

**Programme d'éducation physique  
à l'élémentaire  
Maternelle – 5<sup>e</sup> année**



## REMERCIEMENTS

Le ministère de l'Éducation tient à remercier M<sup>me</sup> Heather Neilson, de l'école Garden Creek Elementary School, district 18, et M<sup>me</sup> Diane Hoyt, de l'école Park Street School, district 18, qui ont joué un rôle de premier plan dans l'élaboration du *Programme d'éducation physique à l'élémentaire (Maternelle – 5<sup>e</sup> année)*.

Pendant tout le processus d'élaboration du programme, les membres du comité d'éducation physique de la maternelle à la 8<sup>e</sup> année ont participé activement à la révision et ils ont fait des commentaires aux auteurs.

Avis Fitton	- Ministère de l'Éducation
Joel Mawhinney	- Claude D. Taylor School, District 2
Keith McAlpine	- Ministère de l'Éducation
Keith Radford	- Education Faculty, UNB
Bill Rigley	- St. Andrew's Elementary School, District 16
Ian Rowe	- Agent pédagogique, District 8
Norman Russell	- Sunbury West School, District 17
Ken Taylor	- Membre honoraire
Mark Tremblay	- Kinesiology Faculty, UNB
Garth Wade	- Albert Street Middle School, District 18
Zoë Watson	- Ministère de l'Éducation, District 18
Darlene Whitehouse	- Ministère de l'Éducation

*Nota* : Dans le but d'alléger le texte, le genre masculin est utilisé pour désigner les personnes des deux sexes.





## TABLE DES MATIÈRES

<i>Introduction</i> .....	1
<i>Définition de l'éducation physique</i> .....	1
<i>Le milieu d'apprentissage</i> .....	2
Habitudes et gestion de la classe .....	2
Matériel .....	3
Vêtements/hygiène .....	3
<i>Planification et organisation</i> .....	4
<i>Résultats d'apprentissage du programme-Éducation physique (Maternelle - 12<sup>e</sup>)</i> .....	5
<i>Résultats d'apprentissage spécifiques, maternelle - 1<sup>re</sup> année</i> .....	9
Connaissances pratiques .....	10
Connaissances théoriques .....	20
Attitudes .....	24
<i>Résultats d'apprentissage spécifiques, 2<sup>e</sup> - 3<sup>e</sup> années</i> .....	29
Connaissances pratiques .....	30
Connaissances théoriques .....	38
Attitudes .....	40
<i>Résultats d'apprentissage spécifiques, 4<sup>e</sup> - 5<sup>e</sup> années</i> .....	45
Connaissances pratiques .....	46
Connaissances théoriques .....	52
Attitudes .....	56
<i>Annexes</i> .....	61
Annexe A : Lexique .....	63
Annexe B : Planification .....	65
Annexe C : Plan de cours proposé et exemples .....	69
Annexe D : Références à l'intention des enseignants .....	72
Annexe E : Évaluation .....	81





## INTRODUCTION

L'éducation publique a pour mission de permettre à chaque élève de développer les attributs nécessaires pour l'acquisition continue du savoir, pour la réalisation de son propre potentiel et pour la contribution à une société productive, juste et démocratique. L'éducation physique joue un rôle essentiel dans la réalisation de ces objectifs. Selon les écoles qui disposent d'un programme d'éducation physique de qualité, les élèves qui se sentent capables de bien maîtriser leur corps ont tendance à avoir une meilleure confiance en soi, à être prêts à prendre des risques dans d'autres domaines de la vie scolaire et à avoir une attitude plus positive envers l'école (Green, 1992). Fishburne (1983) rapporte que des changements positifs dans la discipline personnelle, un meilleur concept de soi, des relations interpairs améliorées, un enthousiasme accru, un sentiment de bien-être mental et la réduction du comportement agressif mènent à des améliorations générales de l'ensemble du climat scolaire, à une réduction de la violence et à une diminution du vandalisme. Il a également été prouvé que l'activité physique peut améliorer la croissance affective et sociale, le rendement scolaire et le développement intellectuel.

Le programme d'éducation physique vise les buts suivants : aider tous les élèves à atteindre un niveau d'activité physique et de condition physique qui soit bon pour la santé, encourager l'acquisition d'habiletés motrices, développer des connaissances et des attitudes favorisant l'adoption d'habitudes de vie active qui dureront toute la vie, et élaborer des objectifs particuliers conçus pour répondre aux besoins de développement et de croissance physiques de tous les enfants et de tous les jeunes. La meilleure façon d'atteindre ces objectifs consiste à fournir des expériences d'apprentissage significatives qui offrent un équilibre entre les connaissances théoriques, les connaissances pratiques et les attitudes. (Voir l'explication de la terminologie à l'annexe A (Lexique) et aux pages 6 à 8 du présent document.)

### **DÉFINITION DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE**

Une éducation physique de qualité consiste en un programme planifié qui comprend un enseignement et des activités pour tous les élèves tout au long de l'année et qui développe des habiletés et des attitudes de vie active et saine.



## LE MILIEU D'APPRENTISSAGE

- **HABITUDES ET GESTION DE LA CLASSE**

Il est important de se sentir à l'aise de travailler avec les élèves tant dans le gymnase qu'à l'extérieur. Au début, le fait d'amener les élèves faire de l'éducation physique au gymnase ou à l'extérieur peut représenter un défi. Il faut essayer de considérer ces deux endroits comme une extension du milieu d'apprentissage de la classe et se rappeler qu'un bon nombre des techniques efficaces de gestion élaborées et mises en pratique en classe conviennent également aux cours d'éducation physique. Il faut essayer différentes approches afin de déterminer ce qui convient le mieux pour organiser la période d'éducation physique, entrer et sortir du gymnase, faire des exercices d'échauffement, gérer des groupes petits et grands, et distribuer le matériel. Tout comme dans la salle de classe, lorsque des habitudes ont été établies, il est important de les respecter.

Le gymnase peut être un milieu de travail bruyant lorsque les enfants expriment le grand plaisir que leur procurent leurs activités et leurs réussites. Toutefois, le niveau de bruit doit être contrôlé et il est essentiel de choisir un signal ou un ordre verbal qui exige l'arrêt immédiat de toutes les activités et une écoute attentive. On peut employer, par exemple, une cloche, un tambour, un tambourin, un sifflet, un geste de la main ou un signal verbal. Il faut éviter de trop utiliser les sifflets; il est préférable d'avoir recours à un seul coup de sifflet pour que les enfants interrompent leurs activités et écoutent. Ces habitudes devraient être établies lors des tout premiers cours d'éducation physique. Le signal d'interruption des activités peut être utilisé n'importe quand, dès que le niveau sonore est trop élevé. La série *Ready-to-Use P.E.*

*Activities* (pages deux à cinq) donne des renseignements additionnels sur les techniques de gestion de la classe et sur la façon d'établir des signaux et de grouper les élèves. Par exemple, la formation de brigades peut servir de technique de gestion pour organiser les groupes et pour distribuer le matériel.

Lorsqu'il faut former des équipes pour un jeu ou pour une compétition, les élèves ne devraient pas décider eux-mêmes qui fera partie de leur équipe. L'enseignant devrait choisir les membres des équipes, par exemple, en utilisant les groupes de travail de la classe, en laissant les élèves se placer à côté d'un partenaire, en attribuant des numéros, en formant des brigades, ou d'une autre façon créative. On évitera ainsi d'embarrasser les élèves qui ne seraient pas choisis de bon coeur par leurs pairs.

L'enseignant peut demander aux élèves de montrer et d'expliquer certaines techniques et habiletés aux autres élèves. Il est toutefois important qu'il explique d'abord les règles de tout jeu ou de toute activité. Comme dans tout autre domaine du programme, il peut avoir recours à la technique de l'apprentissage coopératif qui consiste à demander aux élèves d'expliquer les consignes à leur voisin ou à tout le groupe. Il peut également demander à des élèves de faire la démonstration de séquences et de mouvements précis. Dans certains cas, l'enseignant peut faire faire une démonstration en aidant un élève à exécuter une séquence. La démonstration peut se faire lentement pour plus de clarté, mais il est également important que le mouvement soit montré à la vitesse normale.

Un comportement inapproprié ne doit pas être toléré pendant un cours d'éducation physique. Les élèves doivent apprendre à être responsables de leur propre sécurité et de celle des autres. Il est important de rappeler régulièrement aux élèves qu'ils ont la responsabilité de contrôler leur propre comportement physique.

L'établissement d'un milieu sécuritaire est une priorité à tous les niveaux du programme d'éducation physique. Des renseignements additionnels sur la sécurité et l'éducation physique se trouvent dans le manuel provincial intitulé *Physical Education Safety Manual*. Les *Remarques et suggestions à l'intention de enseignants et pour l'appréciation* comprennent également des conseils sur la sécurité.



- **MATÉRIEL**

Avant de commencer un cours, il faut vérifier rapidement si la zone est sécuritaire et vérifier que rien n'a été laissé sur le sol ou que rien ne dépasse des murs. On doit retirer le matériel qui ne sera pas utilisé. Par exemple, les balles et les ballons qui ne servent pas devraient être rangés plutôt que laissés sur le sol dans l'espace de travail.

Il est bon que le matériel soit prêt avant le début du cours d'éducation physique. L'enseignant peut peut-être le préparer pendant la pause ou le midi, ou il peut s'entendre avec les collègues de son niveau susceptibles d'avoir besoin du même matériel, en particulier lorsque des aires de travail sont utilisées. Les élèves ne devraient pas être admis dans la salle d'entreposage du matériel à moins d'aller y chercher quelque chose pour l'enseignant ou d'y rapporter le matériel.

Il faut expliquer aux élèves comment s'y prendre pour sortir le matériel et pour le ranger comme il se doit. Les enfants très jeunes doivent être supervisés lorsqu'ils déplacent les bancs. Le matériel doit être déplacé lentement et d'une manière contrôlée. Tous les enseignants et tous les élèves doivent respecter le matériel et en prendre soin. Il faut rappeler constamment aux élèves qu'ils ont la responsabilité de contrôler leurs actions lorsqu'ils utilisent le matériel. Il faut également leur rappeler qu'ils doivent manipuler le matériel avec soin afin que celui-ci puisse durer. Par exemple, on finira par déchirer un sac lesté si on le jette avec force sur le sol, et les cerceaux perdront leur forme si on les plie.

Il faut inspecter régulièrement tout le matériel utilisé pour l'éducation physique. Si plusieurs membres du personnel et plusieurs classes ont accès à la salle d'entreposage du matériel, il peut être extrêmement utile d'étiqueter les étagères et les autres espaces de rangement afin que le matériel soit entreposé de façon sécuritaire et appropriée. Pour des raisons de sécurité, les élèves devraient être supervisés dans les aires d'entreposage.

- **VÊTEMENTS/HYGIÈNE**

Les élèves doivent porter des vêtements appropriés au cours d'éducation physique, c'est-à-dire des espadrilles, un short ou un pantalon de survêtement et un t-shirt, ou un survêtement. Les vêtements doivent être amples. Les élèves doivent comprendre pour quelles raisons de santé on doit changer de vêtement après avoir fait une activité physique (c'est-à-dire que la température corporelle augmente lors de l'activité physique et il est important qu'elle revienne à la normale). Il est malsain de sortir au froid lorsque l'on transpire et que l'on porte des vêtements mouillés de sueur. Dans les classes avancées de l'élémentaire, on peut discuter de la transpiration et de l'utilisation d'un désodorisant. Le port d'espadrilles devrait être obligatoire. Les activités en chaussettes peuvent créer de nombreux dangers. Pour des raisons de sécurité, on ne devrait porter aucun bijou pendant les cours d'éducation physique.

Il est bon d'avoir un programme qui encourage les élèves à revêtir rapidement leurs vêtements de gymnastique. On peut, par exemple, laisser au début du cours une période d'activité libre mais contrôlée à laquelle participent les élèves qui sont prêts, mais non ceux qui n'ont pas les vêtements appropriés. Il est toutefois essentiel que tous les élèves prennent part aux activités du cours, à moins que leurs vêtements ne présentent un danger pour la sécurité.

Il est important que l'enseignant serve de modèle et qu'il s'habille convenablement pour les cours d'éducation physique. Certains voudront peut-être se changer pendant la pause ou le midi. Si l'enseignant ne peut porter un survêtement, il doit tout au moins porter des espadrilles.



## PLANIFICATION ET ORGANISATION

Il est important de commencer le cours par une première activité appropriée afin que les élèves sachent ce qu'on attend d'eux dès qu'ils entrent dans la salle de travail. Ceci peut être déterminé avant de quitter la salle de classe. Si une période d'échauffement est incorporée à cette première activité, l'enseignant doit d'abord diriger l'activité, puis se retirer graduellement afin que les élèves prennent la responsabilité de leur propre échauffement. On peut également demander à des élèves de diriger cette activité, mais ils doivent être bien préparés et connaître leur rôle à l'avance.

Le développement des habiletés a lieu après cette première activité. Par la suite, on peut faire un jeu qui fait appel aux nouvelles habiletés si celles-ci ont été développées suffisamment pour pouvoir être adaptées, c'est-à-dire pour être utilisées dans un jeu. Sinon, on peut faire un autre jeu ou une danse qui sera le point culminant du cours. Avant de retourner en classe, il est bon d'avoir une période tranquille de récupération pour que les élèves se calment. On peut, par exemple, avoir une courte période d'exercices d'étirement. Ceci aide les enfants à se calmer, mais aussi à augmenter leur souplesse. (L'annexe C propose un plan de cours et donne quelques exemples.)

Au moment de planifier les activités d'apprentissage, il est extrêmement important d'essayer d'accorder à chaque élève le plus de temps possible pour apprendre chaque tâche. L'établissement d'aires de travail réparties dans le gymnase est une stratégie utile qui favorise l'exercice des habiletés. À chaque aire de travail, les enfants ont l'occasion de s'entraîner à des habiletés particulières pendant une courte période de temps. Cette façon d'organiser le cours permet de consacrer le maximum de temps à une tâche et elle est utile lorsque le matériel est limité. Il faut éviter autant que possible les situations où les élèves doivent attendre en ligne ou rester assis pendant des périodes prolongées. On doit éviter également les jeux où des élèves sont éliminés. Habituellement, les enfants qui sont éliminés rapidement sont ceux qui ont le plus besoin de s'exercer. Par exemple, si on joue à *Jean dit* pour enseigner la prise de conscience du corps, les enfants peuvent compter le nombre d'erreurs qu'ils font et continuer à jouer au lieu d'être éliminés. On peut également avoir plusieurs jeux en même temps et demander à l'enfant qui fait une erreur de faire un autre jeu.

Les cours des *Basic Physical Education Kits* et de la série *Ready-to-Use P. E. Activities* décrits dans la section sur les résultats d'apprentissage utilisent le modèle mentionné (échauffement, développement des habiletés, récupération). Au début de chacun des livres de la série *Ready-to-Use P. E. Activities*, il y a des renseignements sur la préparation du cours et sur l'élaboration de plans quotidiens, hebdomadaires et annuels. On y trouve des exemples de plans de cours et de fiches d'inscription qu'on peut reproduire. Les enseignants devront adapter ces idées pour tenir compte des résultats d'apprentissage du programme provincial, ainsi que des besoins et des intérêts des élèves. Pour de plus amples informations sur la planification, voir l'annexe B.

Il faut faire tout ce qui est possible pour garantir la sécurité et pour que soit connu le plan de l'école en cas d'urgence.

On recommande de consacrer à l'éducation physique au moins **100 minutes** par semaine. Les 150 minutes préconisées par l'Association médicale canadienne et par l'ACSEPLD (l'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse), sont considérées comme un objectif que l'on devrait s'efforcer d'atteindre. Cependant, les exigences des autres programmes amènent à proposer un minimum de 100 minutes.



## RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE DU PROGRAMME – ÉDUCATION PHYSIQUE MATERNELLE – DOUZIÈME ANNÉE

Les résultats d'apprentissage du programme et décrits ci-dessous indiquent les habiletés, les connaissances et les attitudes que les élèves devraient avoir lorsqu'ils termineront leur programme d'éducation physique. Bien que les énoncés de ces résultats soient regroupés sous les titres Connaissances pratiques, Connaissances théoriques et Attitudes, il est important de comprendre que ces domaines sont liés entre eux et qu'ils seront souvent développés de façon interdépendante.

### CONNAISSANCES PRATIQUES

#### *Les élèves devraient*

- utiliser avec efficacité et efficience des habiletés et des concepts associés aux mouvements;
- montrer un niveau fonctionnel d'habiletés motrices particulières à certaines activités;
- utiliser avec efficacité et efficience leurs connaissances du fonctionnement du corps;
- être capables de coopérer avec les autres.

### CONNAISSANCES THÉORIQUES

#### *Les élèves devraient*

- comprendre les principes et les concepts qui sous-tendent une vie active;
- comprendre comment maintenir leur condition physique personnelle à un niveau fonctionnel;
- comprendre l'importance des règles et des procédures de sécurité.

### ATTITUDES

#### *Les élèves devraient*

- développer des relations interpersonnelles et des comportements personnels et sociaux positifs;
- développer une attitude positive face à une vie active dans la poursuite continue de la santé et du mieux-être.

Il faudra peut-être modifier les résultats escomptés pour les enfants ayant des limitations anatomiques, physiologiques ou psychologiques. (Voir *Moving To Inclusion*, 1994.)



