diverses formes d'écriture. On peut, par exemple, utiliser :

- des registres ou journaux de participation;
- diverses façons d'organiser et d'enregistrer les informations (prise de notes, création de tableaux, descriptions, organisation du sens, création de résumés, etc.);
- des rapports présentant les résultats de recherches;
- une explication des étapes / démarches utilisées pour résoudre un problème;
- des réponses à des questions ouvertes;
- un raisonnement écrit qui exige de la part des élèves qu'ils étudient de façon réfléchie les modes de vie sains et actifs.

Il faut offrir aux élèves l'occasion d'utiliser un ordinateur pour :

- la saisie d'articles pour leurs registres et leurs journaux de participation;
- leurs recherches;
- des mesures de leur forme physique;
- l'analyse des compétences;
- l'accès aux installations et aux services et leur évaluation;
- l'analyse de statistiques.

Lorsque les enseignants réagissent à ce que les élèves ont écrit et qu'ils l'évaluent, il faut qu'ils se servent de commentaires et de critères de mesure appropriés par rapport à la nature et aux exigences de la tâche d'écriture, à son but et à l'auditoire auquel elle s'adresse.

Questionnement

Un questionnement efficace permet aux enseignants de mettre en évidence ce que les élèves savent et ce qu'il faut qu'ils apprennent. En posant des questions utiles et ouvertes, on met les élèves au défi d'utiliser des compétences cognitives complexes — c'est-à-dire de réfléchir.

Le type de questions que l'enseignant pose est une indication claire, pour les élèves, de ce à quoi il accorde la plus grande valeur. En posant des questions et en proposant des tâches aux élèves qui exigent d'eux qu'ils fassent preuve d'un niveau élevé de réflexion, on leur montre qu'on accorde la plus grande valeur à ce type de réflexion. En posant des questions et en proposant des tâches aux élèves qui exigent d'eux qu'ils appliquent leurs compétences et leurs connaissances à de nouvelles situations, on parvient à approfondir leur réflexion.

Les questions ouvertes exigent de la part des élèves qu'ils répondent à des questions pour lesquelles il y a diverses réponses possibles. Elles fournissent à l'enseignant des informations concernant la capacité qu'ont les élèves :

- d'organiser et d'interpréter les informations;
- de procéder à des généralisations;
- de clarifier et d'exprimer leurs propres pensées;
- de comprendre des concepts;
- de faire preuve d'originalité et de créativité.

Questionnaires, inventaires et sondages

En utilisant des questionnaires, des inventaires et des sondages bien conçus, on parvient à découvrir les sentiments et les attitudes des élèves vis-à-vis de différents aspects de l'éducation physique. Les informations rassemblées grâce à de tels questionnaires, inventaires et sondages aident les enseignants :

- à découvrir les habitudes, les intérêts et les attitudes des élèves;
- à profiter des forces des élèves et à élargir leurs horizons;
- à tirer au clair les perceptions des élèves concernant leur apprentissage.

Tests

Les tests ne sont qu'un moyen parmi d'autres de rassembler des informations pour l'évaluation : ils mesurent les réalisations des élèves à un moment précis dans le temps. Ils jouent un rôle mineur dans l'ensemble du programme d'évaluation et il faut les utiliser de façon équilibrée en combinaison avec d'autres méthodes d'évaluation. Ceci permet de s'assurer que les élèves ont fréquemment l'occasion de montrer, de diverses façons, leur niveau de performance par rapport aux résultats d'apprentissage visés par le programme d'éducation physique.

Il faut concevoir les tests de façon à encourager les élèves à réfléchir et à résoudre des problèmes plutôt que de mémoriser des informations factuelles qu'il n'y a qu'à répéter. Les éléments composant les tests sont une indication de ce que l'enseignant considère comme étant important.

Les questions composant les tests doivent être structurées de façon à être pertinentes, claires et précises. Comme avec les autres procédures d'évaluation, il faut que les enseignants se réfèrent aux résultats d'apprentissage visés par le programme d'éducation physique lorsqu'ils mettent au point les composantes de leurs tests. Les questions à réponses prédéfinies (questionnaires à choix multiple, questionnaires vrai ou faux, etc.) sont limitatives quand on veut déterminer dans quelle mesure les élèves sont parvenus aux résultats d'apprentissage visés par le programme. Elles ont tendance à mesurer les connaissances que les élèves ont des informations factuelles et à leur faire appliquer leurs compétences de base d'une façon isolée, sans contexte, au lieu d'évaluer la capacité qu'ont les élèves d'appliquer leurs connaissances et leurs compétences plus approfondies dans des situations pertinentes et réelles.

Tests de mise en forme

Les tests de mise en forme doivent faire partie d'un programme complet et avoir pour but de pousser les élèves à faire de l'exercice, à renforcer leur forme physique et à participer à des activités physiques dans le cadre d'un mode de vie sain. Pour s'assurer que les méthodes utilisées sont appropriées sur le plan environnemental, il faut administrer ces tests de mise en forme avec une intention bien précise et en vue :

- d'enseigner;
- de se concentrer sur la progression des élèves de façon individuelle;
- de créer un environnement de test humain;
- de limiter le temps consacré aux tests;
- d'enseigner aux élèves les consignes de sécurité;
- d'encourager les élèves à se tester eux-mêmes;
- d'offrir du feedback aux élèves;
- de récompenser les élèves qui font des efforts et qui réussissent dans ce qu'ils font.

Grilles d'appréciation et d'autoappréciation du rendement

Note : Ces grilles sont arbitraires. L'enseignant et les élèves peuvent s'entendre à l'avance sur les critères d'évaluation des activités prescrites, alors on peut supprimer, ajouter ou modifier les critères tels qu'ils apparaissent afin de tenir compte des objectifs du groupe.

