

Programme d'études : Éducation physique M-8

N. B. – Ce document est une version numérisée du document original et ne constitue pas une nouvelle version du programme d'études. Il est possible que la mise en page diffère de la version papier originale.

Ministère de l'Éducation
Direction des services pédagogiques
(Version provisoire 2006)

Table des matières

INTRODUCTION.....	4
CADRE THÉORIQUE	5
1. Orientations du système scolaire	5
1.1 Mission de l'éducation	5
1.2 Objectifs et normes en matière d'éducation	6
2. Composantes pédagogiques.....	8
2.1 Principes directeurs	8
2.2 Résultats d'apprentissage transdisciplinaires.....	9
2.3 Modèle pédagogique	16
3. Orientations du programme	24
3.1 Présentation de la discipline	24
3.2 Domaines conceptuels et résultats d'apprentissage généraux	25
3.3 Principes didactiques.....	32
PLAN D'ÉTUDES (M-2^e année)	34
PLAN D'ÉTUDES (3^e – 5^e année)	52
PLAN D'ÉTUDES (6^e - 8^e année).....	69
BIBLIOGRAPHIE.....	91

INTRODUCTION

Le programme d'études comprend deux parties : le cadre théorique et le plan d'études. Le cadre théorique (*sections 1 et 2*) constitue un ensemble de référence et est destiné aux professionnels de l'enseignement; il sert essentiellement à expliciter les intentions pédagogiques qui rejoignent les visées du système d'éducation. Quant au plan d'études, il précise les attentes reliées aux savoirs, savoir-faire et savoir-être que réalisera l'élève. La structure du programme d'études offre donc une vision globale et intégrée des intentions éducatives, tout en maintenant la spécificité, la « couleur », des différentes disciplines.

Note : Dans le but d'alléger le texte, lorsque le contexte de rédaction l'exige, le genre masculin est utilisé à titre épïcène.

CADRE THÉORIQUE

Orientations du système scolaire

1.1 Mission de l'éducation

« Guider les élèves vers l'acquisition des qualités requises pour apprendre à apprendre afin de se réaliser pleinement et de contribuer à une société changeante, productive et démocratique. »

Le système d'instruction publique est fondé sur un ensemble de valeurs dont **l'opportunité, la qualité, la dualité linguistique, l'engagement des collectivités, l'obligation de rendre compte, l'équité et la responsabilité.**

Dans ce contexte, la mission de l'éducation publique de langue française favorise le développement de personnes autonomes, créatrices, attendues dans leur langue, fières de leur culture et désireuses de poursuivre leur éducation toute leur vie durant. Elle vise à former des personnes prêtes à jouer leur rôle de citoyennes et de citoyens libres et responsables, capables de coopérer avec d'autres dans la construction d'une société juste fondée sur le respect des droits humains et de l'environnement.

Tout en respectant les différences individuelles et culturelles, l'éducation publique favorise le développement harmonieux de la personne dans ses dimensions intellectuelle, physique, affective, sociale, culturelle, esthétique et morale. Elle lui assure une solide formation fondamentale. Elle a l'obligation d'assurer un traitement équitable aux élèves et de reconnaître que chacun d'eux peut apprendre et a le droit d'apprendre à son plein potentiel. Elle reconnaît les différences individuelles et voit la diversité parmi les élèves en tant que source de richesse.

L'éducation publique vise à développer la culture de l'effort et de la rigueur. Cette culture s'instaure en suscitant le souci du travail bien fait, méthodique et rigoureux; en faisant appel à l'effort maximal; en encourageant la recherche de la vérité et de l'honnêteté intellectuelle; en développant les capacités d'analyse et l'esprit critique; en développant le sens des responsabilités intellectuelles et collectives, les sens moral et éthique et en incitant l'élève à prendre des engagements personnels.

Toutefois, l'école ne peut, à elle seule, atteindre tous les objectifs de la mission de l'éducation publique. Les familles et la communauté sont des partenaires à part entière dans l'éducation de leurs enfants et c'est seulement par la coopération que pourront être structurées toutes les occasions d'apprentissage dont ont besoin les enfants afin de se réaliser pleinement.