## CONNAISSANCES PRATIQUES

Les éléments de la présente section comprennent les habiletés, les concepts et la connaissance du fonctionnement du corps nécessaires pour participer à des activités dans toutes les catégories de mouvements. Avec le temps, les apprenants développent des habiletés efficaces et efficaces associées aux mouvements, une compréhension des concepts liés aux mouvements et une compréhension du fonctionnement du corps qui sont nécessaires pour acquérir des habiletés motrices particulières à certaines activités dans toutes les catégories de mouvements. Le mouvement fournit aux apprenants un moyen d'expression unique qui leur permet d'appliquer leur esprit critique d'une manière active et créative.

### Utiliser avec efficacité et efficacité des habiletés et des concepts associés aux mouvements

**Habiletés locomotrices :** marcher, courir, sauter à cloche-pied, sauter, faire un jeté, sauter à la corde, grimper, galoper, rouler, glisser, arrêter.

**Habiletés non locomotrices :** fléchir, se mettre en boule, tenir, lever, abaisser, tirer, pousser, se tenir debout, s'étirer, se balancer, se tordre, tourner, se laisser tomber, arrêter.

**Habiletés motrices :** agilité, équilibre, coordination, puissance, temps de réaction, vitesse.

**Habiletés de manipulation :** faire rebondir, transporter, attraper, dribbler, faire rouler, lancer, frapper, projeter, bloquer, botter.

**Conscience du corps :** formes du corps, parties du corps, points d'appui et transfert du poids.

**Qualitatifs :** vitesse, force, rapidité d'exécution, enchaînement.

**Relations :** avec les personnes, avec les objets.

**Conscience de l'espace :** espace personnel, espace général, directions, parcours, niveaux, plans.

### Montrer un niveau fonctionnel d'habiletés motrices particulières à certaines activités

**Habiletés motrices :** une combinaison d'habiletés et de concepts associés aux mouvements et appliqués à des activités particulières choisies dans toutes les catégories de mouvements.

### Utiliser avec efficacité et efficacité leurs connaissances du fonctionnement du corps

**Fonctionnement du corps :** la position appropriée du corps pour exécuter avec efficacité et efficacité toutes les activités physiques. Par exemple, lors d'un arrêt brusque, les pieds doivent être écartés, placés l'un devant l'autre, les genoux et les hanches fléchies, les bras étendus pour garder l'équilibre, le poids vers l'avant et la tête relevée. Pendant la marche, par exemple, la tête doit être relevée; on doit regarder droit devant soi; on doit être détendu et garder les épaules droites.

### Être capables de coopérer avec les autres

**Travailler avec les autres :** pour atteindre des objectifs communs à une équipe.

**Aider les autres à apprendre :** en respectant leur espace et leurs habiletés et en leur montrant comment faire si cela convient.

**Rendre de bons services aux autres :** par exemple, bien lancer pour permettre à son partenaire de s'exercer à attraper.



## CONNAISSANCES THÉORIQUES

Une vie active est une façon de vivre qui favorise l'activité physique et son intégration aux habitudes quotidiennes et aux loisirs. L'éducation physique offre aux apprenants l'occasion de participer à des activités physiques qui favorisent le mieux-être et une condition physique personnelle maintenue à un niveau fonctionnel. Une vie active donne aux apprenants l'occasion de s'évaluer eux-mêmes, de faire des choix appropriés et de se fixer des buts personnels qui améliorent leur qualité de vie.

### Comprendre les principes et les concepts qui sous-tendent une vie active

**Style de vie saine et active :** satisfaction, choix d'une activité individuelle, comportement sain, participation fréquente, habitudes quotidiennes, poursuite de loisirs, activités physiques continues.

**Mieux-être :** nutrition, repos/relaxation, activité physique régulière, gestion du stress, condition physique fonctionnelle.

**Connaissances des activités physiques :** terminologie, convenances, règles, stratégies.

**Systèmes et fonctions du corps :** parties du corps, squelette/musculature, système circulatoire, système digestif, système respiratoire, système nerveux.

**Facteurs qui influent sur la performance :** âge, sexe, drogues, culture, modèles de rôles, milieu, besoins spéciaux.

### Comprendre comment maintenir leur condition physique personnelle à un niveau fonctionnel

**Condition physique :** constitution du corps, endurance aérobie, souplesse, endurance musculaire, force musculaire.

### Comprendre l'importance des règles et des procédures de sécurité

**Sécurité :** pour soi et pour les autres; les règles sont nécessaires pour permettre de jouir des activités et pour créer un milieu sécuritaire au gymnase et dans d'autres établissements.

**Les habiletés peuvent servir à appuyer la sécurité :** par exemple, bouger avec contrôle, pouvoir arrêter rapidement.



## ATTITUDES

Des relations interpersonnelles et des comportements personnels et sociaux positifs sont développés par la participation active à diverses activités physiques dans toutes les catégories de mouvements. Les apprenants développent le respect de soi et des autres à mesure qu'ils apprennent et répètent les habiletés de communication et de coopération. Ils acquièrent également des habiletés en leadership.

### **Développer des relations interpersonnelles et des comportements personnels et sociaux positifs**

**Esprit sportif** : comportement compétitif approprié, respect de la propriété, des règles et de l'autorité; acceptation et appréciation des habiletés des autres.

**Image de soi positive** : confiance en soi, appréciation de soi, fierté de ses réussites.

**Habiletés d'apprentissage coopératif** : interdépendance positive, habiletés de collaboration, responsabilisation individuelle.

**Comportements affectifs** : soutien, empathie, éloge.

**Habiletés en leadership** : planification, organisation, mise en application, motivation, communication, bénévolat.

### **Développer une attitude positive face à une vie active dans la poursuite continue de la santé et du mieux-être**

**L'activité physique comme expérience agréable** : plaisir de bouger, maîtrise de diverses habiletés, confiance en soi, appréciation de ce qui est esthétique, extériorisation, acceptation des défis.

**Le conditionnement physique est une responsabilité personnelle.**



**RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE SPÉCIFIQUES**

**MATERNELLE - 1<sup>RE</sup> ANNÉE**

Les élèves devraient

- utiliser avec efficacité et efficacité des habiletés et des concepts associés aux mouvements;
- montrer un niveau fonctionnel d'habiletés motrices particulières à certaines activités;
- utiliser avec efficacité et efficacité leurs connaissances du fonctionnement du corps;
- être capables de coopérer avec les autres.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Suggestions pour l'enseignement/l'apprentissage
<p><i>Les élèves devraient</i></p> <p>1. montrer qu'ils sont conscients de l'espace et de leur corps;</p>	<p>Aidez les élèves à déterminer leur espace personnel par des activités liées aux mouvements. Par exemple, demandez aux élèves de se trouver une place pour s'asseoir sur le sol à un endroit où ils ne peuvent toucher aucun objet ni personne, de se coucher, de s'allonger à cet endroit et de s'étirer dans toutes les directions. Ils délimitent ainsi leur espace personnel dans une position fixe. Demandez aux élèves de se remettre debout lentement et de se déplacer dans la salle en conservant cet espace personnel. Ceux qui touchent quelqu'un ou quelque chose ont perdu leur espace personnel.</p> <p>Apprenez aux élèves à reconnaître les parties pertinentes du corps et toute la gamme de mouvements que chaque partie effectue dans l'espace. Vous pouvez utiliser le jeu <i>Jean dit</i>.</p>
<p>2) a) bouger dans un espace général d'une manière sécuritaire et contrôlée;</p> <p>b) s'arrêter rapidement en gardant un bon équilibre;</p>	<p>Exemples de mouvements locomoteurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– marcher, jogger, courir lentement, courir à une vitesse modérée;</li> <li>– varier la vitesse en avançant au pas, à petits pas ou sur le bout des pieds;</li> <li>– arrêter par un saut, en abaissant le centre de gravité.</li> </ul>
<p>3. bouger dans leur espace personnel et dans l'espace général, en changeant de direction et en gardant le contrôle;</p>	<p>Organisez des tâches associées à des mouvements : séquences de déplacement vers l'avant, vers l'arrière, vers le côté, en diagonale, en zigzag, en cercle, sur le bout des pieds, en position accroupie, au pas.</p>
<p>4. utiliser des habiletés locomotrices et non locomotrices individuellement, avec un partenaire, et en manipulant des objets;</p>	<p>Exemples :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– activités avec un sac lesté (lancer);</li> <li>– activités avec une corde;</li> <li>– activités avec une balle ou un ballon Nerf® (lancer, botter);</li> <li>– activités d'équilibre;</li> <li>– saut;</li> <li>– saut à cloche-pied.</li> </ul>



Les élèves devraient

- utiliser avec efficacité et efficacité des habiletés et des concepts associés aux mouvements;
- montrer un niveau fonctionnel d'habiletés motrices particulières à certaines activités;
- utiliser avec efficacité et efficacité leurs connaissances du fonctionnement du corps;
- être capables de coopérer avec les autres.

Remarques et suggestions à l'intention des enseignants et pour l'appréciation	Ressources pour les enseignants
<p>1. Vous devez rappeler aux élèves de relever la tête et d'éviter les autres en ajustant leur vitesse et leur direction. Les élèves doivent toujours surveiller les autres et les objets. Cette prise de conscience de l'espace doit être renforcée continuellement.</p>	<p><i>Ready-to-Use P. E. Activities for Grades K-2</i>, p. 46-47, MA-1, MA-2; p. 61-62, MA-19, MA-20</p> <p><i>Basic Physical Education Kit Gr. 1-3 Section A</i></p>
<p>2. Augmentez la vitesse seulement lorsque les élèves exercent un bon contrôle de leurs mouvements. Insistez sur la nécessité de relever la tête, de chercher un espace libre où bouger, d'ajuster la direction au besoin et de faire un arrêt contrôlé à un signal donné.</p>	<p><i>Ready-to-Use P. E. Activities for Grades K-2</i>, p. 46, MA-1; p. 51, MA-7, MA-8</p>
<p>3. Vous pouvez varier l'activité en utilisant différents mouvements locomoteurs et en modifiant la vitesse.</p>	<p><i>Ready-to-Use P. E. Activities for Grades K-2</i>, p. 50, MA-5</p>
<p>4. La coordination visuelle-tactile exige de la pratique et des répétitions.  Vérifiez ces habiletés fréquemment.</p>	<p><i>Ready-to-Use P. E. Activities for Grades K-2</i>, p. 149, Game Skills</p> <p><i>Basic Physical Education Kit Gr. 1-3, Section B (Beginning Skills)</i></p>



Les élèves devraient

- utiliser avec efficacité et efficacité des habiletés et des concepts associés aux mouvements;
- montrer un niveau fonctionnel d'habiletés motrices particulières à certaines activités;
- utiliser avec efficacité et efficacité leurs connaissances du fonctionnement du corps;
- être capables de coopérer avec les autres.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Suggestions pour l'enseignement/l'apprentissage
<p><i>Les élèves devraient</i></p> <p>5. utiliser des habiletés locomotrices et non locomotrices à des vitesses variées;</p>	<p>Voir les activités du résultat n° 4 ci-dessus.</p> <p>Danses folkloriques (sections de danse exécutées à des vitesses variées).</p> <p>Laissez plus d'espace lors de l'utilisation du matériel.</p> <p>Demandez aux élèves de tracer un motif géométrique sur le sol avec une corde, puis de sauter par dessus, autour, à l'intérieur et à l'extérieur du motif. Les élèves peuvent faire bouger la corde comme un serpent et sauter par dessus.</p>
<p>6. a) planifier et exécuter des tâches associées à des mouvements et des séquences de mouvements simples;</p> <p>b) décrire le mouvement en termes simples;</p>	<p>Faites participer les élèves à des tâches associées à des mouvements en utilisant une démarche de résolution de problème. Par exemple, demandez aux élèves de choisir une façon de se déplacer, de se tenir en équilibre sur deux parties du corps avant de commencer leur déplacement et de finir le déplacement en se tenant en équilibre sur trois parties du corps. Un enfant pourrait se tenir en équilibre sur une main et un pied, garder la position pendant trois secondes, puis entreprendre un mouvement, par exemple, ramper, et finir en se tenant en équilibre sur un genou, la tête et une main.</p>
<p>7. a) répondre à une variété de stimulus, créant une séquence de mouvements;</p> <p>b) créer des séquences de mouvements simples;</p>	<p>Vous pouvez :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– utiliser des sons musicaux, des rythmes et des mots d'action;</li> <li>– faire des activités axées sur les tâches;</li> <li>– faire une activité de résolution de problème;</li> <li>– raconter une histoire.</li> </ul> <p><b>Exemple avec de la musique</b> – Demandez aux élèves de bouger de la façon dont la musique les inspire. Élaborez un modèle en utilisant les réactions des élèves à la musique (par exemple, une séquence de quatre sauts sur place, puis trois sauts vers l'avant, quatre sauts en cercle et finalement trois sauts vers l'arrière). Un petit tambour est pratique pour donner le rythme.</p>



Les élèves devraient

- utiliser avec efficacité et efficience des habiletés et des concepts associés aux mouvements;
- montrer un niveau fonctionnel d'habiletés motrices particulières à certaines activités;
- utiliser avec efficacité et efficience leurs connaissances du fonctionnement du corps;
- être capables de coopérer avec les autres.

Remarques et suggestions à l'intention des enseignants et pour l'appréciation	Ressources pour les enseignants
<p>5. À ce niveau, le saut à la corde peut se faire au-dessus d'une corde fixe. Pour les enfants de 5 et 6 ans, le saut à la corde locomoteur peut être très difficile. Les élèves peuvent galoper et sauter à cloche-pied et ils doivent être encouragés à le faire. Le saut à la corde exige un niveau élevé de coordination et de synchronisation. Les activités avec une corde peuvent être abordées de diverses façons.</p> <p>Discutez avec les enfants de l'importance de la coopération, par exemple, pour éviter les collisions.</p>	<p><i>Ready-to-Use P. E. Activities for Grades K-2</i> – p. 209, GS-68</p>
<p>6. À ce stade, les élèves devraient pouvoir tenir diverses positions d'équilibre et se déplacer à des vitesses variées.</p>	<p><i>Ready-to-Use P. E. Activities for Grades K-2</i>, p. 130, PG-30</p> <p><i>Basic Physical Education Kit Gr. 1-3</i>, Section D (Creative Movement)</p>
<p>7. Encouragez les démonstrations faites par des élèves ou par de grands groupes.</p> <p>Ce résultat montre les premiers stades du développement des séquences qui aboutiront plus tard à la gymnastique et à la danse créative.</p>	<p><i>Ready-to-Use P. E. Activities for Grades K-2</i>, p. 72-75, MA-31 to MA-35</p> <p><i>Basic Physical Education Kit Grades 1-3</i>, Section D (Creative Movement)</p>



Les élèves devraient

- utiliser avec efficacité et efficience des habiletés et des concepts associés aux mouvements;
- montrer un niveau fonctionnel d'habiletés motrices particulières à certaines activités;
- utiliser avec efficacité et efficience leurs connaissances du fonctionnement du corps;
- être capables de coopérer avec les autres.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Suggestions pour l'enseignement/l'apprentissage
<p><i>Les élèves devraient</i></p> <p>7. a) répondre à une variété de stimulus, créant une séquence de mouvements;</p> <p>b) créer des séquences de mouvements simples;</p> <p>(Suite du résultat de la page 12)</p>	<p><b>Exemple d'activité axée sur la tâche</b> – Donnez les consignes suivantes : « Déplacez-vous comme si vous étiez très, très fatigués et que vous montiez un escalier. Ensuite, faites comme si vous vous installiez dans un lit confortable, puis associez ces deux mouvements en une séquence, en comptant jusqu'à huit pour monter l'escalier et jusqu'à quatre pour vous pelotonner dans le lit. Répétez la séquence jusqu'à ce que les mouvements correspondent exactement au compte de huit et de quatre. »</p> <p><b>Exemple d'activité à partir de mots</b> – Demandez aux élèves : « Comment vous sentez-vous lorsque vous entendez les mots "la première neige"? Qu'est-ce que vous aimez faire dans la neige? Lorsque vous voulez faire quelque chose et que vos parents disent "Non", comment vous sentez-vous et que faites-vous? » Aidez les élèves à réunir ces deux réactions opposées en une séquence – par exemple, comptez jusqu'à huit pour avoir l'air excité et comptez jusqu'à huit pour avoir l'air déçu. Répétez l'activité jusqu'à ce que la transition entre les deux attitudes se fasse aisément.</p>
<p>8. prendre une variété de formes, transférer leurs poids et se tenir en équilibre sur diverses parties du corps;</p>	<p>Demandez aux élèves de garder leur poids sur différentes parties du corps pendant au moins trois secondes. Essayez le plus grand nombre possible de positions d'équilibre différentes.</p>
<p>9. combiner le déplacement, le saut, la réception et la roulade avec contrôle;</p>	<p>Utilisez les activités de gymnastique au sol et avec un banc. Par exemple, demandez aux élèves de choisir une façon de se déplacer sur leurs deux pieds. Lorsque les élèves arrivent devant un objet sur le sol (un sac lesté, une corde, un trait tracé sur le sol), demandez-leur de sauter par dessus l'objet de n'importe quelle façon, puis de se laisser glisser lentement sur le sol et de rouler en gardant le corps étiré ou roulé en boule. Demandez aux élèves de répéter ces mêmes trois mouvements plusieurs fois pour améliorer la qualité et le coulant du mouvement. Vous pouvez leur demander de faire une démonstration de ces roulements. Vous pouvez aider l'élève à effectuer les différentes étapes.</p> <p>Exemple d'activité avec le banc : Demandez aux élèves de choisir une façon de se déplacer sur le banc (glisser, ramper, marcher). Arrivés à l'autre extrémité, les élèves doivent sauter en se recevant sur le bout des pieds et en fléchissant les genoux. Ils doivent ensuite s'allonger sur le sol et faire une roulade. Faites répéter cette séquence.</p>
<p>10. monter sur divers appareils, s'y déplacer et en descendre;</p>	<p>Gymnastique : activités contrôlées et à l'essai.</p> <p>Utilisez les appareils au niveau le plus bas (c'est-à-dire, la selle du cheval-sautoir, les bancs, la petite poutre, une pile de tapis d'exercices).</p>



Les élèves devraient

- utiliser avec efficacité et efficience des habiletés et des concepts associés aux mouvements;
- montrer un niveau fonctionnel d'habiletés motrices particulières à certaines activités;
- utiliser avec efficacité et efficience leurs connaissances du fonctionnement du corps;
- être capables de coopérer avec les autres.