Fiche 1**Appréciation du rendement – Organisation d’une activité physique**

Nom de l’élève : _____

Critères	Excellent 4 points	Très bien 3 points	Bien 2 points	Faible 1 point	Inacceptable 0 point
• L’élève a remis son activité pour le faire approuver dans les délais prévus.					
• L’élève a fait preuve d’originalité dans son choix d’activité.					
• L’élève a bien préparé les équipements exigés par son activité.					
• L’élève a permis aux participants de s’échauffer adéquatement.					
• L’élève a bien expliqué le déroulement de son activité et les détails spécifiques. Il a fourni des explications complémentaires, au besoin.					
• L’élève a circulé afin de surveiller l’activité et d’intervenir, au besoin.					
• L’élève s’est assuré que l’environnement était sans danger pendant le déroulement de son activité.					
• L’élève a organisé un retour au calme adéquat avec le groupe (étirements, discussion sur les activités, commentaires des participants, etc.).					
• L’élève a remis la salle dans son état original à la suite de son activité.					
• * L’élève s’est chargé de la promotion et du recrutement pour son activité.					

Total des points = _____ / _____ = _____ %

- * Évaluer ce critère uniquement dans le cas d’activités impliquant des gens de l’extérieur de la salle de classe (par exemple : parents, communauté en général, classe de l’école élémentaire, etc.).

Fiche 2**Autoappréciation du rendement – Organisation d’une activité physique**

Nom de l’élève : _____

Critères	Excellent 4 points	Très bien 3 points	Bien 2 points	Faible 1 point	Inacceptable 0 point
• J’ai remis mon activité à l’enseignant pour la faire approuver dans les délais prévus.					
• J’ai fait preuve d’originalité dans mon choix d’activité.					
• J’ai bien préparé les équipements exigés par mon activité.					
• J’ai permis aux participants de s’échauffer adéquatement.					
• J’ai bien expliqué le déroulement de mon activité et les détails spécifiques. J’ai fourni des explications complémentaires, au besoin.					
• J’ai circulé afin de surveiller l’activité et je suis intervenu, au besoin.					
• Je me suis assuré que l’environnement était sans danger pendant le déroulement de mon activité.					
• J’ai organisé un retour au calme adéquat avec le groupe (étirements, discussion sur les activités, commentaires des participants, etc.).					
• J’ai remis la salle dans son état original à la suite de mon activité.					
• * Je me suis chargé de la promotion et du recrutement pour son activité.					

Total des points = _____ / _____ = _____ %

- * Évaluer ce critère uniquement dans le cas d’activités impliquant des gens de l’extérieur de la salle de classe (par exemple : parents, communauté en général, classe de l’école élémentaire, etc.).

Fiche 3**Appréciation du rendement – Programme d'entraînement personnel**

Nom de l'élève : _____

Critères	Excellent 4 points	Très bien 3 points	Bien 2 points	Faible 1 point	Inacceptable 0 point
• L'élève a clairement défini ses objectifs dès le début du semestre.					
• L'élève a participé régulièrement à des activités lui permettant d'atteindre ses objectifs.					
• L'élève a tenu à jour son carnet de participation à l'activité physique.					
• L'élève a remis à l'enseignant son carnet d'activités physiques aux dates prévues.					
• L'élève a participé à diverses activités physiques.					
• L'élève a atteint les objectifs personnels établis au début du semestre.					

Total des points = _____ / _____ = _____ %

Fiche 4**Autoappréciation du rendement – Programme d'entraînement personnel**

Nom de l'élève : _____

Critères	Excellent 4 points	Très bien 3 points	Bien 2 points	Faible 1 point	Inacceptable 0 point
• J'ai clairement défini mes objectifs dès le début du semestre.					
• J'ai participé régulièrement à des activités me permettant d'atteindre mes objectifs.					
• J'ai tenu à jour mon carnet de participation à l'activité physique.					
• J'ai remis à l'enseignant mon carnet d'activités physiques aux dates prévues.					
• J'ai participé à diverses activités physiques.					
• J'ai atteint les objectifs personnels établis au début du semestre.					

Total des points = _____ / _____ = _____ %

Fiche 5**Appréciation du rendement – Présentation d'un nouveau sport / jeu**

Nom de l'élève : _____

Critères	Excellent 4 points	Très bien 3 points	Bien 2 points	Faible 1 point	Inacceptable 0 point
• L'élève a remis son activité à l'enseignant pour le faire approuver dans les délais prévus.					
• L'élève s'occupe des préparatifs exigés par son activité (réservations, équipements, etc.).					
• L'élève permet aux participants de s'échauffer adéquatement en fonction de son activité (échauffement général d'abord, suivi d'une préparation propre à l'activité).					
• L'élève fournit des explications claires, précises et concises.					
• L'élève accorde un temps maximal de participation au jeu.					
• L'élève circule pour observer, arbitrer, clarifier, répondre aux questions, etc.					
• L'élève suscite l'intérêt des participants par son choix d'activité.					
• L'élève encourage les gens à participer avant et pendant (même après) son activité.					
• L'élève s'occupe activement de la sécurité pendant l'activité – équipements, installations, déroulement du jeu, etc. (par exemple : pas de ballons qui traînent).					
• L'élève organise un retour au calme adéquat (étirements, synthèse des activités, commentaires des participants, etc.).					
• * L'élève s'est chargé de la promotion et du recrutement pour son activité.					

Total des points = _____ / _____ = _____ %

* Évaluer ce critère uniquement dans le cas d'activités impliquant des gens de l'extérieur de la salle de classe (par exemple : parents, communauté en général, classe de l'école élémentaire, etc.).