1.2 Objectifs et normes en matière d'éducation

L'apprentissage qui se fait dans les écoles est important, voire décisif, pour l'avenir des enfants d'une province et d'un pays. L'éducation publique doit avoir pour but le développement d'une culture de l'excellence et du rendement caractérisée par l'innovation et l'apprentissage continu.

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

1. développer la culture de l'effort et de la rigueur intellectuelle, ainsi que le sens des responsabilités;
2. acquérir les savoirs, les savoir-faire et les savoir-être nécessaires pour comprendre et exprimer des idées à l'oral et à l'écrit dans la langue maternelle d'abord et ensuite, dans l'autre langue officielle;
3. développer les savoirs, les savoir-faire et les savoir-être nécessaires à la compréhension et à l'utilisation des concepts mathématiques, scientifiques et technologiques;

4. acquérir les savoirs, les savoir-faire et les savoir-être nécessaires pour se maintenir en bonne santé physique et mentale et contribuer à la construction d'une société fondée sur la justice, la paix et le respect des droits humains;
5. acquérir les savoirs, les savoir-faire et les savoir-être reliés aux divers modes d'expression artistique et culturelle, tout en considérant sa culture en tant que facteur important de son apprentissage; et
6. reconnaître l'importance de poursuivre son apprentissage tout au long de sa vie afin de pouvoir mieux s'adapter au changement.

L'ensemble de ces objectifs constitue le principal cadre de référence de la programmation scolaire. Ils favorisent l'instauration du climat et des moyens d'apprentissage qui permettent l'acquisition des compétences dont auront besoin les jeunes pour se tailler une place dans la société d'aujourd'hui et de demain.

2. Composantes pédagogiques

2.1 Principes directeurs

1. Les approches à privilégier dans toutes les matières au programme sont celles qui donnent un **sens** aux apprentissages de part la pertinence des contenus proposés.
2. Les approches retenues doivent permettre **l'interaction** et la **collaboration** entre les élèves, expérience décisive dans la construction des savoirs. Dans ce contexte l'élève travaille dans une atmosphère de socialisation où les talents de chacun sont reconnus.
3. Les approches préconisées doivent reconnaître dans l'élève un acteur **responsable** dans la réalisation de ses apprentissages.
4. Les approches préconisées en classe doivent favoriser l'utilisation des médias parlés et écrits afin d'assurer que des liens se tissent entre la matière apprise et l'actualité d'un monde en changement perpétuel. Tout enseignement doit tenir compte de la présence et de l'utilisation des **technologies** modernes afin de préparer l'élève au monde d'aujourd'hui et, encore davantage, à celui de demain.
5. L'apprentissage doit se faire en **profondeur**, en se basant sur la réflexion, plutôt que sur une étude superficielle des connaissances fondée sur la mémorisation. L'enseignement touche donc les savoirs, les savoir-faire, les savoir-être et les stratégies d'apprentissage. Le questionnement fait appel aux opérations intellectuelles d'ordre supérieur.
6. L'enseignement doit favoriser **l'interdisciplinarité** et la **transdisciplinarité** en vue de maintenir l'habitude chez l'élève de procéder aux transferts des savoirs, des savoir-faire et des savoir-être.
7. L'enseignement doit respecter les **rythmes** et les **styles** d'apprentissage des élèves par le biais de différentes approches.
8. L'apprentissage doit doter l'élève de **confiance** en ses habiletés afin qu'il s'investisse pleinement dans une démarche personnelle qui lui permettra d'atteindre un haut niveau de compétence.