Remarques et suggestions à l'intention des enseignants et pour l'appréciation	Ressources pour les enseignants
<p>8. Une position d'équilibre devrait être maintenue pendant au moins trois secondes. Insistez pour que l'élève reste parfaitement immobile, comme sur une photographie.</p>	<p><i>Ready-to-Use P. E. Activities K-2</i>, p. 108-112, PG-4 to PG-10; p. 64-66, MA-23 to MA-25</p>
<p>9. Les élèves devraient apprendre différentes roulades : par exemple, le billot, la roulade accroupie, la roulade de côté, la roulade avant.</p> <p>Enseignez les techniques de réception sécuritaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– garder la tête relevée;</li> <li>– se recevoir sur le bout des pieds;</li> <li>– amortir le choc en fléchissant les genoux et les hanches;</li> <li>– garder les pieds écartés, en ligne avec les hanches;</li> <li>– toucher le sol avec les mains pour amortir le choc, si nécessaire.</li> </ul> <p>Développez une séquence qui comprend les actions suivantes : se déplacer, sauter, se recevoir et faire une roulade.</p> <p>Insistez sur l'importance du contrôle et sur le coulant de l'enchaînement des mouvements.</p>	<p><i>Ready-to-Use P. E. Activities K-2</i>, p. 115-130, PG-14 to PG-30; p. 134-138, PG-35 to PG-40</p> <p>Billot, et roulade de côté, p. 116, PG-15; roulade avant p. 119-122, PG-18 to PG-21; roulade arrière, p. 123 – 125, PG-22 to PG-24</p> <p><i>Basic Physical Education Kit, Grades 1-3</i>, Section C</p>
<p>10. Consultez la section sur le milieu d'apprentissage (p. 2 et 3) pour des conseils sur les démonstrations et sur l'apprentissage de nouvelles activités par imitation.</p>	<p><i>Ready-to-Use P. E. Activities K-2</i>, p. 139-147, PG-41 to PG-49</p>



Les élèves devraient

- utiliser avec efficacité et efficience des habiletés et des concepts associés aux mouvements;
- montrer un niveau fonctionnel d'habiletés motrices particulières à certaines activités;
- utiliser avec efficacité et efficience leurs connaissances du fonctionnement du corps;
- être capables de coopérer avec les autres.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Suggestions pour l'enseignement/l'apprentissage
<p><i>Les élèves devraient</i></p> <p>11. transporter un objet de différentes façons en gardant le contrôle;</p>	<p>Demandez aux élèves de faire des ensembles de mouvements qui exigent de transporter un objet comme une balle ou un ballon Nerf®, des cordes, des sacs lestés.</p>
<p>12. lancer une variété d'objets de diverses façons en utilisant différentes parties du corps;</p>	<p>Par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– botter et faire rebondir;</li> <li>– lancer en dessus et en dessous;</li> <li>– lancer un objet tout en étant assis, à genoux, debout, et en utilisant différentes parties du corps comme points d'appui.</li> </ul>
<p>13. recevoir des objets de différentes façons, individuellement et avec un partenaire;</p>	<p>Par exemple : utiliser les pieds, les mains et d'autres parties du corps; laisser faire un bond avant d'attraper; faire des jeux avec un panier (du jeu de pelote).</p>
<p>14. créer des jeux simples, y compris des activités coopératives, des jeux avec un parachute, ainsi que des jeux qui mettent l'accent sur la coopération, et participer à ces jeux;</p>	<p>Donnez du matériel léger comme des sacs lestés ou des balles ou des ballons Nerf®. Demandez aux élèves de créer des jeux individuellement ou avec un partenaire. Par exemple, avec un partenaire, l'élève doit inventer un jeu qui consiste à trouver le plus grand nombre de manières possibles d'échanger un sac lesté.</p>



Les élèves devraient

- utiliser avec efficacité et efficacité des habiletés et des concepts associés aux mouvements;
- montrer un niveau fonctionnel d'habiletés motrices particulières à certaines activités;
- utiliser avec efficacité et efficacité leurs connaissances du fonctionnement du corps;
- être capables de coopérer avec les autres.

Remarques et suggestions à l'intention des enseignants et pour l'appréciation	Ressources pour les enseignants
<p>11. Après avoir créé un ensemble de mouvements, ajoutez un objet qui doit suivre les élèves dans leur déplacement. Les élèves devront peut-être adapter l'ensemble de mouvements afin de tenir compte de la présence de l'objet.</p> <p>Demandez aux élèves de transporter un objet de différentes façons (p. ex. sous le bras, entre les genoux).</p>	<p><i>Ready-to-Use P.E. Activities K-2</i>, pg. 158, pg176</p>
<p>12. Demandez aux élèves d'utiliser différentes parties du corps pour lancer l'objet (les mains, les pieds, les genoux, les bras). Donnez-leur beaucoup de temps pour s'exercer.</p> <p>Insistez toujours sur la sécurité. Avant qu'un élève commence à travailler avec un partenaire, revoyez les règles concernant le lancement et la réception d'un objet.</p>	<p><i>Ready-to-Use P. E. Activities K-2</i>, pg. 176-208, Activities 27-67</p> <p>Basic Physical Education Kit Grades 1-3, Section B</p>
<p>13. Insistez sur la concentration et sur la coopération. Rappelez aux élèves qu'ils doivent contrôler leur vitesse.</p>	<p><i>Ready-to-Use P. E. Activities K-2</i>, p. 176-208, GS-27 to GS-67</p> <p><i>Basic Physical Education Kit Grades 1-3</i>, Section B</p>
<p>14. Vous pouvez fournir le plus de matériel possible, dans la mesure où vous vous sentez à l'aise de le faire (p. ex. balles et ballons Nerf<sup>®</sup>, bâtons, cerceaux, cordes, petits tapis d'exercices et écharpes).</p> <p>Le jeu du parachute met l'accent sur la coopération, tout comme un jeu coopératif.</p> <p>À ce stade, les élèves ont déjà essayé une variété de jeux simples et ils devraient être capables de créer leurs propres jeux.</p>	<p>The Second Co-operative Sports and Games Book</p> <p>Elementary Physical Education – Parachute (842 260 CG)</p> <p><i>Ready-to-Use P. E. Activities K-2</i>, p. 84-89, RD-10 to RD-17; p. 225-232, GS-84 to GS-91; p. 249-270, SG-1 to SG-36</p>



Les élèves devraient

- utiliser avec efficacité et efficience des habiletés et des concepts associés aux mouvements;
- montrer un niveau fonctionnel d'habiletés motrices particulières à certaines activités;
- utiliser avec efficacité et efficience leurs connaissances du fonctionnement du corps;
- être capables de coopérer avec les autres.

<b>Résultats d'apprentissage spécifiques</b>	<b>Suggestions pour l'enseignement/l'apprentissage</b>
<p><i>Les élèves devraient</i></p> <p>15. coopérer pour réunir les mouvements et les modes rythmiques afin d'exécuter une danse;</p>	<p>Danses folkloriques et danses carrées élémentaires.</p>
<p>16. bouger de manière sécuritaire dans divers milieux.</p>	<p>Utilisez la salle de classe, le gymnase, une salle polyvalente, ou la cour extérieure.</p>



Les élèves devraient

- utiliser avec efficacité et efficacité des habiletés et des concepts associés aux mouvements;
- montrer un niveau fonctionnel d'habiletés motrices particulières à certaines activités;
- utiliser avec efficacité et efficacité leurs connaissances du fonctionnement du corps;
- être capables de coopérer avec les autres.

Remarques et suggestions à l'intention des enseignants et pour l'appréciation	Ressources pour les enseignants
<p>15. Vous pouvez commencer par enseigner les pas individuellement, puis les relier pour former une vraie danse. L'annexe C donne un exemple de leçon de danse.</p>	<p><i>Ready-to-Use P. E. Activities K-2</i>, p. 79, 83, 96, 98.</p> <p>Dance Video # 702127, Media Catalogue, Ministère de l'Éducation du Nouveau-Brunswick, Direction des ressources pédagogiques</p> <p>Multicultural Folk Dance Treasure Chest</p>
<p>16. Le progrès vers la réalisation de ce résultat se fera de manière cumulative, grâce à une variété d'expériences. Les élèves devraient, si possible, avoir l'occasion de travailler dehors, dans le gymnase, dans une salle polyvalente, sur une patinoire ou dans une piscine.</p>	



Les élèves devraient

- comprendre les principes et les concepts qui sous-tendent une vie active;
- comprendre comment maintenir leur condition physique personnelle à un niveau fonctionnel;
- comprendre l'importance des règles et des procédures de sécurité.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Suggestions pour l'enseignement/l'apprentissage
<p><i>Les élèves devraient</i></p> <p>1. montrer qu'ils comprennent l'importance de l'activité dans le développement d'une bonne condition physique individuelle;</p>	<p>Faites participer les élèves à des jeux de poursuite ou à une autre activité exigeante afin de montrer comment réagit le corps pendant une activité physique vigoureuse (p. ex. on transpire, la respiration devient plus forte et le visage devient rouge).</p>
<p>2. a) reconnaître les parties pertinentes du corps; b) expliquer pourquoi une base large augmente la stabilité; c) expliquer qu'on a besoin de moins d'espace lorsqu'on est assis;</p>	<p>Demandez aux élèves de se tenir en équilibre sur certaines parties du corps, de soulever dans les airs certaines parties du corps et de se déplacer sur une ou plusieurs parties du corps. Faites participer les élèves à des activités qui les aident à reconnaître leur espace personnel et l'espace général partagé avec les autres.</p>
<p>3. décrire les changements qui surviennent dans le corps au cours d'une activité;</p>	<p>Ces changements sont expérimentés au cours des activités qui visent les résultats précédents. Insistez sur l'importance de faire des exercices d'échauffement et de récupération au lieu de commencer et d'arrêter une activité soudainement.</p>
<p>4. décrire l'importance de l'activité physique dans le développement du mieux-être personnel;</p>	<p>Ceci peut faire partie d'une leçon sur la santé au cours de laquelle on discute des effets de l'activité physique sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– la respiration;</li> <li>– la force musculaire;</li> <li>– la digestion;</li> <li>– les habitudes de sommeil;</li> <li>– le développement de l'amitié et le bonheur personnel.</li> </ul>
<p>5. a) décrire les avantages de garder les yeux fixés sur l'objet que l'on reçoit; b) surveiller la cible lorsqu'ils font une passe et veiller à ce que leur partenaire soit prêt à la recevoir; c) expliquer pourquoi il est plus difficile d'attraper un objet quand on bouge.</p>	<p>Voir les activités des résultats 12 et 13 de la section Connaissances pratiques (Maternelle – 1<sup>re</sup> année).</p>



Les élèves devraient

- comprendre les principes et les concepts qui sous-tendent une vie active;
- comprendre comment maintenir leur condition physique personnelle à un niveau fonctionnel;
- comprendre l'importance des règles et des procédures de sécurité.

Remarques et suggestions à l'intention des enseignants et pour l'appréciation	Ressources pour les enseignants
<p>1. Lorsque les élèves commencent à montrer des signes de fatigue, ils sont d'accord pour ralentir, pour marcher ou même pour s'asseoir brièvement, ce qui donne l'occasion de discuter d'un grand nombre des résultats visés par la section Connaissances théoriques. Lorsque vous préparez des activités physiques, vous pouvez calculer environ une minute d'activité aérobie continue par année d'âge de l'enfant, par exemple, cinq minutes pour un enfant de cinq ans.</p>	<p><i>Canadian Active Living Challenge</i> Programme 1, Section on Health p. 3 (#020160 TK dans le catalogue des ressources pédagogiques du ministère de l'Éducation du Nouveau-Brunswick).</p>
<p>2. Discutez de ce que d'autres parties du corps font pour aider à se tenir en équilibre sur une partie donnée. Quelles positions d'équilibre sont les plus faciles à tenir, et pourquoi?</p>	<p><i>Ready-to-Use Physical Education Activities K-2</i>, p. 19-20, IA-28 to IA-31; p. 61-62, MA-19 to MA-21</p> <p><i>Canadian Active Living Challenge</i> Programme 1, Section on Health p. 3</p>
<p>3. Il est important que les élèves apprennent à expliquer les changements qui surviennent dans leur corps au cours de l'activité et comment ils se sentent à cause de ces changements. Ce résultat peut facilement être intégré au programme sur la santé.</p>	
<p>4. Voir les remarques sur le résultat n° 1 de la section Connaissances théoriques (Maternelle – 1<sup>re</sup> année).</p>	
<p>5. Les élèves doivent savoir transmettre des conseils importants sur la façon de recevoir et de passer un objet.</p>	



Les élèves devraient

- comprendre les principes et les concepts qui sous-tendent une vie active;
- comprendre comment maintenir leur condition physique personnelle à un niveau fonctionnel;
- comprendre l'importance des règles et des procédures de sécurité.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Suggestions pour l'enseignement/l'apprentissage
<p><i>Les élèves devraient</i></p> <p>6. décrire comment se recevoir correctement après un saut et pourquoi cela est important du point de vue de la sécurité;</p>	<p>Voir le résultat n° 9 de la section Connaissances pratiques (Maternelle – 1<sup>re</sup> année).</p>
<p>7. expliquer pourquoi il faut s'exercer pour améliorer ses habiletés;</p>	<p>Le recours à des aires de travail où les activités exigent un certain nombre de répétitions avant que les élèves passent à l'aire suivante est un bon moyen d'aider les élèves à atteindre ce résultat.</p>
<p>8. Expliquer l'importance de suivre des règles pendant toutes les activités physiques;</p>	<p>Discutez des questions de sécurité.</p>
<p>9. expliquer le principe de la force d'amortissement;</p>	<p>Expliquez ce concept, par exemple, dans l'arrêt ou le début d'une activité, la réception, le saut, la roulade.</p> <p>Lorsque l'élève attrape un objet, par exemple, il reçoit l'objet et il l'entoure de ses mains en suivant le mouvement de l'objet.</p>
<p>10. expliquer comment soulever un objet sans danger.</p>	<p>Vous devez montrer aux élèves quelles sont les bonnes techniques pour soulever le matériel et ils doivent les comprendre. Les gros objets lourds peuvent exiger un travail d'équipe.</p> <p>Les élèves doivent comprendre que certains objets peuvent être trop lourds pour qu'ils les soulèvent eux-mêmes.</p>



Les élèves devraient

- comprendre les principes et les concepts qui sous-tendent une vie active;
- comprendre comment maintenir leur condition physique personnelle à un niveau fonctionnel;
- comprendre l'importance des règles et des procédures de sécurité.

Remarques et suggestions à l'intention des enseignants et pour l'appréciation	Ressources pour les enseignants
<p>6. Comment se recevoir correctement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– garder la tête relevée;</li> <li>– se recevoir sur le bout des pieds (sur la pointe des pieds);</li> <li>– amortir le choc en fléchissant les genoux et les hanches;</li> <li>– utiliser les mains et les bras pour garder l'équilibre;</li> <li>– garder les pieds écartés, en ligne avec les hanches;</li> <li>– au besoin, toucher le sol avec les mains pour aider à amortir le choc.</li> </ul>	
<p>7. Le recours à des aires de travail peut vous donner l'occasion d'observer, d'évaluer et de faire des commentaires.</p>	
<p>8. Vous devez établir des stratégies solides de gestion de la classe. Consultez la section sur le milieu d'apprentissage. Il est primordial de mettre en place des habitudes qui insistent sur la sécurité au cours de l'éducation physique.</p>	<p><i>Ready-to-Use Physical Education Activities K-2</i>, p. 2-4, IA-1 to IA-3</p> <p>Section sur le milieu d'apprentissage.</p>
<p>9. Au moment de la réception au sol, il est important d'insister sur la flexion au niveau des chevilles et des genoux et sur le fait qu'il faut couler dans le mouvement pour amortir le choc.</p>	
<p>10. Il faut garder le dos droit et aligné, utiliser les muscles des jambes, et ainsi de suite.</p>	



Les élèves devraient

- développer des relations interpersonnelles et des comportements personnels et sociaux positifs;
- développer une attitude positive face à une vie active dans la poursuite continue de la santé et du mieux-être.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Suggestions pour l'enseignement/l'apprentissage
<i>Les élèves devraient</i>	
1. écouter volontiers des consignes et des explications simples;	Des activités comme : <i>Jean dit, Suivez le guide</i> , des jeux de relais, et la résolution de problèmes associés à une tâche que vous donnez, aident les élèves à atteindre ce résultat. Autres activités possibles : « Touchez avec la main » trois objets dans le gymnase ou dans la cour de récréation; répéter un rythme en tapant dans les mains.
2. adopter des comportements sécuritaires pour effectuer des tâches simples associées à des mouvements;	La sécurité doit être une priorité dans les activités qui mettent l'accent sur la variation de la vitesse, de la direction et de la hauteur. Vous devez enseigner comment utiliser sans danger les balles et ballons, les bâtons et tout le matériel, et les élèves doivent respecter ces consignes.  Expliquez les ordres d'exécution et leur objectif, p. ex. « Arrêtez signifie vraiment interrompre les activités ».
3. répéter une tâche lorsqu'ils participent à une activité physique;	Répétez fréquemment toutes les activités étant donné que la répétition est importante pour développer des séquences d'habiletés.
4. partager l'espace et le matériel avec les autres;	Vous pouvez : – faire faire une activité à tour de rôle (p. ex. le saut à la corde); – espacer les groupes – activités liées à la conscience de l'espace personnel et de l'espace général; – faire des jeux qui précisent des territoires ou des zones (p. ex. les quatre coins, les jeux de relais).
5. commencer à assumer la responsabilité des rôles;	Par exemple, vous pouvez désigner des élèves pour vous aider à distribuer et à récupérer le matériel, et à faire des démonstrations aux autres.
6. commencer à accepter leurs habiletés et celles des autres;	Élaborez des activités qui demandent aux élèves de s'aider les uns les autres, comme aider à garder une position d'équilibre, faire des démonstrations, enseigner à leurs pairs et leur donner des explications.
7. faire preuve de confiance en soi dans l'exploration de nouvelles activités et de nouveaux milieux;	Donnez aux élèves des tâches qu'il peuvent résoudre par une approche créative et expérimentale. Par exemple, demandez-leur de se déplacer de la façon de leur choix entre deux endroits que vous désignez. Lorsque l'élève arrive au deuxième endroit, il doit se tenir en équilibre sur deux parties du corps, puis retourner au premier endroit en utilisant un mode de déplacement différent.