Fiche 6**Autoappréciation du rendement – Présentation d'un nouveau sport / jeu**

Nom de l'élève : _____

Critères	Excellent 4 points	Très bien 3 points	Bien 2 points	Faible 1 point	Inacceptable 0 point
• J'ai remis mon activité à l'enseignant pour la faire approuver dans les délais prévus.					
• Je ne suis occupé des préparatifs exigés par mon activité (réservations, équipements, etc.).					
• J'ai permis aux participants de s'échauffer adéquatement en fonction de mon activité (échauffement général d'abord, suivi d'une préparation propre à l'activité).					
• J'ai fourni des explications claires, précises et concises.					
• J'ai accordé un temps maximal de participation au jeu.					
• J'ai circulé pour observer, arbitrer, clarifier, répondre aux questions, etc.					
• J'ai suscité l'intérêt des participants par mon choix d'activité.					
• J'ai encouragé les gens à participer avant et pendant (même après) mon activité.					
• Je me suis activement occupé de la sécurité pendant l'activité – équipements, installations, déroulement du jeu, etc. (par exemple : pas de ballons qui traînent).					
• J'ai organisé un retour au calme adéquat (étirements, synthèse des activités, commentaires des participants, etc.).					
• * Je me suis chargé de la promotion et du recrutement pour mon activité.					

Total des points = _____ / _____ = _____ %

* Évaluer ce critère uniquement dans le cas d'activités impliquant des gens de l'extérieur de la salle de classe (par exemple : parents, communauté en général, classe de l'école élémentaire, etc.).

Fiche 7**Appréciation du rendement – Travail de coopération**

Nom de l'élève : _____

Critères	Excellent 4 points	Très bien 3 points	Bien 2 points	Faible 1 point	Inacceptable 0 point
• L'élève accepte son rôle au sein de son groupe.					
• L'élève contribue activement au travail d'équipe; il aide l'équipe à atteindre ses objectifs.					
• L'élève permet aux autres membres du groupe de s'exprimer.					
• L'élève écoute et respecte les opinions des autres membres du groupe.					
• L'élève fait preuve d'un esprit d'entraide au sein de son groupe.					
• L'élève accomplit les tâches qu'on lui a confiées de manière efficace.					
• L'élève fait preuve de leadership au sein de son groupe, c'est-à-dire qu'il suggère des moyens d'améliorer la façon de fonctionner, propose des idées innovatrices, etc.					
• L'élève respecte les échéances					
• L'élève communique efficacement pendant le déroulement des activités, qu'elles soient au sein du groupe ou à l'extérieur de ce dernier.					
• L'élève est motivé dans l'exercice de ses fonctions au sein du groupe.					
• Les efforts de l'élève au sein du groupe sont, en général, raisonnables et acceptables.					

Total des points = _____ / _____ = _____ %

Fiche 8**Autoappréciation du rendement – Travail de coopération**

Nom de l'élève : _____

Critères	Excellent 4 points	Très bien 3 points	Bien 2 points	Faible 1 point	Inacceptable 0 point
• J'ai accepté mon rôle au sein de son groupe.					
• J'ai contribué activement au travail d'équipe; j'ai aidé l'équipe à atteindre ses objectifs.					
• J'ai permis aux autres membres du groupe de s'exprimer.					
• J'ai écouté et respecté les opinions des autres membres du groupe.					
• J'ai fait preuve d'un esprit d'entraide au sein du groupe.					
• J'ai accompli les tâches qu'on m'a confiées de manière efficace.					
• J'ai fait preuve de leadership au sein du groupe, c'est-à-dire que j'ai suggéré des moyens d'améliorer la façon de fonctionner, proposé des idées innovatrices, etc.					
• J'ai respecté les échéances					
• J'ai communiqué efficacement pendant le déroulement des activités, au sein du groupe ou à l'extérieur du groupe.					
• J'ai été motivé dans l'exercice de mes fonctions au sein du groupe.					
• Mes efforts au sein du groupe sont, en général, raisonnables et acceptables.					

Total des points = _____ / _____ = _____ %

Fiche 9**Appréciation du rendement – Organisation d'un tournoi (en groupe)**

Nom des élèves dans le groupe : _____

Critères	Excellent 4 points	Très bien 3 points	Bien 2 points	Faible 1 point	Inacceptable 0 point
• Le groupe a remis le thème de son tournoi à l'enseignant pour le faire approuver.					
• Le groupe communique à l'enseignant les détails concernant le tournoi – sport / jeu, lieu, date, nombre de participants prévu, etc.					
• Le groupe s'assure que les installations soient sans danger et bien préparées.					
• Le groupe s'assure d'obtenir les équipements requis avant la réalisation de son tournoi.					
• Le groupe coordonne les bénévoles – arbitres, surveillants, etc. – de sorte que chacun puisse effectuer correctement les tâches sous sa responsabilité.					
• Le groupe veille au bon déroulement de l'activité – par exemple : afficher l'horaire indiquant les heures et les terrains de jeu, les règlements, les résultats, etc.					
• Le groupe assume avec succès les tâches qui lui sont confiées au sein du groupe.					
• Le groupe encourage la participation; il motive les participants.					
• Le groupe fournit des explications précises lors de la présentation du tournoi.					
• * Le groupe s'occupe convenablement de la publicité pour le tournoi et du recrutement des participants.					