9. L'élève doit développer le goût de **l'effort intellectuel** avec ce que cela exige d'imagination et de créativité d'une part, d'esprit critique et de rigueur d'autre part, ces exigences étant adaptées en fonction de son avancement. À tous les niveaux et dans toutes les matières, l'élève doit apprendre à appliquer une méthodologie rigoureuse et appropriée pour la conception et la réalisation de son travail.
10. L'enseignement doit tenir compte en tout temps du haut niveau de **littératie*** requis dans le monde d'aujourd'hui et s'assurer que l'élève développe les stratégies de lecture nécessaires à la compréhension ainsi que le vocabulaire propre à chacune des disciplines.
11. L'enseignement doit transmettre **la valeur des études postsecondaires** qui contribuent véritablement à préparer l'élève aux défis et perspectives de la société d'aujourd'hui et de demain.
12. Tous les cours doivent être pour l'élève l'occasion de développer son sens de **l'éthique** personnelle et des valeurs qui guident les prises de décision et l'engagement dans l'action, partant du fait que la justice, la liberté et la solidarité sont la base de toute société démocratique.
13. **L'évaluation**, pour être cohérente, se doit d'être en continuité avec les apprentissages. Elle est parfois sommative, mais est plus souvent formative. Lorsqu'elle est formative, elle doit porter aussi bien sur les savoirs, les savoir-faire et les savoir-être, alors que l'évaluation sommative se concentre uniquement sur les savoirs et les savoir-faire.

2.2 Résultats d'apprentissage transdisciplinaires

Un **résultat d'apprentissage transdisciplinaire** est une description sommaire de ce que l'élève doit savoir et être en mesure de faire dans toutes les disciplines. Les énoncés présentés dans les tableaux suivants décrivent les apprentissages attendus de la part de tous les élèves à la fin de chaque cycle.

* Plus que la lecture, la **littératie** est l'aptitude à comprendre et à utiliser de l'information orale, écrite, visuelle ou sonore dans toutes les situations de la vie courante.

La communication

Communiquer clairement dans une langue juste et appropriée selon le contexte.

À la fin du cycle de la maternelle à la deuxième année, l'élève doit pouvoir :	À la fin du cycle de la troisième à la cinquième année, l'élève doit pouvoir :	À la fin du cycle de la sixième à la huitième année, l'élève doit pouvoir :	À la fin du cycle de la neuvième à la douzième année, l'élève doit pouvoir :
<ul style="list-style-type: none">➤ démontrer sa compréhension de messages oraux variés en réagissant de façon appropriée ou en fournissant une rétroaction orale, écrite ou visuelle acceptable à son niveau de maturité;➤ exprimer spontanément ses besoins immédiats, ses idées et ses sentiments de façon adéquate et acceptable à son niveau de maturité;➤ utiliser le langage approprié à chacune des matières scolaires; ➤ prendre conscience de l'utilité des textes écrits, des chiffres, des symboles, des graphiques et des tableaux pour transmettre de l'information et commencer à discerner le sens de certains gestes, pictogrammes, symboles.	<ul style="list-style-type: none">➤ démontrer sa compréhension de messages oraux variés en réagissant de façon appropriée ou en fournissant une rétroaction orale, écrite ou visuelle acceptable à son niveau de maturité;➤ exprimer avec une certaine aisance ses besoins sur les plans scolaire, social et psychologique en tenant compte de son interlocuteur;➤ poser des questions et faire des exposés en utilisant le langage spécifique de chacune des matières; ➤ comprendre les idées transmises par les gestes, les symboles, les textes écrits, les médias et les arts visuels et les utiliser dans sa vie courante.	<ul style="list-style-type: none">➤ démontrer sa compréhension de messages oraux variés en réagissant de façon appropriée ou en fournissant une rétroaction orale, écrite ou visuelle acceptable à son niveau de maturité;➤ exprimer ses pensées avec plus de nuances, défendre ses opinions et justifier ses points de vue avec clarté;➤ utiliser le langage approprié à chacune des disciplines pour poser des questions et rendre compte de sa compréhension; ➤ interpréter et évaluer les faits et les informations présentés sous forme de textes écrits, de chiffres, de symboles, de graphiques et de tableaux, et y réagir de façon appropriée.	<ul style="list-style-type: none">➤ démontrer sa compréhension de messages oraux variés en réagissant de façon appropriée ou en fournissant une rétroaction orale, écrite ou visuelle acceptable à son niveau de maturité;➤ défendre ses opinions, justifier ses points de vue et articuler sa pensée avec clarté et précision, qu'il traite de choses abstraites ou de choses concrètes;➤ démontrer sa compréhension de diverses matières à l'oral et à l'écrit par des exposés oraux, des comptes rendus, des rapports de laboratoire, des descriptions de terrain, etc. en utilisant les formulations appropriées et le langage spécifique aux différentes matières;➤ transcoder des textes écrits en textes schématisés tels que des organisateurs graphiques, des lignes du temps, des tableaux, etc. et vice versa, c'est-à-dire de verbaliser l'information contenue dans des textes schématisés.