Les élèves devraient:

- développer des relations interpersonnelles et des comportements personnels et sociaux positifs;
- développer une attitude positive face à une vie active dans la poursuite continue de la santé et du mieux-être.

Remarques et suggestions à l'intention des enseignants et pour l'appréciation	Ressources pour les enseignants
<p>1. Limitez le nombre de consignes et de signaux. Soyez précis. Modifiez les activités afin de veiller à ce que les élèves soient actifs et non éliminés du jeu.</p>	<p><i>Ready-to-Use P.E. Activities for Grades K-2</i>, p. 5, IA-4</p>
<p>2. Indiquez certaines zones ou certains objets à éviter. Insistez sur l'importance de regarder autour de soi avant de commencer l'activité.</p> <p>Souvenez-vous toujours de vérifier le matériel du point de vue de la sécurité (c'est-à-dire l'emplacement des tapis d'exercices, la stabilité du matériel, l'espace personnel et l'espace général).</p>	
<p>3. Augmentez progressivement le nombre de répétitions d'une habileté particulière.</p> <p>Ne poursuivez pas une activité lorsque les élèves commencent à ne plus respecter les consignes. Ceci indique généralement qu'il est temps de changer d'activité ou de rythme, ou de revoir les consignes.</p>	
<p>4. Ceci est un processus d'apprentissage continu pour tous les âges.</p>	<p><i>Ready-to-Use P.E. Activities for Grades K-2</i>, p. 46-47, MA-1, MA-2</p>
<p>5. Tous les élèves devraient avoir des occasions fréquentes de jouer un rôle de leadership.</p>	
<p>6. Encouragez les élèves à montrer à leurs pairs les habiletés qu'ils ont répétées, et à demander de l'aide quand ils en ont besoin.</p>	
<p>7. Encouragez toujours la confiance en soi et une estime de soi positive. Les démonstrations faites volontairement par les élèves vous donnent des occasions valables de les féliciter et de transmettre des commentaires positifs.</p>	



Les élèves devraient

- Développer des relations interpersonnelles et des comportements personnels et sociaux positifs;
- Développer une attitude positive face à une vie active dans la poursuite continue de la santé et du mieux-être.

<b>Résultats d'apprentissage spécifiques</b>	<b>Suggestions pour l'enseignement/l'apprentissage</b>
<p><i>Les élèves devraient</i></p> <p>8. montrer de l'intérêt et du plaisir à faire des activités physiques.</p>	<p>Ceci peut être intégré avec les cours de langue, d'art, et les cours en santé. Demandez aux élèves quelles activités physiques ils ont plaisir à faire et pourquoi. Les élèves pourraient garder un journal où ils inscriraient quelles activités physiques ils font chaque jour. Ils pourraient décrire ces activités et les représenter par un dessin.</p>



Les élèves devraient

- Développer des relations interpersonnelles et des comportements personnels et sociaux positifs;
- Développer une attitude positive face à une vie active dans la poursuite continue de la santé et du mieux-être.

**Remarques et suggestions à l'intention des enseignants et pour l'appréciation**

**Ressources pour les enseignants**

8. Vous pouvez chercher, dans d'autres programmes et dans toute l'école, d'autres activités qui favorisent le conditionnement physique, par exemple, la Journée de l'espadrille et un « devoir » en éducation physique.





# **RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE SPÉCIFIQUES**

**2<sup>E</sup> – 3<sup>E</sup> ANNÉES**

Les élèves devraient

- utiliser avec efficacité et efficience des habiletés et des concepts associés aux mouvements;
- montrer un niveau fonctionnel d'habiletés motrices particulières à certaines activités;
- utiliser avec efficacité et efficience leurs connaissances du fonctionnement du corps;
- être capables de coopérer avec les autres.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Suggestions pour l'enseignement/l'apprentissage
<p><i>Les élèves devraient</i></p> <p>1. choisir et utiliser des habiletés locomotrices et non locomotrices (avec et sans objet), seuls et avec un partenaire, en les réunissant dans des séquences simples;</p>	<p>Faites participer les élèves à des activités individuelles et avec un partenaire. Par exemple, un élève peut choisir l'activité locomotrice de marcher tout en faisant rebondir un ballon. Cette activité se ferait en suivant un certain tracé sur le sol.</p>
<p>2. exécuter des tâches associées à des mouvements à partir de critères donnés;</p>	<p>Demandez aux élèves de traverser la salle en utilisant deux différents mouvements locomoteurs. Un mouvement locomoteur est tout mouvement qui permet de se déplacer d'un endroit à un autre (p. ex., marcher, ramper, faire une roulade, glisser).</p>
<p>3. inventer et décrire des séquences de mouvements;</p>	<p>Il peut s'agir d'activités axées sur une tâche que vous donnez ou que donnent les élèves. Ceux-ci peuvent inventer de nouvelles façons de se déplacer et de se tenir en équilibre. Vous pouvez alors leur demander de décrire leur séquence et de l'expliquer aux autres.</p>
<p>4. interpréter une variété de stimulus et y répondre en créant une séquence de mouvements;</p>	<p>Vous pouvez utiliser :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>des thèmes</i> (p. ex. utilisez une séquence qui met l'accent sur les niveaux – une position élevée, moyenne ou basse; un motif sur le plancher; un changement de vitesse; des formes opposées);</li> <li>– <i>la poésie</i> (p. ex. lisez un poème et demandez aux élèves de mimer les sentiments évoqués);</li> <li>– <i>des histoires</i> (p. ex. racontez une histoire et demandez aux élèves d'exécuter les actions de l'histoire);</li> <li>– <i>la musique</i> (p. ex. faites écouter de la musique et demandez aux élèves de bouger pour exprimer les sentiments évoqués);</li> <li>– <i>des mots d'action</i> (p. ex. tomber, se lever, rapidement, lentement);</li> <li>– <i>l'art</i> (p. ex. montrez une photographie et demandez aux élèves de bouger pour exprimer les sentiments évoqués);</li> <li>– <i>le rythme</i> (utilisez des tambours).</li> </ul>



Les élèves devraient

- utiliser avec efficacité et efficience des habiletés et des concepts associés aux mouvements;
- montrer un niveau fonctionnel d'habiletés motrices particulières à certaines activités;
- utiliser avec efficacité et efficience leurs connaissances du fonctionnement du corps;
- être capables de coopérer avec les autres.

Remarques et suggestions à l'intention des enseignants et pour l'appréciation	Ressources pour les enseignants
<p>1. Rappelez aux élèves qu'ils doivent contrôler leurs mouvements, utiliser le mieux possible les habiletés acquises et essayer d'inclure de la variété.</p>	<p><i>Ready to Use P.E. Activities for Grades 3-4</i>, p. 63-66, MA-3 to MA-10</p>
<p>2. Les tâches associées aux mouvements devraient être générales et elles devraient se faire sans matériel. Le nombre de critères de la tâche peut augmenter avec l'habileté de l'élève.</p>	<p><i>Ready to Use P.E. Activities for Grades 3-4</i>, p. 72, MA-18; pp 135-138, PG-16 to PG-21</p> <p><i>Basic Physical Education Kit 1-3</i>, Section D</p>
<p>3. Au début, les tâches devraient être limitées à une ou deux habiletés locomotrices et non locomotrices, et elles devraient augmenter à mesure que les élèves acquièrent de la confiance.</p>	<p><i>Ready to Use P.E. Activities for Grades 3-4</i>, p.72, MA-18</p> <p><i>Basic Physical Education Kit 1-3</i>, Section D</p> <p><i>Basic Physical Education Kit 4-6</i>, Gymnastics section</p>
<p>4. Vous devez insister sur l'interprétation des réponses aux stimulus.</p> <p>Les élèves auront besoin de toute la période (30 minutes) pour développer une séquence en réponse à un seul stimulus. Ce stimulus unique choisi devrait contenir une variété de réactions émotives.</p> <p>Des démonstrations fréquentes par les élèves sont importantes.</p>	<p>Choisissez les poèmes, les histoires ou la musique que préfèrent les élèves.</p> <p><i>Ready to Use P.E. Activities for Grades 3-4</i>, p. 63, MA-4; p. 65, MA-8; p. 75, MA-22; pg. 77, MA-25</p>



Les élèves devraient

- utiliser avec efficacité et efficience des habiletés et des concepts associés aux mouvements;
- montrer un niveau fonctionnel d'habiletés motrices particulières à certaines activités;
- utiliser avec efficacité et efficience leurs connaissances du fonctionnement du corps;
- être capables de coopérer avec les autres.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Suggestions pour l'enseignement/l'apprentissage
<p><i>Les élèves devraient</i></p> <p>5. planifier et exécuter des séquences de mouvements à des rythmes différents, incluant des mouvements locomoteurs et non locomoteurs. <i>Nota</i> : voir la définition des termes locomoteur et non locomoteur à l'annexe A (Lexique);</p>	<p>Faites répéter différents rythmes, par exemple, en tapant dans les mains ou avec les pieds, en utilisant un tambour. Indiquez les mouvements locomoteurs et non locomoteurs appropriés au rythme. Avec cette information, les élèves doivent développer eux-mêmes une séquence de mouvements en deux parties. Par exemple, demandez aux élèves de choisir deux différents rythmes qu'ils aiment et de s'en servir pour en créer de nouveaux. Les élèves doivent trouver des mouvements qui s'accordent à ces rythmes et en faire la démonstration. Ils peuvent se déplacer, rester en un endroit ou faire une combinaison des deux.</p>
<p>6. exécuter des pas de danse élémentaires;</p>	<p>Les élèves peuvent marcher, sauter, galoper, sauter à cloche-pied, faire un pas vers l'avant et sauter deux fois sur l'autre pied, saluer et faire la révérence, faire tourner leur partenaire dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens contraire.</p>
<p>7. développer des séquences individuellement et avec un partenaire, en utilisant de petits appareils et en respectant la sécurité;</p>	<p>Les élèves doivent faire des activités de type gymnastique axées sur les tâches en utilisant les tapis d'exercices, les bancs, la selle du cheval-sautoir et les petites poutres. Vous pouvez, par exemple, demander aux élèves de trouver une façon sécuritaire de monter sur l'appareil, de s'y tenir en équilibre pendant 3 secondes, de se déplacer le long de l'appareil ou tout le tour, et d'en descendre de manière sécuritaire, puis de faire un dernier exercice d'équilibre (p. ex. la cigogne).</p>
<p>8. montrer comment retenir un objet et le faire bouger de manière contrôlée;</p>	<p>Vous pouvez utiliser des sacs lestés, des balles et ballons Nerf®, des cerceaux, de petits ballons de football et des balles. Les élèves doivent les tenir d'une manière contrôlée.</p>
<p>9. montrer différentes façons de lancer et de recevoir une variété d'objets avec et sans matériel comme une raquette, un bâton de baseball ou un bâton de hockey;</p>	<p>Utilisez des sacs lestés, des balles et des ballons de différentes grosseurs, des disques volants, des pagaies et des paniers pour attraper, lancer, botter et frapper. Évitez les combinaisons inappropriées, p. ex. les sacs lestés et les raquettes de badminton.</p>
<p>10. utiliser les habiletés motrices acquises dans des jeux simples, peu structurés;</p>	<p>Utilisez, par exemple, des jeux de poursuite ou tout autre jeu avec du petit matériel comme les sacs lestés, les balles et ballons, les disques volants, les drapeaux et les tapis d'exercices.</p>



Les élèves devraient

- utiliser avec efficacité et efficience des habiletés et des concepts associés aux mouvements;
- montrer un niveau fonctionnel d'habiletés motrices particulières à certaines activités;
- utiliser avec efficacité et efficience leurs connaissances du fonctionnement du corps;
- être capables de coopérer avec les autres.

Remarques et suggestions à l'intention des enseignants et pour l'appréciation	Ressources pour les enseignants
<p>5. Augmentez le nombre de variations des rythmes à mesure que les élèves sont capables de suivre. Vous pouvez ajouter du matériel pour varier les activités lorsque les élèves sont plus habiles.</p>	<p><i>Ready to Use P.E. Activities for Grades 3-4</i>, p. 93-100, RD-1 to RD-11</p> <p>Voir la définition de locomoteur et de non locomoteur à l'annexe A (Lexique).</p>
<p>6. Les élèves peuvent créer leur propre séquence de pas et les associer pour former une danse.</p>	<p>Annexe C : Exemple de plan de cours de danse. <i>Ready-to-Use P.E. Activities for Grades 3-4</i> – p. 103-116, RD-16 to RD-40</p>
<p>7. Laissez place à l'expérimentation et à la créativité. Les tâches devraient être générales et simples. Les facteurs de sécurité doivent être clairs. Vous devriez donner des exemples de pratiques acceptables pour établir les principes de sécurité.</p>	
<p>8. Les élèves doivent chercher des façons d'empêcher les balles, les ballons et les autres objets de bouger et de tomber.</p>	<p><i>Ready-to-Use P. E. Activities for Grades 3-4</i>, choisir parmi les activités de la p. 167 <i>Basic Physical Education Kit 1-3</i></p>
<p>9. Faites exécuter ces activités par chaque élève, puis par un élève et un partenaire, et enfin par des groupes lorsque les élèves sont prêts.</p>	<p><i>Ready-to-Use P. E. Activities for Grades 3-4</i>, choisir parmi les activités de la p. 167</p>
<p>10. Utilisez des jeux simples, p. ex. des jeux préparatoires à divers sports d'équipe où les règles sont simples et peu nombreuses.</p>	<p><i>Ready-to-Use P. E. Activities for Grades 3-4</i>, choisir parmi les activités de la p. 167 <i>Basic Physical Education Kit 1-3</i>, Simple Games Section</p>



Les élèves devraient

- utiliser avec efficacité et efficience des habiletés et des concepts associés aux mouvements;
- montrer un niveau fonctionnel d'habiletés motrices particulières à certaines activités;
- utiliser avec efficacité et efficience leurs connaissances du fonctionnement du corps;
- être capables de coopérer avec les autres.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Suggestions pour l'enseignement/l'apprentissage
<p><i>Les élèves devraient</i></p> <p>11. créer et expliquer leurs propres jeux conçus pour s'entraîner à certaines habiletés précises;</p>	<p>Des activités variées et créatives devraient être utilisées. Par exemple, créez un jeu où le lancer en dessous est important. Divisez la classe en deux équipes. Vous pouvez demander à un élève de lancer une balle de tennis dans le champ. Il doit alors courir en suivant un parcours déterminé. L'équipe au champ doit faire dix lancers en dessous pour marquer un point. Le coureur marque un point s'il revient avant les dix lancers.</p>
<p>12. pouvoir courir, sauter et lancer un objet de différentes manières;</p>	<p>Les activités de gymnastique et d'athlétisme peuvent être utilisées pour aider les élèves à atteindre ce résultat.</p> <p><b>Exemple :</b> s'entraîner à la course sur différentes distances pour apprendre l'effort maximum pour de courtes distances et la nécessité d'adopter un rythme pour de longues distances.</p> <p><b>Exemple :</b> faire un saut en hauteur – debout à côté d'un mur, l'élève étire le bras et fait une marque sur le mur avec le bout des doigts. Il saute alors le plus haut possible à partir d'une position stationnaire à côté du mur et il fait une deuxième marque sur le mur. Calculez la différence entre les deux marques.</p> <p><b>Exemple :</b> faire un saut en longueur avec élan (il faut une fosse de réception couverte de sable, de sciure de bois ou un tapis d'exercices). L'élève court sur environ 30 mètres, se donne un élan sur un pied et se reçoit dans la fosse sur les deux pieds.</p> <p><b>Exemple :</b> faire un saut en longueur sans élan, les deux pieds écartés, en ligne avec les hanches, avec réception les genoux fléchis. L'élève doit fléchir les chevilles, les genoux et les hanches. Il balance simultanément les deux bras vers l'avant. Il saute vers l'avant en utilisant l'effort de tout son corps et se reçoit sur ses deux pieds écartés, en ligne avec les hanches, en étirant les bras vers l'avant.</p> <p><b>Exemple :</b> lancer un balle avec précision sur une cible, un mur, une quille.</p> <p><b>Exemple :</b> faire des sauts de gymnaste – L'élève saute sur place en traçant une forme dans les airs. Il fait un jeté c'est-à-dire qu'il saute à partir d'un pied et se reçoit sur l'autre pied, en restant le plus longtemps possible dans les airs.</p>



Les élèves devraient

- utiliser avec efficacité et efficience des habiletés et des concepts associés aux mouvements;
- montrer un niveau fonctionnel d'habiletés motrices particulières à certaines activités;
- utiliser avec efficacité et efficience leurs connaissances du fonctionnement du corps;
- être capables de coopérer avec les autres.