Total des points = _____ / _____ = _____ %

Fiche 10**Autoappréciation du rendement – Organisation d'un tournoi (évaluation de son groupe)**

Nom de l'élève : _____

Nom des partenaires : _____

Critères	Excellent 4 points	Très bien 3 points	Bien 2 points	Faible 1 point	Inacceptable 0 point
• Mon groupe a remis le thème du tournoi à l'enseignant pour le faire approuver.					
• Mon groupe a communiqué à l'enseignant les détails concernant le tournoi – sport / jeu, lieu, date, nombre de participants prévu, etc.					
• Mon groupe s'est assuré que les installations étaient sans danger et bien préparées.					
• Mon groupe s'est assuré d'obtenir les équipements requis pour la réalisation du tournoi.					
• Mon groupe a coordonné les bénévoles – arbitres, surveillants, etc. – de sorte que chacun puisse effectuer correctement les tâches sous sa responsabilité.					
• Mon groupe a veillé au bon déroulement de l'activité – par exemple : afficher l'horaire indiquant les heures et les terrains de jeu, les règlements, les résultats, etc.					
• Les membres de mon groupe ont effectué avec succès les tâches qui leur ont été confiées.					
• Mon groupe a encouragé la participation; il a motivé les participants.					
• Mon groupe a fourni des explications précises lors de la présentation du tournoi.					
• * Mon groupe s'est occupé de la publicité pour le tournoi et du recrutement des participants.					

Total des points = _____ / _____ = _____ %

Fiche 11**Appréciation du rendement – Enseignement d'un geste sportif**

Nom des élèves dans le groupe : _____

Critères	Excellent 4 points	Très bien 3 points	Bien 2 points	Faible 1 point	Inacceptable 0 point
• L'élève fait des recherches et prépare adéquatement sa leçon.					
• L'élève fournit son plan de leçon à l'enseignant avant son enseignement.					
• L'élève respecte son plan de leçon, tout en sachant s'adapter aux imprévus.					
• L'élève s'assure que les participants soient bien échauffés en fonction de la participation à son activité.					
• L'élève montre qu'il comprend adéquatement ou qu'il maîtrise le geste enseigné (il présente une démonstration dynamique).					
• L'élève montre clairement les différentes phases du geste enseigné : approche, récupération, mouvement produisant la force, instant critique (ou point de contact), prolongement du mouvement (suivi).					
• L'élève permet aux participants d'apprendre le geste en suivant une progression logique.					
• L'élève communique des directives claires et précises.					
• L'élève permet aux participant de tenter un nombre suffisant d'essais afin d'apprendre le geste enseigné.					
• L'élève fait preuve d'assurance – langage corporel, ton de la voix, etc.					
• L'élève planifie bien l'utilisation des installations et des équipements.					
• L'élève circule afin de surveiller, d'observer, de fournir des explications, au besoin.					
• L'élève assure que l'activité se déroule dans un environnement sans danger					
• L'élève crée un environnement agréable lors de son enseignement.					
• L'élève organise un retour au calme adéquat avec le groupe.					

Total des points = _____ / _____ = _____ %

Fiche 12**Autoappréciation du rendement – Enseignement d'un geste sportif**

Nom des élèves dans le groupe : _____

Critères	Excellent 4 points	Très bien 3 points	Bien 2 points	Faible 1 point	Inacceptable 0 point
• J'ai fait des recherches et adéquatement préparé ma leçon.					
• J'ai fourni mon plan de leçon à l'enseignant avant son enseignement.					
• J'ai respecté mon plan de leçon, tout en sachant m'adapter aux imprévus.					
• Je me suis assuré que les participants soient bien échauffés en fonction de la participation à mon activité.					
• J'ai montré que je comprends adéquatement ou que je maîtrise le geste enseigné (j'ai présenté une démonstration dynamique).					
• J'ai montré clairement les différentes phases du geste enseigné : approche, récupération, mouvement produisant la force, instant critique (ou point de contact), prolongement du mouvement (suivi).					
• J'ai permis aux participants d'apprendre le geste en suivant une progression logique.					
• J'ai communiqué des directives claires et précises.					
• J'ai permis aux participant de tenter un nombre suffisant d'essais afin d'apprendre le geste enseigné.					
• J'ai fait preuve d'assurance – langage corporel, ton de la voix, etc.					
• J'ai bien planifié l'utilisation des installations et des équipements.					
• J'ai circulé afin de surveiller, d'observer, de fournir des explications, au besoin.					
• Je me suis assuré que l'activité s'est déroulée dans un environnement sans danger					
• J'ai créé un environnement agréable lors de son enseignement.					
• J'ai organisé un retour au calme adéquat avec le groupe.					

Total des points = _____ / _____ = _____ %

Fiche 13**Appréciation du rendement – Participation active en éducation physique**

Nom de l'élève : _____

Critères	Excellent 4 points	Très bien 3 points	Bien 2 points	Faible 1 point	Inacceptable 0 point
• L'élève se présente en classe de façon régulière (faible taux d'absentéisme, absences motivées).					
• L'élève se présente en classe assidûment (à l'heure).					
• L'élève se présente dans une tenue vestimentaire adaptée à l'activité physique.					
• L'élève participe activement aux échauffements.					
• L'élève aide l'enseignant (et les autres élèves) à sortir, à distribuer et à ramasser les équipements utilisés.					
• L'élève veille à sa sécurité personnelle pendant les activités.					
• L'élève veille à la sécurité de ses pairs (et des autres) pendant les activités.					
• L'élève fait preuve d'un bon esprit sportif.					
• L'élève fait preuve d'une ouverture d'esprit face aux activités nouvellement apprises.					
• L'élève participe activement à l'ensemble des activités dans le cadre du cours.					