Remarques et suggestions à l'intention des enseignants et pour l'appréciation	Ressources pour les enseignants
<p>11. Précisez les habiletés motrices qui doivent être répétées (p. ex. lancer et recevoir). L'idée proposée par les élèves peut devoir être adaptée pour que le jeu fonctionne et qu'il soit agréable. Les jeux proposés par les élèves seront probablement très simples. N'oubliez pas qu'il faut du temps pour réorganiser des jeux.</p>	
<p>12. Donnez suffisamment de temps pour l'expérimentation.</p> <p><b>Saut en hauteur</b> Mettez de la craie sur le bout des doigts de l'élève pour qu'il fasse une marque sur le mur. Les élèves doivent utiliser une technique de saut appropriée, en partant avec les deux pieds sur le sol, écartés et en ligne avec les hanches, avec flexion aux chevilles, aux genoux et aux hanches, et en coordonnant le balancement des bras vers le haut et la poussée des jambes.</p> <p><b>Saut en longueur avec élan</b> Rappelez aux élèves de garder les deux pieds écartés, en ligne avec les hanches, et d'étendre les bras vers l'avant.</p> <p>Les sauts en longueur se mesurent à partir du bout du pied d'impulsion jusqu'au talon du pied le plus près du point de départ. Si l'élève tombe, alors la partie du corps la plus près du point de départ sert à mesurer le saut. Encouragez les élèves à se pencher vers l'avant pour sauter plus loin et sans danger.</p> <p>Par mesure de sécurité, ne laissez pas un élève commencer un saut tant que l'élève devant lui n'a pas dégagé l'aire de réception. Pour certaines activités de lancers, il peut être nécessaire d'attendre que tous les objets aient été lancés avant de les enlever.</p> <p>Il est important d'établir des habitudes et de rappeler régulièrement aux élèves ces mesures de sécurité.</p> <p><b>Par exemple :</b> apprenez aux élèves à éviter de passer devant quelqu'un qui lance un objet, botte un objet, etc.</p>	<p><i>Ready-to-Use P. E. Activities for Grades 3-4</i>, p. 299-306, GS-165 to GS-177</p> <p><i>Basic Physical Education Kit 4-6</i> Gymnastics Section</p>



Les élèves devraient

- utiliser avec efficacité et efficacité des habiletés et des concepts associés aux mouvements;
- montrer un niveau fonctionnel d'habiletés motrices particulières à certaines activités;
- utiliser avec efficacité et efficacité leurs connaissances du fonctionnement du corps;
- être capables de coopérer avec les autres.

<b>Résultats d'apprentissage spécifiques</b>	<b>Suggestions pour l'enseignement/l'apprentissage</b>
<p><i>Les élèves devraient</i></p> <p>13. pouvoir utiliser des habiletés motrices particulières à certaines activités dans une variété de milieux différents.</p>	<p>Encouragez les élèves à participer au soccer extérieur, à faire des randonnées, à faire de la natation, de l'athlétisme, des chasses aux trésors.</p> <p>Lorsque les élèves cherchent un objet dans la nature, ils peuvent devoir marcher, grimper ou sauter par dessus des objets.</p>



Les élèves devraient

- utiliser avec efficacité et efficacité des habiletés et des concepts associés aux mouvements;
- montrer un niveau fonctionnel d'habiletés motrices particulières à certaines activités;
- utiliser avec efficacité et efficacité leurs connaissances du fonctionnement du corps;
- être capables de coopérer avec les autres.

**Remarques et suggestions à l'intention des enseignants et pour l'appréciation**

**Ressources pour les enseignants**

13. Donnez aux élèves l'occasion d'utiliser d'autres installations en dehors de la zone désignée pour l'éducation physique : patinoires, piscines, sentiers de randonnée pédestre, parcs publics, excursions scolaires, pistes locales, terrains de tennis.

Vous devrez peut-être installer des obstacles pour faire sauter les élèves (p. ex. avec des sacs lestés, des cordes, des cônes).



Les élèves devraient

- comprendre les principes et les concepts qui sous-tendent une vie active;
- comprendre comment maintenir leur condition physique personnelle à un niveau fonctionnel;
- comprendre l'importance des règles et des procédures de sécurité.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Suggestions pour l'enseignement/l'apprentissage
<i>Les élèves devraient</i>	
1. expliquer l'importance de participer chaque jour à des activités physiques vigoureuses;	Faites faire aux élèves des activités qui exigent au moins vingt minutes d'efforts aérobies (p. ex., soccer, randonnée, natation, jeux de poursuite), avec de courtes périodes de repos. Vous devez essayer d'augmenter la durée des périodes d'activité continue.
2. expliquer la relation entre de bonnes habitudes nutritives et le bien-être personnel;	Ce résultat peut être intégré à une leçon sur la santé au cours de laquelle vous discutez de la relation entre l'exercice et le remplacement des liquides perdus. Vous devez insister sur la nécessité de boire de l'eau. Une bonne nutrition est nécessaire pour un organisme actif.
3. expliquer comment on peut tirer du plaisir de l'activité physique;	Utilisez des activités qui mettent l'accent sur la rigolade et sur le plaisir avec différents niveaux d'habiletés.  Les jeux préparatoires à un sport ou les jeux de poursuite conviennent également.
4. expliquer comment le fait de travailler avec un partenaire ou avec un groupe peut influencer sur la performance;	Faites participer les élèves à des jeux ou à des activités de coopération qui exigent de travailler avec les autres (p. ex. des activités avec le parachute, lancer et recevoir un objet).
5. indiquer les règles et les procédures de sécurité de diverses activités;	Faites répéter régulièrement les procédures et les habitudes que vous avez établies au début de l'année avec les élèves.
6. expliquer le principe de la force d'amortissement;	Expliquez comment ce concept s'applique à différentes activités, p. ex. arrêter, commencer, recevoir, sauter, faire une roulade.
7. expliquer comment soulever un objet sans danger.	Vous devez montrer aux élèves quelles sont les bonnes techniques pour soulever le matériel et ils doivent les comprendre. Les objets qui sont gros ou lourds peuvent exiger un travail d'équipe. Les élèves doivent comprendre que certains objets peuvent être trop lourds pour qu'ils les soulèvent eux-mêmes.



Les élèves devraient

- comprendre les principes et les concepts qui sous-tendent une vie active;
- comprendre comment maintenir leur condition physique personnelle à un niveau fonctionnel;
- comprendre l'importance des règles et des procédures de sécurité.

Remarques et suggestions à l'intention des enseignants et pour l'appréciation	Ressources pour les enseignants
1. Lorsque les élèves commencent à s'essouffler, ils ralentissent leur rythme, ou ils demandent un temps mort ou un remplaçant. Attention aux élèves qui ont des problèmes de santé et qui peuvent avoir besoin d'un rythme plus lent ou de périodes de repos plus longues.	<i>Canadian Active Living Challenge</i> Programme 1, Section on Active Living.
2. Vous pouvez consulter le <i>Guide alimentaire canadien</i> .	<i>Canadian Active Living Challenge</i> Programme 1, Health - Taking Care of Ourselves p. 9-11.
3. Donnez aux élèves des occasions de choisir eux-mêmes leurs activités.	<i>Basic Physical Education Kit 1-3</i> , Section G  <i>Ready-to-Use P. E. Activities for Grades 3-4</i> , Introductory Activities
4. Aidez les élèves à reconnaître divers niveaux d'habiletés et encouragez-les à s'aider les uns les autres.	<i>Canadian Active Living Challenge</i> Programme 1, Personal Development  <i>Ready-to-Use P. E. Activities for Grades 3-4</i> - p. 222-229, GS-65 to GS-75  <i>The Second Co-operative Sports and Games Book</i> p. 344-361
5. Parlez des règles précises demandées par l'activité.	Voir la section sur le milieu d'apprentissage.
6.	
7. Il est important de garder le dos droit et aligné et d'utiliser les muscles des jambes pour soulever un objet.	



Les élèves devraient

- développer des relations interpersonnelles et des comportements personnels et sociaux positifs;
- développer une attitude positive face à une vie active dans la poursuite continue de la santé et du mieux-être.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Suggestions pour l'enseignement/l'apprentissage
<i>Les élèves devraient</i>	
1. accepter volontiers la responsabilité des rôles assignés lorsqu'ils participent à une activité physique;	Les rôles pourraient comprendre : chef de brigade, coordonnateur du matériel et aide-enseignant.
2. travailler volontiers avec d'autres personnes dont les habiletés, les intérêts et les antécédents culturels sont variés;	Les activités de coopération, avec des équipes, des partenaires et des brigades, sont importantes pour atteindre ce résultat.
3. expliquer la différence entre le travail et les loisirs, et la nécessité d'avoir un équilibre entre les deux;	Ce résultat peut être intégré à une discussion sur la santé au cours de laquelle les élèves expliquent comment ils interprètent le travail et les activités de loisirs.  Les élèves devraient être capables d'indiquer la différence entre le travail et les loisirs, et les avantages de chacun.
4. expliquer pourquoi la persévérance peut être importante pour atteindre un objectif;	Faites faire des activités où la répétition est nécessaire, telles que sauter à la corde, courir et viser une cible. Les élèves devraient essayer d'améliorer la distance, la rapidité d'exécution et la précision.
5. apprécier le développement continu de l'exploration et de la créativité;	Faites participer les élèves à des jeux créatifs qui leur permettent d'élaborer des règles.
6. expliquer l'importance d'écouter les consignes et de poursuivre une tâche;	Faites participer les élèves à des activités qui leur demandent de suivre des consignes simples. Insistez sur la nécessité de respecter les droits des autres, et sur l'importance de répéter les procédures de sécurité.
7. adopter des comportements sans danger lorsqu'ils utilisent des appareils petits et grands.	Les élèves ont besoin de s'exercer pour aller chercher le matériel, l'installer et le ranger de manière sécuritaire. Faites-les travailler avec un partenaire pour déplacer le matériel lourd et difficile à transporter. Établissez des habitudes et insistez pour que les élèves les répètent (p. ex. comment plier et ranger correctement un tapis d'exercices). Déterminez combien il faut d'élèves pour transporter un grand tapis sans danger. Déterminez également comment les élèves savent quand c'est à leur tour de déplacer un tapis. Discutez de ce que les autres élèves doivent faire pendant que l'équipement est déplacé.



Les élèves devraient

- développer des relations interpersonnelles et des comportements personnels et sociaux positifs;
- développer une attitude positive face à une vie active dans la poursuite continue de la santé et du mieux-être.

Remarques et suggestions à l'intention des enseignants et pour l'appréciation	Ressources pour les enseignants
1. Il est important de faire une rotation fréquente des responsabilités entre les élèves.	
2. Essayez d'inclure des activités d'autres cultures (p. ex., danses folkloriques, jeux simples).  Félicitez les élèves qui respectent les connaissances et les habiletés des autres.  Voir un exemple de leçon de danse à l'annexe C.	<i>Canadian Active Living Challenge</i> Programme 1, Culture  Multicultural Folk Dance Treasure Chest
3.	<i>Canadian Active Living Challenge</i> Programme 1, Leisure
4. Expliquez le proverbe : « À force de coups, on abat le chêne. » (La persévérance vient à bout de tout.)	
5. Acceptez les idées des élèves dans la mesure où elles tiennent compte des facteurs de sécurité et où elles conviennent au niveau d'habiletés des autres.	
6. Vous devez établir clairement les règles, les attentes et les procédures.	<i>Ready-to-Use P. E. Activities for Grades 3-4</i> , p. 2-3 IA-1, IA-2 (Organization and Formation Signals)
7. Vous devez faire respecter le matériel par une utilisation et un entreposage convenables.  Voir la section sur le milieu d'apprentissage pour obtenir d'autres renseignements sur ce résultat.	



Les élèves devraient

- développer des relations interpersonnelles et des comportements personnels et sociaux positifs;
- développer une attitude positive face à une vie active dans la poursuite continue de la santé et du mieux-être.

<b>Résultats d'apprentissage spécifiques</b>	<b>Suggestions pour l'enseignement/l'apprentissage</b>
<p><i>Les élèves devraient</i></p> <p>8. montrer qu'ils sont prêts à mettre en commun des idées, et à partager l'espace et l'équipement lorsqu'ils font des activités de coopération en petits groupes.</p>	<p>Donnez des occasions d'activités en groupe qui mettent l'accent sur le partage de l'équipement et de l'espace.</p>



Les élèves devraient

- développer des relations interpersonnelles et des comportements personnels et sociaux positifs;
- développer une attitude positive face à une vie active dans la poursuite continue de la santé et du mieux-être.

Remarques et suggestions à l'intention des enseignants et pour l'appréciation	Ressources pour les enseignants
<p>8. Encouragez tous les membres d'un groupe à participer. L'observation de cette activité peut vous aider à faire l'évaluation.</p>	<p><i>Ready-to-Use P. E. Activities for Grades 3-4</i>, p. 344-361, CA-9 to CA-43</p> <p><i>The Second Co-operative Sports and Games Book</i></p>





# **RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE SPÉCIFIQUES**

**4<sup>E</sup> – 5<sup>E</sup> ANNÉES**

Les élèves devraient

- utiliser avec efficacité et efficience des habiletés et des concepts associés aux mouvements;
- montrer un niveau fonctionnel d'habiletés motrices particulières à certaines activités;
- utiliser avec efficacité et efficience leurs connaissances du fonctionnement du corps;
- être capables de coopérer avec les autres.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Suggestions pour l'enseignement/l'apprentissage
<p><i>Les élèves devraient</i></p> <p>1. choisir des habiletés locomotrices et non locomotrices et les réunir en des séquences complexes de mouvements, seuls, avec d'autres, et en incorporant des objets;</p>	<p>Voir les définitions de locomoteur et non locomoteur à l'annexe A (Lexique). Incorporez des habiletés élémentaires en des séquences de mouvements – séquences de course, de saut et de lancer, ou séquences de gymnastique.</p> <p><b>Exemple 1 :</b> Les connaissances scolaires élémentaires en gymnastique comprennent des positions d'équilibre comme : le trépied, l'appui tendu renversé, la position V, le poirier, la cigogne, la planche sur un genou, l'équilibre sur un pied, et toute position où le corps doit rester immobile pendant au moins trois secondes. Elles comprennent également des mouvements locomoteurs comme les roulades, les sauts, les roues, les renversements et les pirouettes. Une séquence de mouvements signifie la réunion d'une variété de mouvements et de positions statiques pour créer un programme dont l'enchaînement se fait facilement et est esthétique.</p> <p><b>Exemple 2 :</b> Le saut en longueur avec élan exige que les élèves puissent courir, se donner un élan et se recevoir. Ces habiletés élémentaires peuvent avoir été enseignées au cours des années précédentes. Cet exemple les réunit pour obtenir une performance ou une séquence plus précise.</p>
<p>2. améliorer des séquences complexes de mouvements et les présenter, en utilisant des éléments de la conscience du corps, de la conscience de l'espace, des qualificatifs et des relations;</p>	<p>Voir la définition des termes utilisés à l'annexe A (Lexique). Élaborez des tâches qui permettent la créativité tout en exigeant la variété dans l'utilisation de l'espace, des niveaux, de la vitesse, et ainsi de suite. La qualité des mouvements doit avoir priorité sur leur difficulté d'exécution. Les activités doivent exiger un niveau plus élevé de gymnastique et de danse créative. L'accent doit porter sur la variété, sur la qualité et sur la créativité.</p> <p><b>Exemple :</b> Demandez aux élèves de développer une séquence comprenant trois différentes positions d'équilibre, dont une doit faire appel à seulement deux parties du corps, et trois différents mouvements locomoteurs. Une séquence doit commencer et finir par une position d'équilibre tenue pendant cinq secondes. Ces deux positions ne font pas partie des trois positions d'équilibre exigées (qui doivent être tenues chacune pendant trois secondes). Le programme doit être organisé de façon à ce que la transition entre les mouvements se fasse facilement. Encouragez la créativité.</p>



Les élèves devraient

- utiliser avec efficacité et efficience des habiletés et des concepts associés aux mouvements;
- montrer un niveau fonctionnel d'habiletés motrices particulières à certaines activités;
- utiliser avec efficacité et efficience leurs connaissances du fonctionnement du corps;
- être capables de coopérer avec les autres.