Total des points = _____ / _____ = _____ %

Fiche 14**Autoappréciation du rendement – Participation active en éducation physique**

Nom de l'élève : _____

Critères	Excellent 4 points	Très bien 3 points	Bien 2 points	Faible 1 point	Inacceptable 0 point
• Je me suis présenté en classe de façon régulière (faible taux d'absentéisme, absences motivées).					
• Je me suis présenté en classe à l'heure.					
• Je me suis présenté dans une tenue vestimentaire adaptée à l'activité physique.					
• J'ai participé activement aux échauffements.					
• J'ai aidé l'enseignant (et les autres élèves) à sortir, à distribuer et à ramasser les équipements utilisés.					
• J'ai veillé à ma sécurité personnelle pendant les activités.					
• J'ai veillé à la sécurité de mes pairs (et des autres) pendant les activités.					
• J'ai fait preuve d'un bon esprit sportif.					
• J'ai fait preuve d'une ouverture d'esprit face aux activités nouvellement apprises.					
• J'ai participé activement à l'ensemble des activités dans le cadre du cours.					

Total des points = _____ / _____ = _____ %

Fiche 15**Appréciation du rendement – Leadership**

Nom de l'élève : _____

Critères	Excellent 4 points	Très bien 3 points	Bien 2 points	Faible 1 point	Inacceptable 0 point
• L'élève est capable de résoudre des problèmes et de s'adapter à différentes situations.					
• L'élève communique clairement avec ses camarades, avec l'enseignant et avec les gens de l'extérieur (par exemple : participants à une activité communautaire, un tournoi, etc.).					
• L'élève reconnaît la contribution de ses pairs et la respecte.					
• L'élève encourage ses pairs (et les gens de l'extérieur lors d'activités spéciales) à participer aux diverses activités physiques.					
• L'élève fait preuve d'un bon esprit de collaboration et d'entraide.					
• L'élève utilise ses compétences et ses habiletés personnelles afin d'atteindre ses objectifs personnels ou les objectifs du groupe.					
• L'élève fait preuve d'un bon esprit sportif.					
• L'élève relève les défis qui lui sont présentés.					
• L'élève fait preuve d'assurance lorsqu'on lui confie des tâches et des responsabilités.					
• L'élève assume différents rôles (participant, arbitre, entraîneur, etc.) avec responsabilité et enthousiasme.					
• L'élève analyse les situations et prend des décisions éclairées.					
• L'élève met en évidence ses qualités de leader dans le cours d'éducation physique.					

Total des points = _____ / _____ = _____ %

Fiche 16**Appréciation du rendement – Leadership**

Nom de l'élève : _____

Critères	Excellent 4 points	Très bien 3 points	Bien 2 points	Faible 1 point	Inacceptable 0 point
• J'ai été capable de résoudre des problèmes et de m'adapter à différentes situations.					
• J'ai communiqué clairement avec mes camarades, avec l'enseignant et avec les gens de l'extérieur (par exemple : participants à une activité communautaire, un tournoi, etc.).					
• Je reconnais la contribution de mes pairs et je la respecte.					
• J'ai encouragé mes pairs (et les gens de l'extérieur lors d'activités spéciales) à participer aux diverses activités physiques.					
• J'ai fait preuve d'un bon esprit de collaboration et d'entraide.					
• J'ai utilisé mes compétences et mes habiletés personnelles afin d'atteindre mes objectifs personnels ou les objectifs du groupe.					
• J'ai fait preuve d'un bon esprit sportif.					
• J'ai relevé les défis qu'on m'a présentés.					
• J'ai fait preuve d'assurance lorsqu'on m'a confié des tâches et des responsabilités.					
• J'ai assumé différents rôles (participant, arbitre, entraîneur, etc.) avec responsabilité et enthousiasme.					
• J'analyse les situations et je prends des décisions éclairées.					
• J'ai mis en évidence mes qualités de leader dans le cours d'éducation physique.					

Total des points = _____ / _____ = _____ %

Fiche 17**Appréciation du rendement par les pairs – Travail de coopération**

* *L'élève doit compléter un exemplaire de ce formulaire pour chaque membre de son groupe.*

Nom de l'élève évalué: _____

Nom de l'évaluateur : _____

Critères	Excellent 4 points	Très bien 3 points	Bien 2 points	Faible 1 point	Inacceptable 0 point
• L'élève accepte son rôle au sein de son groupe.					
• L'élève contribue activement au travail d'équipe; il aide l'équipe à atteindre ses objectifs.					
• L'élève permet aux autres membres du groupe de s'exprimer.					
• L'élève écoute et respecte les opinion des autres membres du groupe.					
• L'élève fait preuve d'un esprit d'entraide au sein de son groupe.					
• L'élève accomplit les tâches qu'on lui a confiées de manière efficace.					
• L'élève fait preuve de leadership au sein de son groupe, c'est-à-dire qu'il suggère des moyens d'améliorer la façon de fonctionner, propose des idées innovatrices, etc.					
• L'élève respecte les échéances.					
• L'élève communique efficacement pendant le déroulement des activités, qu'elles soient au sein du groupe ou à l'extérieur de ce dernier.					
• L'élève est motivé dans l'exercice de ses fonctions au sein du groupe.					
• Les efforts de l'élève au sein du groupe sont, en général, raisonnable et acceptables.					

Total des points = _____ / _____ = _____ %

ANNEXES

Conditionnement physique I, 10^e année
Démarche et questions

C

DÉMARCHE ET
QUESTIONS

Conditionnement physique I, 10^e année

Votre projet consiste à choisir des activités physiques en relation avec votre état de santé et vos préférences personnelles. Vos choix doivent respecter votre horaire et la gestion de votre temps, alors soyez réaliste dans votre planification. Le but de cet exercice est de vous permettre d'apprendre comment vous servir de l'activité physique de façon régulière dans le but de maintenir ou d'améliorer votre condition physique. Ceci fait, vous réussirez sans doute à maintenir ou à améliorer votre état de santé tout au long de votre vie.

Démarche

Définissez vos **besoins**, vos **capacités** et votre **motivation**.

- **BESOINS** : exigences à satisfaire, à combler (essentiel ou secondaire).
 - à bien définir et à cibler : physiques? psychologiques? sociales?
- **CAPACITÉS** : être en état de faire, de comprendre, d'agir et de bien respecter.
 - de reconnaître : votre hérédité, votre condition physique actuelle, vos handicaps
- **MOTIVATION** : bien définir les raisons personnelles de vouloir participer à l'activité physique à long terme.
 - combler un besoin? se faire plaisir? utile pour soi?

Partie 1 – Questionnaire

1. Indiquez deux principaux **besoins physiques** que le conditionnement physique vous aiderait à améliorer.

2. Indiquez les deux principales **capacités physiques** qui contribuent à votre santé.

3. Indiquer les deux principales **motivations** qui vous inciteraient à continuer à agir afin d'améliorer votre santé physique.

Votre démarche... vous devez suivre cinq étapes essentielles

1. Formulation de vos objectifs.

- ce que vous voulez vraiment : la route à suivre, les étapes requises.
 - court terme (4 semaines)
 - long terme (3 à 6 mois)

2. Choix de vos moyens

- les action appropriées pour obtenir de bons résultats.
 - les 3 types d'exercices ou d'activités : cardiovasculaire, vigueur (intensité), flexibilité

3. Stratégies pour progresser

- planifiez vos efforts et vos progrès
 - fréquence : combien de fois par semaine? par mois?
 - durée : quelle sera la durée des sessions?
 - intensité : selon vos capacités

4. Gestion de votre temps

- fabrication et utilisation d'outils vous aidant à gérer votre temps
 - grille, horaire semaine

5. Autoévaluation (après quatre semaines)

- vérifiez votre progrès et vos résultats selon vos objectifs
 - choix de moyen
 - changements souhaités
 - poursuite sans ajustement
 - poursuite avec ajustements

ANNEXES

Être un leader

D

ÊTRE UN
LEADER

Être un leader

Les bons leaders ont une vision des choses. Ils considèrent le changement comme une occasion à saisir et sont prêts à profiter des possibilités que le changement fait surgir. Ils n'ont pas peur des idées nouvelles, des méthodes nouvelles et des nouveaux défis; en fait, c'est dans de telles circonstances qu'ils s'épanouissent. Ce sont des gens qui prennent des risques et qui veulent faire bouger les choses.

Les bons leaders n'ont pas l'impression qu'ils doivent tout faire eux-mêmes; ils ont assez de confiance en eux-mêmes pour s'autoriser à s'appuyer sur les autres. Ils acceptent de recevoir de l'aide si cette aide leur est nécessaire pour réussir. Ils poussent les autres à se sentir forts et compétents et les encouragent à s'engager dans la réalisation de cette vision.

Qu'est-ce que c'est, « être un leader »?

Être un leader, c'est avoir la capacité de :

- motiver des personnes ou des groupes et les pousser à travailler à la réalisation d'un objectif commun;
- inspirer les gens à faire de leur mieux;
- attirer le respect des autres et accorder son respect à ceux qui le méritent;
- être honnête et juste;
- utiliser les talents, les efforts, la créativité et la synergie d'un groupe de façon à produire des résultats positifs;
- savoir diriger les autres.

« Le leadership : c'est l'art de faire faire à quelqu'un quelque chose que vous voulez voir fait, parce qu'il a envie de le faire. » (Dwight D. Eisenhower)

Être un leader, c'est important, mais c'est aussi exigeant. Un leader doit rester à la tête des opérations et coordonner les efforts de tous ceux qui contribuent au travail. Un leader veille à ce que le groupe qu'il supervise s'attelle à la tâche et qu'il s'attelle lui-même à la tâche pour s'assurer que les échéances soient respectées et que les objectifs puissent être atteints. Un bon leader doit être capable de maintenir la motivation de son groupe et doit souvent inspirer le reste du groupe. Pour être un leader, il faut avoir une façon positive de voir les choses et fournir beaucoup d'énergie.

Les quatre styles de leadership de situation

1^{er} style

Le leader « directif / autocratique »

Situation : Les membres du groupe ne sont pas disposés à prendre des responsabilités et sont incapables de le faire.

Ce style convient aux situations où les membres sont nouveaux et inexpérimentés et ont besoin de beaucoup d'aide, d'orientation et d'encouragement pour accomplir leur travail. Les sentiments des membres ou les relations entre eux ne sont pas beaucoup explorés. Ce leader établit la structure du travail et guide le groupe. Il définit le rôle des membres du groupe et leur dicte ce qu'ils doivent faire, comment, quand et où. Il peut aussi soutenir le groupe en le récompensant et en l'encourageant.

2^e style

Le leader « animateur / bon vendeur »

Situation : Les membres du groupe sont désireux mais incapables d'assumer les responsabilités.

Ici, le groupe est un peu plus responsable, expérimenté et disposé à assumer des responsabilités. Le principal rôle du leader consiste à aider les membres à effectuer des tâches pour lesquelles ils n'ont pas les compétences. Le leader enseigne aux membres comment accomplir les tâches, il les guide et les oriente, leur donne aussi beaucoup d'encouragements et les pousse à demeurer motivés.

3^e style

Le leader « participant / source de soutien »

Situation : Les membres du groupe ne sont pas disposés à prendre des responsabilités mais ils en sont capables.