Remarques et suggestions à l'intention des enseignants et pour l'appréciation	Ressources pour les enseignants
<p>1. Les élèves doivent choisir des habiletés qui correspondent à leur propre niveau de compétence. Vous devez insister sur la créativité et sur la qualité du programme plutôt que sur son niveau de difficulté. Par exemple, les élèves ne sont pas tous en mesure d'exécuter parfaitement la roue. Vous pouvez avoir recours à des pareurs pour encourager les élèves à essayer des exercices plus difficiles.</p>	<p><i>Ready to Use P.E. Activities for Grades 5-6</i>, p. 121-150, G-1 to G-41; p. 321, GS-196</p> <p><i>Basic Physical Education Kit 4-6</i></p>
<p>2. Ce résultat est atteint par des séquences d'activités de gymnastique et de danse créative.</p> <p>Dans la danse créative, la présentation finale se fonde sur des thèmes, des histoires, ou de la musique, choisis par vous, par l'élève ou par les élèves, en vue de créer une atmosphère.</p> <p>Dans la gymnastique, la présentation finale se fonde sur l'enchaînement des habiletés pour obtenir une séquence de mouvements impeccable.</p> <p>Les élèves doivent être conscients des motifs qu'ils forment eux-mêmes et de l'espace lors de la planification des activités de groupe.</p> <p>Voir l'explication de la conscience du corps, de la conscience de l'espace, des qualificatifs et des relations à l'annexe A.</p>	<p><i>Basic Physical Education Kit 4-6</i>, Gymnastics</p> <p><i>Ready-to-Use P. E. Activities for Grades 5-6</i>, p. 121-165, G-1 to G-61; p. 79-84, RD-1 to RD-11</p>



Les élèves devraient

- utiliser avec efficacité et efficience des habiletés et des concepts associés aux mouvements;
- montrer un niveau fonctionnel d'habiletés motrices particulières à certaines activités;
- utiliser avec efficacité et efficience leurs connaissances du fonctionnement du corps;
- être capables de coopérer avec les autres.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Suggestions pour l'enseignement/l'apprentissage
<p><i>Les élèves devraient</i></p> <p>3. pouvoir utiliser des habiletés associées à des mouvements, incluant des variations dans la conscience du corps, la conscience de l'espace, les qualificatifs et les relations, et en utilisant des appareils;</p>	<p>Ceci inclut des habiletés telles que rester en équilibre, faire la culbute, faire des sauts et se balancer.</p> <p>Incluez le développement de séquences avec et sans matériel, et laissez place à la créativité dans l'organisation et le choix du matériel.</p>
<p>4. exécuter des pas de danse complexes;</p>	<p>Par exemple : danses folkloriques, danses carrées.</p>
<p>5. pouvoir lancer et recevoir un objet de différentes façons, avec une précision accrue, individuellement et avec d'autres;</p>	<p>Par exemple : lancer et attraper, botter et bloquer, frapper, utiliser des billes, jouer à la marelle, lancer des sacs lestés, viser une cible, lancer des fers à cheval et lancer des anneaux.</p>
<p>6. pouvoir lancer et recevoir un objet de différentes façons, avec une précision accrue, au moyen d'un instrument;</p>	<p>Par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– balle et bâton;</li> <li>– raquettes de badminton ou autre type de raquette de sport;</li> <li>– bâton de hockey;</li> <li>– paniers du jeu de pelote.</li> </ul>
<p>7. créer des activités individuelles, à deux, ou en équipe, à partir des habiletés motrices particulières à certaines activités;</p>	<p>Les élèves devraient avoir recours aux habiletés associées aux sports et déjà enseignées (p. ex., basket-ball, badminton, soccer, volley-ball, athlétisme et gymnastique).</p>



Les élèves devraient

- utiliser avec efficacité et efficience des habiletés et des concepts associés aux mouvements;
- montrer un niveau fonctionnel d'habiletés motrices particulières à certaines activités;
- utiliser avec efficacité et efficience leurs connaissances du fonctionnement du corps;
- être capables de coopérer avec les autres.

Remarques et suggestions à l'intention des enseignants et pour l'appréciation	Ressources pour les enseignants
<p>3. Tenez compte des divers niveaux d'habiletés, encouragez l'expérimentation et insistez sur l'importance des répétitions.</p> <p>Les élèves doivent avoir l'occasion de faire une démonstration de la partie la mieux maîtrisée de leur séquence de même que de leur séquence au complet.</p> <p>Encouragez les pareurs à participer réellement aux présentations finales.</p>	<p><i>Ready to Use P. E. Activities for Grades 5-6</i>, p. 154-165, G-45 to G-61</p> <p><i>Basic Physical Education Kit 4-6 – Gymnastics Section</i> (benches and mat activities), climbing apparatus, box horses and ropes, cards 6/45-6/50</p>
<p>4. Décrivez les pas dans les consignes sur la danse.</p>	<p><i>Ready-to-Use P. E. Activities for Grades 5-6</i>, p. 85-115, RD-12 to RD-52</p>
<p>5. Encouragez les élèves à commencer à une distance confortable et à augmenter cette distance à mesure que leur habileté s'améliore. Pour les activités de type volley-ball, utilisez un ballon Nerf® ou un ballon de plage.</p>	<p><i>Ready to Use P. E. Activities for Grades 5-6</i>, Volleyball p. 227-243, GS-75 to GS-99; Basketball p. 244, GS100; p. 252-257, GS-108 to GS-116; Soccer p. 286-290, GS-150 to GS-154; p. 295, GS-160; Softball p. 301-306, GS-169 to GS-173, GS-175</p> <p><i>Basic Physical Education Kit 4-6 – Game cards 4/41 – 4/45</i></p>
<p>6. Utilisez votre imagination et celle des élèves pour trouver des idées d'activités agréables.</p>	<p><i>Ready to Use P. E. Activities for Grades 5-6</i>, Floor Hockey p. 268, Paddle Play p. 278, Softball p. 307, Scoop Play p. 178, Badminton p. 283</p> <p><i>Basic Physical Education Kit 4-6 game cards 4/41-4/45</i></p>
<p>7. Mettez l'accent sur la création de jeux préparatoires pour mettre en pratique les habiletés motrices déjà développées. Les élèves peuvent utiliser les jeux préparatoires comme modèles pour créer leurs propres jeux.</p>	



Les élèves devraient

- utiliser avec efficacité et efficience des habiletés et des concepts associés aux mouvements;
- montrer un niveau fonctionnel d'habiletés motrices particulières à certaines activités;
- utiliser avec efficacité et efficience leurs connaissances du fonctionnement du corps;
- être capables de coopérer avec les autres.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Suggestions pour l'enseignement/l'apprentissage
<p><i>Les élèves devraient</i></p> <p>8. pouvoir utiliser des habiletés motrices élémentaires et les améliorer pour s'en servir dans des activités sportives ou des jeux précis;</p>	<p>Ce résultat demande d'enseigner des séquences particulières d'habiletés qui peuvent servir ensuite dans divers sports individuels, dans des sports à deux, ou dans des sports d'équipe (p. ex. badminton, soccer, basket-ball). Ainsi, pour le badminton, vous devez enseigner le service en dessous, le dégagé, le coup droit et le revers.</p>
<p>9. pouvoir montrer des positions et des stratégies offensives et défensives élémentaires;</p>	<p>Ceci peut être fait par les sports à deux concurrents et par les sports d'équipe. Un grand nombre de sports d'équipe, comme le basket-ball deux contre deux, mettent l'accent sur l'offensive et sur la défensive.</p>
<p>10. participer à des activités de conditionnement physique.</p>	<p>Exemples d'activités de conditionnement physique :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– course à obstacles</li> <li>– entraînement en circuit</li> <li>– ski de fond</li> <li>– ski alpin</li> <li>– golf</li> <li>– patinage</li> <li>– natation</li> <li>– exercices au son de la musique</li> <li>– randonnée pédestre</li> <li>– marche rapide</li> <li>– hockey dans la rue</li> <li>– jeux de poursuite</li> <li>– raquette</li> <li>– saut à la corde</li> <li>– marche</li> <li>– exercices d'étirement et de souplesse</li> <li>– patinage à roues alignées</li> <li>– jeu avec un « hacky sack »</li> </ul>



Les élèves devraient

- utiliser avec efficacité et efficience des habiletés et des concepts associés aux mouvements;
- montrer un niveau fonctionnel d'habiletés motrices particulières à certaines activités;
- utiliser avec efficacité et efficience leurs connaissances du fonctionnement du corps;
- être capables de coopérer avec les autres.

Remarques et suggestions à l'intention des enseignants et pour l'appréciation	Ressources pour les enseignants
<p>8. Les jeux préparatoires aux sports d'équipe sont plus efficaces pour s'entraîner à certaines habiletés.</p> <p>Évitez les jeux où les perdants sont éliminés. Utilisez des activités en petits groupes ou en petites équipes pour augmenter au maximum la participation.</p>	<p><i>Ready-to-Use P.E. Activities for Grades 5-6</i>, Section 5, p. 167-314.</p> <p><i>Basic Physical Education Kit 4-6</i> Lead-up games.</p>
<p>9. Les élèves devraient s'exercer aux stratégies offensives et défensives.</p> <p>Offensive - créer un espace pour passer en dribblant ou pour lancer; - créer un espace pour recevoir.</p> <p>Défensive - suivre un adversaire; - rester du côté du but d'un adversaire.</p>	<p><i>Ready to Use P.E. Activities for Grades 5-6</i>, Basketball-Man to Man Defense, p. 263-265, GS-122 to GS-125; Hockey-Defensing-Offensing, p. 274, GS-135 <i>Ready to Use P.E. Activities for Grades 5-6</i>, Pin-Ball, p. 356, SG-34</p>
<p>10. Les élèves devraient participer à des activités qui favorisent un style de vie active. L'endurance aérobie exige 15 à 20 minutes d'une activité vigoureuse ininterrompue, 3 à 4 fois par semaine. *Les élèves devraient avoir l'occasion de participer à des expériences qui les encourageront à toujours avoir une vie active. (Vous trouverez une définition des composantes du conditionnement physique dans le <i>Canadian Active Living Challenge Teacher Resource</i>.)</p> <p>Il est important d'encourager des activités qui intéressent les élèves, même si ce ne sont pas des activités traditionnelles, comme la planche à roulettes et le patinage à roues alignées.</p>	<p><i>Canadian Active Living Challenge</i> Programme 2, Health Section p. 21-28</p> <p><i>Ready to Use P.E. Activities for Grades 5-6</i>, p. 34-75, FA-1 to FA-47</p> <p><i>Basic Physical Education Kit 4-6</i>, Fitness Section</p> <p>Voir la définition des composantes du conditionnement physique à l'annexe A :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. endurance aérobie</li> <li>2. force musculaire</li> <li>3. endurance musculaire</li> <li>4. souplesse</li> <li>5. constitution du corps</li> </ol> <p><i>Handbook for Canada's Physical Activity Guide to Healthy Active Living</i></p>



Les élèves devraient

- comprendre les principes et les concepts qui sous-tendent une vie active;
- comprendre comment conserver un niveau fonctionnel de bonne forme physique;
- comprendre l'importance des règles et des procédures de sécurité.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Suggestions pour l'enseignement/l'apprentissage
<p><i>Les élèves devraient</i></p> <p>1. expliquer l'importance de participer à des activités physiques qui développent les composantes du conditionnement physique et les habiletés motrices;</p> <p>a) répéter des exercices d'échauffement et de récupération et en décrire l'importance;</p> <p>b) décrire les composantes du conditionnement physique;</p>	<p>Faites passer un test de conditionnement physique de base et demandez aux élèves de contrôler leur progrès trois fois pendant l'année.</p> <p>Ceci devrait faire partie de tous les cours. Les élèves peuvent diriger des exercices d'échauffement et de récupération au moment approprié.</p>
<p>2. décrire comment l'activité influe sur les systèmes corporels et sur la condition physique;</p>	<p>Les élèves devraient être exposés à diverses activités associées aux cinq composantes du conditionnement physique : l'endurance aérobie, l'endurance musculaire, la force musculaire, la souplesse et la constitution du corps humain.</p> <p>Endurance aérobie – jogging;</p> <p>Force musculaire – saut en longueur;</p> <p>Endurance musculaire – marelle, badminton;</p> <p>Souplesse – exercices d'échauffement et d'étirement.</p>
<p>3. indiquer les besoins nutritionnels associés à l'activité physique;</p>	<p>Discutez du <i>Guide canadien pour manger sainement</i> et de l'importance de la nutrition.</p>
<p>4. montrer qu'ils connaissent et comprennent les règles et les procédures de sécurité associées aux activités;</p>	<p>Faites répéter les habitudes et les procédures établies au début de l'année. Les élèves doivent comprendre pourquoi les règles de sécurité sont nécessaires. C'est une bonne idée d'afficher les règles au gymnase.</p>



Les élèves devraient

- comprendre les principes et les concepts qui sous-tendent une vie active;
- comprendre comment conserver un niveau fonctionnel de bonne forme physique;
- comprendre l'importance des règles et des procédures de sécurité.

Remarques et suggestions à l'intention des enseignants et pour l'appréciation	Ressources pour les enseignants
<p>1. Faites passer le test de conditionnement physique au début de l'année pour établir des données de référence. Demandez aux élèves de se fixer un but pour s'améliorer. Au cours de l'année, rappelez aux élèves qu'ils doivent s'efforcer d'améliorer leur condition physique. Ceci n'est pas une activité compétitive, mais plutôt un défi personnel.</p> <p>Les cinq composantes du conditionnement physique sont : l'endurance aérobie, l'endurance musculaire, la force musculaire, la souplesse et la constitution du corps.</p>	<p><i>Canadian Active Living Challenge</i>, Programme 2, Health Section</p> <p>Voir la description des cinq composantes du conditionnement physique à l'annexe A (Lexique).</p>
<p>2. Voici des avantages des exercices vigoureux dont vous pouvez parler avec les élèves :</p> <p><i>La capacité fonctionnelle.</i> Une personne qui a une mauvaise capacité fonctionnelle a peu d'énergie à la fin de la journée pour faire d'autres activités.</p> <p><i>La croissance.</i> La croissance et le maintien des os, des muscles et des tissus nerveux exigent que le corps bouge.</p> <p><i>La posture.</i> Un corps en bonne forme physique a la force et la souplesse nécessaires pour garder une bonne posture.</p> <p><i>La digestion.</i> Les activités favorisent la digestion et stimulent une évacuation intestinale saine.</p> <p><i>Le sommeil.</i> Les personnes actives dorment plus facilement et il est prouvé qu'elles ont une phase de sommeil profond plus longue.</p> <p><i>La tension artérielle.</i> Les personnes actives ont souvent une tension artérielle au repos plus basse que celles des personnes sédentaires.</p> <p><i>La prévention des maladies.</i> Un grand nombre de maladies et de troubles peuvent être liés directement ou indirectement au manque d'activité.</p> <p><i>L'obésité.</i> L'exercice joue un rôle significatif dans le contrôle du poids.</p>	<p><i>Canadian Active Living Challenge</i>, Programme 2, Health Section</p> <p><i>Fitness Ontario Leadership Program - Fitness for Children and Youth</i>, 1989 Gouvernement de l'Ontario</p>
<p>3. Le programme de sciences de la 5<sup>e</sup> année inclut une étude du corps. La santé et la science peuvent être intégrées.</p>	<p><i>Canadian Active Living Challenge</i>, Programme 2, Health Section</p>
<p>4. Parlez des règles correspondant aux activités.</p>	<p>Voir la section de l'introduction sur le milieu d'apprentissage.</p>



Les élèves devraient

- comprendre les principes et les concepts qui sous-tendent une vie active;
- comprendre comment conserver un niveau fonctionnel de bonne forme physique;
- comprendre l'importance des règles et des procédures de sécurité.

<b>Résultats d'apprentissage spécifiques</b>	<b>Suggestions pour l'enseignement/l'apprentissage</b>
<p><i>Les élèves devraient</i></p> <p>5. montrer qu'ils sont capables de se fixer des buts personnels.</p>	<p>Faites participer les élèves à l'établissement de leurs propres buts, p. ex., faire passer leur note de 2 sur 10 à 5 sur 10.</p>

*Nota* : Les résultats de la section Connaissances théoriques des élèves des 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> années peuvent être intégrés au programme de santé.



Les élèves devraient

- comprendre les principes et les concepts qui sous-tendent une vie active;
- comprendre comment conserver un niveau fonctionnel de bonne forme physique;
- comprendre l'importance des règles et des procédures de sécurité.

**Remarques et suggestions à l'intention des enseignants et pour l'appréciation**

**Ressources pour les enseignants**

5. Il peut être facile d'évaluer l'amélioration des élèves si des buts précis ont été établis et atteints.



Les élèves devraient

- développer des relations interpersonnelles et des comportements personnels et sociaux positifs;
- développer une attitude positive face à une vie active dans la poursuite continue de la santé et du mieux-être.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Suggestions pour l'enseignement/l'apprentissage
<i>Les élèves devraient</i>	
1. expliquer l'importance de suivre des règles, des habitudes de vie et des procédures de sécurité dans diverses activités;	Par groupes de discussion, petits ou grands, faites participer les élèves à l'élaboration des règles et des procédures de base qui seront suivies dans différents endroits et pour différentes activités.
2. accepter de jouer différents rôles lorsqu'ils participent à une activité physique;	Utilisez des activités qui font appel au leadership, par exemple, diriger des exercices d'échauffement, expliquer des jeux et des activités, créer une séquence pour suivre la musique et donner les consignes aux autres, agir comme responsable du matériel ou comme chef d'une brigade.
3. participer volontiers à une variété d'activités dans toutes les catégories de mouvements;	Ces activités peuvent être, par exemple : <ul style="list-style-type: none"> <li>– la gymnastique</li> <li>– l'athlétisme</li> <li>– des activités aquatiques</li> <li>– la danse</li> <li>– le conditionnement physique</li> <li>– des jeux</li> </ul>
4. montrer qu'ils connaissent les convenances et qu'ils sont capables d'esprit sportif lorsqu'ils participent à une activité physique en coopération avec d'autres élèves dont les intérêts, les capacités et les antécédents peuvent varier;	Explorez l'histoire d'une variété d'activités et de sports familiers et non familiers. Ceci peut être intégré au cours de langue sous forme d'exercice de lecture, d'écriture, d'expression et d'écoute. Les élèves pourraient faire une recherche.
5. prendre eux-mêmes la responsabilité d'un style de vie intégrant l'activité physique;	Faites participer les élèves à des activités qui contribuent à développer l'habitude de faire de bons choix dans le domaine de la nutrition, de l'activité physique et de la sécurité.