Le leader utilise ce style de leadership en sachant que les membres du groupe sont capables de faire le travail. Toutefois, il se peut que le groupe ne veuille pas (appréhension, ennui, etc.) commencer ou terminer une tâche. Par conséquent, les membres et le leader participent aux prises de décisions et les exécutent ensemble. Ici, le leader met l'accent sur les relations au sein du groupe et les sentiments des membres. Ces derniers se sentent importants lorsque le leader leur donne un appui moral et des encouragements. Dans ce rôle, le leader est une personne-ressource et un collaborateur.

4^e style

Le leader « délégateur / confiant »

Situation : Les membres du groupe sont disposés à prendre des responsabilités et en sont capables.

Le leader choisira de déléguer des responsabilités si les membres du groupe sont désireux et capables de diriger leurs propres affaires. Le leader fait confiance au groupe et observe à distance.

Source : *Devenez un leader efficace*. Gouvernement de l'Ontario.

http://www.gov.on.ca/OMAFRA/french/rural/facts/94-082.htm#l_eadership%20Styles

Questionnaire sur le leadership

1. Dressez une liste des avantages et des inconvénients de chacun des types de leadership.

2. Discutez des situations dans lesquelles chacun des quatre types de leadership serait plus efficace. Notez les situations et les styles remarquables.

3. Décrivez à un de vos camarades le type de leader que vous préféreriez avoir comme chef, ainsi que le type de leader que vous pensez être ou que vous pourriez être. Essayez de donner des raisons qui expliquent vos préférences. Obtenez les commentaires des autres concernant vos perceptions de vous-même.

4. Pensez à des expériences passées dans lesquelles vous avez joué le rôle de leader ou organisateur. Parlez-en avec d'autres gens. Déterminez en quoi vos expériences sont similaires et en quoi elles diffèrent. Essayez de déterminer quel type de leader vous avez été pendant ces expériences et pourquoi.

5. Un bon leader est quelqu'un qui sait trouver des moyens de motiver les autres. Dressez une liste de différents moyens dont dispose un leader pour motiver les gens de son entourage. Parmi ces méthodes, lesquelles vous semblent les plus efficaces? Les moins efficaces? Justifiez vos réponses.

6. En quoi un enseignant ressemble-t-il à un leader? Quel type de leader votre enseignant est-il et comment motive-t-il les élèves dans la classe? Quelles suggestions offririez-vous à l'enseignant pour qu'il motive et dirige plus efficacement les élèves?

Questionnaire adapté de : *Entrepreneuriat : Une façon de vivre*. Unité 6, Sujet 3. Centre de développement et d'éducation en entrepreneuriat. pages 19 à 22

ANNEXES

Charte de l'esprit sportif

E

CHARTRE DE
L'ESPRIT
SPORTIF

Charte de l'esprit sportif

Les éducateurs, les parents, les entraîneurs, les athlètes, en fait tous les participants sont invités à faire preuve d'esprit sportif en mettant en pratique les dix articles de la Charte de l'esprit sportif. Chacun doit faire sa part pour favoriser une pratique sportive plus humaine et plus formatrice.

ARTICLE I

Faire preuve d'esprit sportif, c'est d'abord et avant tout observer strictement tous les règlements; c'est ne jamais chercher à commettre délibérément une faute.

ARTICLE II

Faire preuve d'esprit sportif, c'est respecter l'officiel. La présence d'officiels ou d'arbitres s'avère essentielle à la tenue de toute compétition. L'officiel a un rôle difficile et ingrat à jouer. Il mérite entièrement le respect de tous.

ARTICLE III

Faire preuve d'esprit sportif, c'est accepter toutes les décisions de l'arbitre sans jamais mettre en doute son intégrité.

ARTICLE IV

Faire preuve d'esprit sportif, c'est de reconnaître dignement la supériorité de l'adversaire dans la défaite.

ARTICLE V

Faire preuve d'esprit sportif, c'est accepter la victoire avec modestie et sans ridiculiser l'adversaire.

ARTICLE VI

Faire preuve d'esprit sportif, c'est savoir reconnaître les bons coups, les bonnes performances de l'adversaire.

ARTICLE VII

Faire preuve d'esprit sportif, c'est vouloir se mesurer à un adversaire dans l'équité. C'est compter sur son seul talent et ses habiletés pour tenter d'obtenir la victoire.

ARTICLE VIII

Faire preuve d'esprit sportif, c'est refuser de gagner par des moyens illégaux et par la tricherie.

ARTICLE IX

Faire preuve d'esprit sportif, pour l'officiel, c'est bien connaître tous les règlements et les appliquer avec impartialité.

ARTICLE X

Faire preuve d'esprit sportif, c'est garder sa dignité en toutes circonstances; c'est montrer qu'on sait se maîtriser. C'est refuser que la violence physique ou verbale prenne le dessus sur nous.

ANNEXES

Plan de leçon

F

PLAN DE
LEÇON

Plan de leçon d'un jeu / sport / activité physique

ÉCHAUFFEMENT (10 à 15 minutes)

- Période de préparation nécessaire pour permettre au corps de s'ajuster à la nouvelle demande d'énergie.
 - **Préparation aérobie** – respiration plus rapide, circulation plus rapide
 - **Préparation musculaire reliée aux muscles utilisés pendant l'activité** – flexibilité et articulations des muscles et tendons (région générale et muscles spécifiques)
 - **Préparation spécifique** – exercices et activités reliés à l'activité physique

ACTIVITÉ (10 à 15 minutes)

- Choix d'un jeu / d'une activité / d'un sport
 - pour le loisir
 - pour l'amélioration (entraînement)
 - pour la compétition (tournois)

RETOUR AU CALME (5 minutes)

- Activité d'intensité décroissante

Évaluation

Plan de leçon		Présentation	
Échauffement	_____	Équipement (préparation nécessaire)	_____
	10		10
Activité	_____	Voix (claire et précise)	_____
	40		10
Retour au calme	_____	Explications (connaissance du sport, activité, jeu)	_____
	10		10
		Durée (25 à 30 minutes)	_____
			10

TOTAL : $\frac{\quad}{60} + \frac{\quad}{40} = \frac{\quad}{100}$

ANNEXES

Carnet de participation

A large, bold, white letter 'G' is centered on a grey background. The 'G' is a simple, sans-serif font with a thick stroke.

**CARNET DE
PARTICIPATION**

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

RÉFÉRENCES

Références

Unique game and sport around the world.

Fundamentals of Truck and Field

Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique : Maternelle à la 12^e année.

Document du ministère de l'Éducation de la Nouvelle-Écosse.

Manger à la maison. ISBN : 2-89381-822-6

Alimentation et nutrition. ISBN : 2-89461-904-9

De l'énergie, j'en mange. ISBN : 2-89461-208-7

Ressources

Le présent programme considère qu'il faut avoir accès à tout un réseau de ressources. Les ressources physiques et humaines s'étendent à toute l'école, à la communauté et au-delà. Il n'existe pas de ressource unique qui fournisse suffisamment de documents et de matériel pour satisfaire aux besoins en développement d'un apprenant donné ou d'un groupe d'apprenants donnés sur une période de temps prolongée. Il faut que l'éventail des ressources disponibles :

- soit le reflet de la diversité des intérêts, des besoins, des capacités et des expériences des apprenants;
- aide les élèves à parvenir aux résultats d'apprentissage visés par le programme
- soit à la disposition de tous les apprenants;
- comprennent de l'équipement et des fournitures appropriés;
- comprennent divers outils technologiques appropriés.

Le présent programme insiste sur l'importance des ressources humaines en raison de la nature sociale de l'éducation physique. Il faut que les élèves fassent l'expérience de l'interaction entre êtres humains et de la vie en société.

Critères pour la sélection des ressources

Il n'est pas nécessaire que toutes les ressources retenues remplissent tous les critères de sélection, mais il faut que l'éventail des ressources utilisées à un niveau donné soit équilibré, de façon à ce qu'il respecte les directives spécifiques concernant ce niveau.

Il faut que les ressources choisies :

- s'avèrent constituer des expériences motivantes et stimulantes qui sont adaptées à l'âge, aux capacités et à la maturité des apprenants sur le plan social;
- suscitent de la part des apprenants des réactions personnelles, réfléchies et faisant preuve d'un esprit critique;
- offrent aux apprenants diverses expériences et leur présentent diverses valeurs qui soient le reflet de la diversité de leurs intérêts, de leurs besoins et de leurs compétences;
- élargissent la compréhension que les apprenants ont de la diversité sociale et culturelle dans le contexte de l'éducation physique;
- contribuent à faire prendre conscience aux apprenants des différences entre individus et à les leur faire mieux comprendre.

L'éventail des ressources matérielles

Il faut que les classes d'éducation physique, les installations destinées à l'activité physique et les centres de ressources et bibliothèques scolaires fournissent un vaste éventail de ressources pédagogiques que les élèves puissent choisir et utiliser. Il faut que l'éventail des ressources disponibles accorde à l'enseignant la souplesse et le choix dont il a besoin pour répondre à la diversité des besoins pédagogiques des élèves :

- textes imprimés, logiciels, enregistrements audio et vidéo (illustrations, photographies, films, cassettes vidéo, etc.);
- bases, technologies de communication (connexions au réseau Internet, babillards, etc.) et technologies multimédia;
- textes de différents niveaux de difficulté et en provenance de différents points de vue culturels et sociaux;
- documents à lire (livres, magazines, modes d'emploi, brochures, affiches, etc.);
- ressources destinées au perfectionnement professionnel des enseignants;
- ressources qui sont le reflet de la culture de la région des provinces de l'Atlantique;
- équipement destiné à des activités (tapis, battes, ballons, etc.) qu'on peut utiliser dans de nombreuses activités différentes.

Ressources communautaires

Le présent programme débarrasse l'enseignant et les élèves de l'isolement dont ils souffrent dans la salle de classe et met les élèves en contact, en tant qu'apprenants actifs et en bonne santé, avec des gens et des lieux qui font partie de la communauté dans son ensemble.

Les élèves peuvent renforcer et améliorer leur apprentissage grâce à diverses ressources communautaires :

- les membres de leur famille;
- les organismes sportifs;
- leurs camarades, les athlètes, les entraîneurs et les bénévoles;
- les artistes et les organismes culturels de leur communauté;
- les conférenciers invités qui présentent un large éventail de points de vue;
- les membres de la communauté qui participent à des activités bonnes pour la santé;
- les parents, les personnes âgées, les élèves plus âgés, les futurs enseignants et autres adultes;
- les aide-enseignants et les tuteurs;
- les individus, les groupes ou les classes avec lesquels les élèves peuvent partager leurs performances, leurs activités et leurs idées dans le domaine de l'éducation physique et sanitaire;
- les parcs municipaux et organismes de loisirs;
- les professionnels de la santé;
- les élèves et les classes avec lesquels ils entrent en contact par l'intermédiaire des réseaux électroniques qui leur donnent l'occasion de communiquer et de faire des échanges;

- les experts et autres sources qu'on peut consulter par des moyens traditionnels ou électroniques (listes de diffusion et groupes de discussion);
- les auditoires locaux, nationaux et internationaux auxquels ils peuvent présenter leurs produits par l'intermédiaire de produits multimédia ou hypertextuels sur le World Wide Web.