Les élèves devraient

- développer des relations interpersonnelles et des comportements personnels et sociaux positifs;
- développer une attitude positive face à une vie active dans la poursuite continue de la santé et du mieux-être.

Remarques et suggestions à l'intention des enseignants et pour l'appréciation	Ressources pour les enseignants
1. Vous devez rappeler aux élèves la nécessité d'avoir des règles et l'importance de maintenir les niveaux établis des attentes en matière de sécurité.	
2. Veillez à ce que tous les élèves aient l'occasion de jouer différents rôles.	
3. Évitez avec soin de faire de la discrimination fondée sur le sexe. Vous devez encourager tous les élèves à prendre part à toutes les activités (p. ex. saut à la corde, football).	
4. Demandez aux élèves d'indiquer les bons comportements exhibés par leurs camarades.	<i>Fair Play for Kids – A Handbook of Activities for Teaching Fair Play</i>
5. Les élèves peuvent tenir un journal pour indiquer et documenter les activités appropriées. Un tel journal peut servir à noter le progrès vers la réalisation des buts personnels.	<i>Canadian Active Living Challenge, Programme 2, Personal Development and Health</i>



Les élèves devraient

- développer des relations interpersonnelles et des comportements personnels et sociaux positifs;
- développer une attitude positive face à une vie active dans la poursuite continue de la santé et du mieux-être.

Résultats d'apprentissage spécifiques	Suggestions pour l'enseignement/l'apprentissage
<p><i>Les élèves devraient</i></p> <p>6. expliquer le plaisir que procure l'activité physique.</p>	<p>Vous pouvez discuter des points suivants :</p> <p><b>Le plaisir :</b> l'effet le plus irrésistible de l'exercice est le plaisir qu'il peut procurer. L'activité physique peut et doit être agréable;</p> <p><b>La libération de la tension :</b> l'activité physique est une méthode éprouvée et sécuritaire de se relaxer mentalement et de libérer la tension musculaire;</p> <p><b>L'estime de soi :</b> les expériences positives dans les jeux et dans les sports peuvent aider l'élève à développer un sentiment de maîtrise et de compétence;</p> <p><b>Les contacts sociaux :</b> le jeu et l'activité réunissent souvent les jeunes gens et ils peuvent être un important moyen de développement social.</p>



Les élèves devraient

- développer des relations interpersonnelles et des comportements personnels et sociaux positifs;
- développer une attitude positive face à une vie active dans la poursuite continue de la santé et du mieux-être.

**Remarques et suggestions à l'intention des enseignants et pour l'appréciation**

**Ressources pour les enseignants**

6. Vous pouvez demander aux élèves d'écrire au sujet d'expériences agréables ou d'en parler.

*Canadian Active Living Challenge,*  
Programme 2, Personal  
Development Section





## ANNEXES



## ANNEXE A

### LEXIQUE

Condition physique	Une bonne condition physique permet d'exécuter les tâches quotidiennes avec vigueur et vivacité, sans fatigue excessive, et avec suffisamment d'énergie pour profiter des périodes de loisir et pour faire face aux urgences imprévues.
Conscience de l'espace	L'espace peut être divisé en deux zones principales : 1) l'espace personnel inclut tout l'espace qui entoure immédiatement une personne et il se déplace avec cette personne lorsque celle-ci bouge dans l'espace général; 2) l'espace général est la zone qui se trouve à l'extérieur de la portée normale du corps. Pour atteindre cet espace, une personne doit faire un pas ou se déplacer.
Conscience du corps	La conscience du corps signifie apprendre comment le corps ou ses parties bougent (s'étirent, se plient, se tordent et tournent).
Constitution du corps	La constitution du corps signifie ce qui le compose. La partie maigre du corps comprend les muscles, les os et les organes. La partie grasseuse du corps comprend le gras qui se trouve sous la peau, dans les muscles et autour des organes. La <u>forme de base du corps</u> est héritée des parents (c'est-à-dire grand et mince, ou petit et rond) et l'activité physique ne pourra pas la changer. Il est important de conserver une constitution saine en mangeant des aliments sains et en exécutant des activités physiques agréables chaque jour. ( <i>The Canadian Active Living Challenge</i> – Health Section p. 23)
Élan	L'élan permet de se propulser dans les airs.
Enchaînement	L'enchaînement est la capacité de lier un mouvement à un autre d'une manière contrôlée et efficace.
Endurance aérobie (extrait de C.A.L.C., CAHPERD & CIRA 1993, Health Section p. 23)	L'endurance aérobie est l'efficacité avec laquelle notre cœur, nos poumons et nos muscles transportent et utilisent l'oxygène lorsque nous faisons des activités physiques ininterrompues. Nous pouvons améliorer notre endurance aérobie si nous faisons des activités d'endurance qui nous essouffent, telles que le cyclisme, la natation, le ski de fond, la course, des exercices au son de la musique, le patinage, la danse, une marche rapide, ou de la bicyclette stationnaire, trois ou quatre fois par semaine. On mesure souvent l'amélioration de l'endurance aérobie en prenant son pouls avant et après une activité d'endurance. Habituellement, le pouls diminue lorsque l'endurance aérobie s'améliore. (Voir les informations à ce sujet dans <i>Ready-to-Use P. E. Activities For Grades 3-4</i> , p. 47.)
Endurance musculaire	L'endurance musculaire est la capacité d'un muscle ou d'un groupe de muscles de maintenir ou de répéter des contractions musculaires.
Équilibre	L'équilibre est la capacité de garder le corps dans une position fixe.



Fonctionnement du corps	Le fonctionnement du corps indique la position appropriée du corps pour exécuter toutes les activités physiques d'une manière efficace et sécuritaire. Par exemple, lors d'un arrêt brusque, les pieds doivent être écartés, en ligne avec les épaules, un pied placé devant l'autre, les genoux et les hanches doivent être fléchis, les bras doivent être allongés pour garder l'équilibre, le poids vers l'avant et la tête relevée. Lorsqu'on marche, la tête doit être relevée, on doit regarder droit devant, les épaules doivent être relaxées et droites.
Force musculaire	La force musculaire est la force exercée par une seule contraction d'un muscle.
Jeté	Le jeté est un saut lancé par une seule jambe et reçu par l'autre, le corps restant dans les airs le plus longtemps possible.
Lancer	Lancer signifie donner un mouvement, par exemple, en laissant aller, en frappant, en projetant, en bottant.
Locomoteur	On appelle locomoteur tout mouvement qui permet le déplacement du corps d'un endroit à un autre, p. ex., course, saut à la corde, roulade, saut à cloche-pied, balancement, jeté.
Mots d'action	Les mots d'action décrivent des mouvements, p. ex., se laisser tomber, se baisser, se lever.
Non locomoteur	Un mouvement non locomoteur est un mouvement qui a lieu sur place, par exemple, se tenir en équilibre, pivoter.
Qualificatifs	Les qualificatifs précisent la façon dont le corps bouge. C'est, par exemple, la capacité de bouger rapidement ou lentement, ou d'exécuter des mouvements avec légèreté ou lourdeur, et la capacité de lier un mouvement à un autre.
Recevoir	Recevoir signifie prendre contrôle d'un objet, c'est-à-dire le bloquer ou l'attraper.
Relations	Les relations peuvent être décrites sous quatre aspects différents : 1) la relation entre deux parties du corps au repos ou en mouvement; 2) la relation entre deux personnes au repos ou en mouvement; 3) la relation entre deux groupes d'enfants au repos ou en mouvement; 4) la relation entre une personne ou un groupe et le matériel.
Retenir	Retenir signifie tenir ou garder en sa possession.
Séquence	Une séquence est une série de mouvements exécutés les uns à la suite des autres.
Séquence de mouvements	Une séquence de mouvements est comme une phrase dans laquelle chaque mot correspond à un mouvement. La fin d'un mouvement, ou la pose, correspond au début du mouvement suivant. Tout comme une bonne phrase, une bonne séquence de mouvements devrait avoir un début, un milieu et une fin.
Souplesse	La souplesse désigne l'étendue des mouvements aux articulations.
Vie active	Avoir une vie active signifie apprécier l'activité physique et l'intégrer à sa vie quotidienne.



## ANNEXE B

### PLANIFICATION

De façon générale, le programme peut être divisé en quatre catégories : la danse éducative, la gymnastique éducative, les jeux éducatifs, et les autres activités. Pour obtenir un programme équilibré, il est difficile de prescrire de façon trop précise le temps qui doit être accordé à chaque composante à cause des variations locales. Les pourcentages recommandés ci-après laissent un certain degré de flexibilité tout en garantissant un bon équilibre.

Danse éducative	Gymnastique éducative	Jeux éducatifs	Autres activités
25-35 %	25-35 %	25-35 %	5-15 %

Voici quelques exemples de plans annuels possibles.

#### DE LA MATERNELLE À LA 2<sup>E</sup> ANNÉE

Septembre – octobre	
Habiletés générales incorporant des aspects des jeux éducatifs, de la gymnastique éducative et de la danse éducative	<ul style="list-style-type: none"><li>• Formation en sécurité</li><li>• Conscience de l'espace</li><li>• Conscience du corps</li><li>• Consignes</li><li>• Jeux de courses</li><li>• Habiletés motrices élémentaires, p. ex., courir, sauter, sauter à cloche-pied</li></ul>
Novembre – décembre	
Gymnastique éducative	<ul style="list-style-type: none"><li>• Matériel d'escalade</li><li>• Réception et roulade</li><li>• Séquences de gymnastique – avec matériel</li></ul>
Janvier – février	
Jeux éducatifs	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jeux de balle et ballon – lancer, attraper, faire rebondir, botter, frapper avec un instrument</li><li>• Jeux peu structurés, avec balle ou ballon de toutes les tailles</li></ul>



<b>Mars – avril</b>	
Danse éducative	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Danse – folklorique, carrée</li> <li>• Conditionnement physique</li> </ul> <p>(Nota : bien que cette activité vise le conditionnement physique, il est important d'insister sur le fait que les activités de conditionnement physique se produisent tout au long de l'année, dans le cadre de chaque leçon.)</p>

<b>Mai – juin</b>	
Autres jeux éducatifs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Courir, sauter, projeter</li> <li>• Habiletés motrices élémentaires (voir septembre – octobre)</li> <li>• Habiletés liées au baseball</li> <li>• Activités dans la cour – marelle, « Queenie »</li> </ul>



**PLANIFICATION**  
**DE LA 3<sup>E</sup> À LA 5<sup>E</sup> ANNÉES**

Voici un exemple de plan annuel pour les élèves de la 3<sup>e</sup> à la 5<sup>e</sup> année.

<b>Septembre – octobre</b>	
Autres activités	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Course d'endurance</li> <li>• Activités de conditionnement physique</li> </ul>
Jeux éducatifs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habiletés liées au soccer</li> </ul>
<b>Novembre – décembre</b>	
Gymnastique éducative	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gymnastique – fiches descriptives des tâches, programmes, matériel d'escalade, poutre, cheval-sautoir, travail sur tapis d'exercices</li> </ul>
Danse éducative	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Danse – folklorique, carrée</li> </ul>
<b>Janvier – février</b>	
Jeux éducatifs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habiletés avec balles et ballons – habiletés préparatoires au basket-ball et au volley-ball</li> <li>• Habiletés liées au hockey en salle</li> </ul>
<b>Mars – avril</b>	
Jeux éducatifs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeux de raquette et avec un panier du jeu de pelote</li> </ul>
Danse éducative	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Danse – folklorique, carrée, éducative</li> </ul>



<b>Mai</b>	
Autres activités	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Courir, sauter, projeter un objet (athlétisme)</li> </ul>
<b>Juin</b>	
Jeux éducatifs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activités liées au baseball, habiletés liées aux jeux d'été</li> </ul>
<b>Autres unités</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trotinette</li> <li>• Activités avec un parachute</li> <li>• Courses d'orientation</li> <li>• Activités avec une corde à sauter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeux coopératifs</li> <li>• Jeux en classe</li> <li>• Activités avec sacs lestés</li> <li>• Combats (tir au poignet, tir aux jambes, boxe à coup de genoux)</li> </ul>



## ANNEXE C

### PLAN DE COURS PROPOSÉ

**GROUPE :** \_\_\_\_\_ **DATE :** \_\_\_\_\_

#### OBJECTIF

#### ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE

##### 1. INTRODUCTION

Le fait d'avoir une activité prévue au moment de l'entrée dans le gymnase, sur le terrain ou ailleurs, encourage les élèves à se changer rapidement et leur permet de commencer immédiatement. Il peut s'agir d'une activité apprise auparavant, d'un exercice d'échauffement ou de la révision du cours précédent.

##### 2. DÉVELOPPEMENT ET RÉPÉTITION DES HABILITÉS

Ceci est le coeur du cours : les élèves apprennent de nouvelles habiletés et s'y exercent.

##### 3. POINT CULMINANT

Ceci peut être un jeu, un jeu modifié, une danse ou la démonstration d'une séquence. Cette activité inclut normalement les habiletés développées dans la partie 2 ci-dessus, mais si celles-ci ne sont pas suffisamment développées, on peut utiliser un jeu, une danse ou une séquence développés auparavant.

##### 4. FIN DU COURS

Des activités de récupération, d'étirement, de relaxation et de repos terminent le cours.



## EXEMPLE DE PLAN DE COURS

### DANSE

GROUPE : \_\_\_\_\_ DATE : \_\_\_\_\_

**OBJECTIF :** la danse de bienvenue du Danemark (tirée de *Folk Dances for Children*, Vol. 1)

**ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE :** lecteur de bande magnétique et musique.

#### 1. INTRODUCTION

Marcher et courir à différentes vitesses.

#### 2. DÉVELOPPEMENT ET RÉPÉTITION DES HABILITÉS

##### A.

Donnez aux élèves les consignes qui suivent.

- MARCHEZ seuls, en allant n'importe où dans la pièce.
- FIGEZ. (Le mot « figez » sert à interrompre le mouvement.)
- MARCHEZ et avancez en suivant le RYTHME. (*Nota* : Vous tapez dans les mains pour garder un rythme uniforme, à votre goût.)
- MARCHEZ et TAPEZ DANS LES MAINS en suivant le rythme.
- FIGEZ.
- Faites 8 pas pendant que nous tapons dans les mains ensemble – FIGEZ.
- Tournez-vous pour faire face à une autre direction et répétez les 8 pas dans une nouvelle direction, en suivant le rythme.

##### B. Formez le plus grand cercle possible.

- Faites 7 pas en sens inverse des aiguilles d'une montre.
- FIGEZ – TOURNEZ au 8<sup>e</sup> pas – faites 7 pas dans le sens des aiguilles d'une montre, puis tournez au 8<sup>e</sup> pas.
- RÉPÉTEZ plusieurs fois en ajoutant le battement des mains.
- COUREZ sur place, très DOUCEMENT, sans faire aucun bruit.
- Courez lentement et légèrement sur le bout des pieds en comptant jusqu'à 8; figez et courez rapidement en comptant jusqu'à 8. Courez lentement et calmement sur place, en comptant jusqu'à 16. (*Nota* : Ceci aide les élèves à apprendre la variation de la vitesse et à comprendre ce que signifie courir LENTEMENT ou RAPIDEMENT.)
- Marchez dans le sens contraire des aiguilles d'une montre en comptant jusqu'à 16, figez, tournez, courez dans le sens des aiguilles d'une montre en comptant jusqu'à 16.
- *Nota* : Continuez le changement de direction chaque fois que les élèves alternent entre la marche et la course jusqu'à ce que la transition se fasse en douceur. Comptez seulement jusqu'à 8 plutôt que jusqu'à 16 lorsque vous pensez que les élèves sont prêts à accélérer le rythme.



### **C. Formez un cercle en faisant face au centre.**

- Dirigez la séquence en donnant les consignes :
  - « Tapez dans les mains, tapez dans les mains, saluez ».
  - « Tapez dans les mains, tapez dans les mains, saluez ».
  - « Tapez du pied, tapez du pied, faites 4 pas de course légère dans votre propre cercle (courez, 2, 3, 4) ».
    - Répétez la séquence précédente une autre fois.
    - Tournez, faites 15 pas de course légère dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.
    - Au compte de 16, tournez-vous pour être prêts à courir 16 pas dans le sens des aiguilles d'une montre.
    - Répétez toute la danse jusqu'à la fin.

### **3. POINT CULMINANT**

Exécutez toute la danse avec la musique.

### **4. FIN DU COURS**

Des activités d'étirement et de respiration profonde terminent le cours.



## EXEMPLE DE PLAN DE COURS

### MATERNELLE ET 1<sup>RE</sup> ANNÉE

#### GALOPER ET SAUTILLER

GROUPE : \_\_\_\_\_ DATE : \_\_\_\_\_

OBJECTIF : Apprendre à galoper et à sautiller.

#### ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE :

##### 1. INTRODUCTION et ÉCHAUFFEMENT

Here, Where, There

*Ready-to-Use P. E. Activities for Grades K-2, 1A-8, p. 8*

##### 2. DÉVELOPPEMENT ET RÉPÉTITION DES HABILITÉS

###### A. Galoper – Un grand nombre d'élèves feront cela naturellement.

Les élèves placent un pied devant l'autre, puis se déplacent en gardant toujours le même pied devant. Faites vous-même une démonstration lentement et faites faire la démonstration par d'autres élèves. Tout le monde doit s'exercer.

Répétez cette activité en plaçant l'autre pied devant. (Cette activité peut servir à reconnaître le côté gauche et le côté droit du corps.)

###### B. Sautiller – Les élèves font un pas vers l'avant (pied droit); ils sautent à cloche-pied (pied droit); ils font un pas vers l'avant (pied gauche); ils sautent à cloche-pied (pied gauche). Ils doivent alterner en ralentissant puis en accélérant le rythme.

##### 3. POINT CULMINANT

Run, Rabbits, Run

*Ready-to-Use P. E. Activities for Grades K-2, SG – 24, p. 264*

##### 4. FIN DU COURS

###### Touchez les têtes

Les élèves s'allongent sur le dos, sur le sol. Ils respirent lentement en inspirant par le nez et en expirant par la bouche; ils s'étirent, pour être le plus grands possible. Ils retiennent leur souffle en comptant jusqu'à dix, puis relaxent. Faites répéter cet exercice de respiration.

Faites le tour de la salle et touchez la tête des élèves qui peuvent alors aller se placer en ligne pour retourner dans leur classe.



## EXEMPLE DE PLAN DE COURS

2<sup>E</sup> ET 3<sup>E</sup> ANNÉES

GYMNASTIQUE

GROUPE : \_\_\_\_\_ DATE : \_\_\_\_\_

**OBJECTIF :** Développer des séquences individuelles avec de petits appareils, tout en respectant la sécurité.

**ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE :** Bancs, tapis d'exercices, sacs lestés.

Les élèves doivent avoir eu un cours sur la sécurité lors de l'utilisation des bancs. (*Ready-to-Use P. E. Activities For Grades K-2*, p. 134)

### 1. INTRODUCTION et ÉCHAUFFEMENT

Signal activity 1A – 4 pg. 5 (vigilance, écoute)  
*Ready-to-Use P. E. Activities for Grades. K-2*

### 2. DÉVELOPPEMENT ET RÉPÉTITION DES HABILITÉS

Les élèves doivent répéter les habiletés sur la partie la plus large du banc avant de passer à la partie étroite. Ils doivent être pieds nus pour mieux sentir le banc et avoir un meilleur équilibre.

- A.** Les élèves se déplacent sur le banc d'une extrémité à l'autre, de la façon qui leur convient. Chaque fois que leur tour revient, ils doivent essayer de se déplacer d'une manière différente ou sur une autre partie du corps. (Pour des raisons de sécurité, il ne peut y avoir qu'une seule personne à la fois sur le banc.)

*Nota :* Laissez quelques élèves faire une démonstration aux autres. (Voir les suggestions dans *Ready-to-Use P. E. Activities for Grades. K-2*, p. 135-136.)

#### **B. Descente du banc et réception**

Placez des tapis d'exercices aux extrémités et sur les côtés du banc. Faites essayer différentes façons de descendre du banc et de se recevoir sans danger. Laissez les élèves faire des démonstrations. (Voir les suggestions dans *Ready-to-Use P. E. Activities for Grades. K-2*, p. 137.)

#### **C. Révision des positions d'équilibre des cours précédents.**



### 3. POINT CULMINANT

Créez une séquence comprenant

- 1 forme de déplacement
- 1 position d'équilibre
- 1 façon de descendre du banc

Insistez sur la nécessité de répéter la séquence un certain nombre de fois pour améliorer la qualité des mouvements. Laissez les élèves faire des démonstrations.

### 4. FIN DU COURS – Gestes d'amitié

- 1) Serrez-vous vous-même dans vos bras.
- 2) Serrez un ami ou des amis dans vos bras.
- 3) Formez un cercle ensemble – marchez dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.  
Demandez au chef de la journée de briser le cercle et de conduire les élèves dans la classe.

(Voir *Ready-to-Use P. E. Activities for Grades K-2*, CA-1, CA-2, p. 282.)



## EXEMPLE DE PLAN DE COURS

5<sup>E</sup> ANNÉE

### JEUX

GROUPE : \_\_\_\_\_ DATE : \_\_\_\_\_

**OBJECTIF :** Enseignez quelques habiletés nécessaires pour jouer au jeu « Scoop Bucket Ball ».

**ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE :** Un panier (jeu de pelote) par joueur, une balle de tennis ou une balle en plastique par groupe de deux joueurs, six petits seaux en plastique, des dossards.

#### 1. INTRODUCTION

Les élèves font quatre fois le tour du gymnase en courant, puis ils prennent un panier et une balle. Ils s'exercent seuls à lancer et à attraper la balle. Lorsque d'autres élèves arrivent dans le gymnase (et que toutes les balles sont prises), ils travaillent avec un partenaire à lancer en dessous et à attraper.

#### 2. DÉVELOPPEMENT ET RÉPÉTITION DES HABILITÉS

- A. Enseignez à lancer en dessous et à attraper; faites travailler les élèves par groupe de deux. Compétition : comptez le nombre de lancers exécutés en 30 secondes (sur place). Faites répéter la même activité en bougeant. Compétition : comptez le nombre de lancers.
- B. Enseignez à lancer en dessus et à attraper. Compétition : comptez le nombre de lancers exécutés en 30 secondes (sur place). Faites répéter cette activité en bougeant. Compétition.
- C. Enseignez le lancer de côté. Compétition : comme ci-dessus (sur place). Faites répéter l'activité en bougeant. Compétition.

*Nota :* Toutes ces activités sont expliquées dans *Ready-to-Use P. E. Activities for Grades 5-6*, p. 178, GS-10 et p. 179, GS-11.

#### 3. POINT CULMINANT

Organisez six équipes pour jouer au « Scoop Bucket Ball ». Indiquez la zone de jeu et distribuez les dossards. Précisez les règles et les questions de sécurité, puis faites le jeu. Déplacez les équipes d'un court à un autre. (Il peut être bon de faire jouer les équipes gagnantes l'une contre l'autre pour avoir des équipes de force égale.)

*Nota :* Le jeu de « Scoop Bucket Ball » est expliqué dans *Ready-to-Use P. .E. Activities for Grades 5-6* p. 181, GS-12.



#### 4. FIN DU COURS

Après avoir rapporté le matériel, les élèves se trouvent un espace pour s'étirer. (On suppose que les élèves ont appris à faire des étirements dans des cours précédents.)

Les élèves se couchent sur le dos et se concentrent pour inspirer par le nez et expirer par la bouche. Invitez les élèves à prendre conscience que leur rythme respiratoire diminue à mesure qu'ils récupèrent après cet exercice vigoureux.



## ANNEXE D

### RÉFÉRENCES À L'INTENTION DES ENSEIGNANTS

Les ouvrages qui suivent vous seront utiles comme références pour la mise en oeuvre du programme.

- \*1. Basic Physical Education Kit, Grades 1-3. New Brunswick Ministère de l'Éducation (070220 KT)
- \*2. Basic Physical Education Kit, Grades 4-6. Wisdom, Derek G and Campbell, Pat H. (1980) (070830 KT)
- \*3. Canadian Active Living Challenge Leaders Resource Tool Kit, Program 2, Ages 9-11 (referred to as CALC). Coordinated by CAHPER and ACSEPL (1993). (020170 TK)
- \*4. Canadian Active Living Challenge: Involvement & Fun in Physical Activity, Grades 3-6 (referred to as CALC). Coordinated by CAHPER and ACSEPL (1993). (020160 TK)
- \*5. Fair Play for Kids. Fair Play Canada (1995). (020110 BK)
- 6. Fitness for Children and Youth. (Fitness Ontario Leadership Program) 1989. Ontario Ministry of Tourism and Recreation.
- \*7. Folk Dances for Children Vol. 1, First Folk Dances (070750 AC)
- \*8. Folk Dances for Children, All Purpose Folk Dances (070760 AC).
- \*9. Folk Dances for Children Vol. 5, Folk Dances from Near and Far (070550 AC).
- 10. Introduction to Movement Education (An Individual Approach to Teaching Physical Education). Kirchner, Cunningham, Warrell. WM. C. Brown Company Publishers, Iowa (1970). ISBN 0697072541
- \*11. Moving to Inclusion: Introductory Binder with Abridged Booklets (070340,BK)
- 12. Multicultural Folk Dance Treasure Chest. Hosted by Christy Lane, Human kinetics – Listed in CAHPERD Catalogue (Canadian Association for Health, Physical Education, Recreation and Dance).
- \*13. Parachute – Elementary Physical Education, New Brunswick Ministère de l'Éducation (1985) (842260 CG)
- \*14. Physical Education Safety Manual. New Brunswick Ministère de l'Éducation (1985) (842050 TG)



- \*15. *Ready-to-Use P. E. Activities for:* Grades K-2 (020210 BK)  
 Grades 3-4 (020220 BK)  
 Grades 5-6 (020230 BK)  
 Landy, Joanne M. and Maxwell J. Parker Publishing Comp. New York (1993).
- \*16. Teaching Modern Danse éducative. Slater, Wendy. MacDonald and Evans Ltd., Great Britain (1976).  
 ISBN 0712120173
- \*17. The Second Cooperative Sports and Games Book. Orlick, Terry. Random House, Toronto or  
 Pantheon Books, New York (1982). ISBN 0394748131

**\* Tous ces ouvrages sont disponibles au ministère de l'Éducation, dans le Catalogue des ressources pédagogiques. (Le numéro à utiliser pour la commande se trouve entre parenthèses.)**

### AUTRES RESSOURCES

Les ressources suivantes, rédigées en français, se trouvent au Catalogue des ressources pédagogiques (Secteur francophone). Le numéros suivent chacun des titre). Il existe malheureusement très peu de titres en français pour répondre à nos besoins en matière d'éducation physique.

La psychomotricité à l'école de 4 à 8 ans (Lucie Star)  
 180450

Danse créative  
 180400, BM  
 CAPHER

Jeux d'expression corporelle à l'école  
 180470, LV  
 LIBPEL

1000 exercices et jeux de : Gymnastique aux agrès  
 180150, TR

LA SERIE : Habiletés de base niveau primaire 1  
 180700, TM  
 capher

Plaisir d'une vie active  
 790020, LV  
 1997 CEL

J'AGIS – Guide thématique de l'enseignant(e)  
 181130, LV  
 1988 LIBPEL



## SITES DU WORLD-WIDE WEB

Les sites suivants donnent d'excellents plans de cours et activités.

<http://pe.central.vt.edu/> (en anglais)

[http://eric.syr.edu/Virtual/Lessons/Phys\\_Ed/index.html](http://eric.syr.edu/Virtual/Lessons/Phys_Ed/index.html) (en anglais)

<http://www.cahperd.ca> (bilingue)





## ANNEXE E

### APPRÉCIATION

Le document *Physical Education K-12 Framework* insiste sur l'importance pour les élèves de développer un style de vie saine et active par une éducation physique de qualité. Ceci englobe les habiletés motrices élémentaires (CONNAISSANCES PRATIQUES), les habiletés intellectuelles cognitives (CONNAISSANCES THÉORIQUES), de même que la santé personnelle et le développement social (ATTITUDES), et touche donc le développement complet de l'enfant.

Pour atteindre ces objectifs, l'éducation physique doit être un processus de développement continu. L'évaluation est nécessaire pour veiller à ce que ce processus se poursuive.

Pour aider à faire l'évaluation, des repères sont fournis pour la maternelle et la 1<sup>re</sup> année, pour les 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> années, et pour les 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> années. Les enseignants doivent comprendre que les élèves ne pourront pas tous atteindre ces repères. Les élèves doivent être encouragés à réaliser leur plein potentiel.



## APPRÉCIATION, MATERNELLE ET 1<sup>RE</sup> ANNÉE

Voici une liste d'accomplissements que chaque élève devrait normalement avoir atteints à la fin de la première année.

<b>CONNAISSANCES PRATIQUES</b>		<b>M</b>	<b>1</b>
1.	Bouger dans l'espace général en variant sa vitesse et en gardant le contrôle.		
2.	Bouger dans l'espace général en changeant de direction et en gardant le contrôle.		
3.	Arrêter et repartir avec contrôle.		
4.	Lancer des objets avec contrôle.		
5.	Recevoir des objets avec contrôle.		
6.	Transporter des objets avec contrôle tout en bougeant dans l'espace général.		
7.	Propulser des objets (p. ex. faire rebondir, dribbler) avec contrôle, tout en bougeant dans son espace personnel et dans l'espace général.		
8.	Sauter et se recevoir avec contrôle.		
9.	Exécuter et créer des séquences de mouvements simples.		
10.	Se déplacer et changer de vitesse et de direction en réponse à une variété de rythmes.		
<b>CONNAISSANCES THÉORIQUES</b>			
1.	Nommer et identifier les différentes parties du corps.		
2.	Décrire les points essentiels lorsqu'on veut recevoir un objet, en particulier pour le saisir.		
3.	Décrire les points essentiels lorsqu'on veut lancer un objet, en particulier pour le projeter.		
4.	Expliquer comment sauter convenablement et en toute sécurité.		
5.	Expliquer comment se recevoir convenablement et en toute sécurité.		
6.	Expliquer que la répétition améliore les habiletés.		
<b>ATTITUDES</b>			
1.	Écouter des directives et des explications simples et les suivre.		
2.	Poursuivre une tâche.		
3.	Commencer à accepter ses capacités et celles des autres.		
4.	Montrer le désir d'explorer de nouvelles activités.		
5.	Commencer à accepter la responsabilité de ses actions.		
6.	Montrer de l'intérêt et du plaisir dans l'activité physique.		



## APPRÉCIATION, 2<sup>E</sup> ET 3<sup>E</sup> ANNÉES

Voici une liste d'accomplissements que chaque élève devrait normalement avoir atteints à la fin de la troisième année.

<b>CONNAISSANCES PRATIQUES</b>		2	3
1.	Créer une séquence de mouvements élémentaires et l'exécuter, seul et avec d'autres.		
2.	Lancer une variété d'objets avec contrôle et précision.		
3.	Recevoir une variété d'objets de différents niveaux et directions, avec contrôle.		
4.	Propulser des objets (faire rebondir, dribbler, etc.), avec contrôle, dans l'espace général tout en changeant de vitesse et de direction.		
5.	Exécuter une variété d'activités locomotrices (sautiller, sauter à cloche-pied, galoper, glisser et faire un jeté).		
6.	Combiner des mouvements locomoteurs élémentaires au son de la musique (p. ex. danse folklorique).		
7.	Exprimer des émotions et des sentiments par le mouvement, en réponse à des stimulus externes (p. ex. de la musique, des poèmes).		
8.	Faire une roulade en douceur sans hésitation et sans s'arrêter.		
9.	Exécuter une variété d'activités non locomotrices.		
10.	Se tenir en équilibre sur diverses parties du corps, en restant immobile momentanément dans des positions symétriques et asymétriques.		
<b>CONNAISSANCES THÉORIQUES</b>			
1.	Expliquer ce qu'est une position d'équilibre.		
2.	Expliquer comment amortir une force.		
3.	Expliquer comment créer une force.		
4.	Expliquer les règles de sécurité.		
5.	Expliquer comment ses actions personnelles influent sur l'apprentissage des autres.		
<b>ATTITUDES</b>			
1.	Travailler volontiers avec les autres.		
2.	Accepter volontiers la responsabilité des rôles assignés.		
3.	Faire connaître ses idées, partager son espace et le matériel, et ce, de bon gré.		
4.	Accepter ses capacités et celles des autres.		
5.	Célébrer ses réalisations et ses succès personnels et ceux des autres.		
6.	Accepter la responsabilité de ses actions.		
7.	Montrer de l'intérêt et du plaisir dans l'activité physique.		



## APPRÉCIATION, 4<sup>E</sup> ET 5<sup>E</sup> ANNÉE

Voici une liste d'accomplissements que chaque élève devrait normalement avoir atteints à la fin de la cinquième année.

CONNAISSANCES PRATIQUES		4	5
1.	Parfaire et présenter une séquence de mouvements complexes de qualité qui inclut une variété de concepts relatifs aux mouvements.		
2.	Exécuter des danses complexes composées de pas correspondant à la musique.		
3.	Créer et exécuter des séquences de danse, seul et avec d'autres.		
4.	Projeter une variété d'objets, à distance et avec précision.		
5.	Recevoir et lancer un objet régulièrement tout en étant surveillé par un adversaire.		
6.	Propulser (dribbler) un ballon avec les mains et les pieds, et ce, tout en empêchant un adversaire de le voler.		
7.	Frapper un objet régulièrement avec précision pour le lancer contre un mur ou à un partenaire.		
8.	Imaginer et exécuter par petits groupes des jeux qui demandent de coopérer avec les autres pour garder un objet loin des adversaires (stratégies offensives et défensives élémentaires).		
9.	Participer à des activités physiques à l'intérieur et à l'extérieur de l'école.		
CONNAISSANCES THÉORIQUES			
1.	Reconnaître que le temps et l'effort sont nécessaires pour améliorer des habiletés et la condition physique.		
2.	Expliquer comment créer de l'espace dans des jeux lorsqu'il contrôle le ballon et sans le ballon.		
3.	Expliquer les responsabilités de jouer en position défensive.		
4.	Indiquer les activités appropriées pour l'échauffement, le conditionnement et la récupération.		
5.	Indiquer les possibilités de participer régulièrement à une activité physique à l'école et dans la collectivité.		
6.	Reconnaître que les images idéalisées du corps humain et des performances, telles que montrées dans les médias, ne doivent pas toujours être imitées.		
ATTITUDES			
1.	Accepter et respecter les décisions prises par les officiels d'un jeu, que ce soit des élèves, des enseignants ou des personnes de l'extérieur.		
2.	Accepter volontiers la responsabilité des rôles assignés.		
3.	Exprimer ses idées et partager l'espace et le matériel, de bon gré.		
4.	Accepter ses capacités et celles des autres.		
5.	Célébrer ses réalisations et ses succès personnels et ceux des autres.		
6.	Accepter la responsabilité de ses actions.		
7.	Montrer de l'intérêt et du plaisir dans l'activité physique.		