Les technologies de l'information et de la communication

Utiliser judicieusement les technologies de l'information et de la communication (TIC) dans des situations variées.

À la fin du cycle de la maternelle à la deuxième année, l'élève doit pouvoir :	À la fin du cycle de la troisième à la cinquième année, l'élève doit pouvoir :	À la fin du cycle de la sixième à la huitième année, l'élève doit pouvoir :	À la fin du cycle de la neuvième à la douzième année, l'élève doit pouvoir :
<ul style="list-style-type: none"> ➤ utiliser l'ordinateur de façon responsable en respectant les consignes de base; ➤ utiliser les principales composantes de l'ordinateur et les fonctions de base du système d'exploitation; ➤ commencer à naviguer, à communiquer et à rechercher de l'information à l'aide de support électronique; ➤ s'exprimer en utilisant un logiciel de dessin et de traitement de texte. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ utiliser le matériel informatique de façon responsable en respectant les consignes de base; ➤ utiliser l'ordinateur et son système d'exploitation de façon appropriée, et se familiariser avec certains périphériques <i>et la position de base associée à la saisie de clavier</i>; ➤ naviguer, communiquer et rechercher de l'information à l'aide de support électronique; ➤ s'exprimer en utilisant un logiciel de dessin, de traitement de texte et se familiariser avec un logiciel de traitement d'image; ➤ commencer à présenter l'information à l'aide de support électronique. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ utiliser le matériel informatique et l'information de façon responsable et démontrer un esprit critique envers les TIC; ➤ utiliser l'ordinateur, son système d'exploitation et différents périphériques de façon autonome <i>et utiliser une position de base appropriée pour la saisie de clavier</i>; ➤ naviguer, communiquer et rechercher des informations pertinentes, de façon autonome, à l'aide de support électronique; ➤ s'exprimer en utilisant un logiciel de dessin et de traitement de texte de façon autonome et se familiariser avec certains logiciels de traitement d'image, de sons ou de vidéos; ➤ utiliser un logiciel de présentation électronique de l'information et se familiariser avec un logiciel d'édition de pages Web. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ utiliser le matériel informatique et l'information de façon responsable et démontrer une confiance et un esprit critique envers les TIC; ➤ utiliser l'ordinateur, son système d'exploitation et différents périphériques de façon autonome <i>et efficace et démontrer une certaine efficacité au niveau de la saisie de clavier</i>; ➤ naviguer, communiquer et rechercher des informations pertinentes, de façon autonome et efficace, à l'aide de support électronique; ➤ s'exprimer en utilisant un logiciel de dessin et de traitement de texte de façon autonome et efficace et utiliser différents logiciels afin de traiter l'image, le son ou le vidéo; ➤ utiliser un logiciel de présentation électronique de l'information et d'édition de page Web de façon autonome et se familiariser avec un logiciel d'analyse ou de gestion de données.

Pensée critique

Manifester des capacités d'analyse critique et de pensée créative dans la résolution de problèmes et la prise de décision individuelles et collectives.

À la fin du cycle de la maternelle à la deuxième année, l'élève doit pouvoir :	À la fin du cycle de la troisième à la cinquième année, l'élève doit pouvoir :	À la fin du cycle de la sixième à la huitième année, l'élève doit pouvoir :	À la fin du cycle de la neuvième à la douzième année, l'élève doit pouvoir :
<ul style="list-style-type: none">➤ prendre conscience des stratégies qui lui permettent de résoudre des problèmes en identifiant les éléments déterminants du problème et en tentant de déterminer des solutions possibles; ➤ reconnaître les différences entre ce qu'il pense et ce que les autres pensent; ➤ faire part de ses difficultés et de ses réussites.	<ul style="list-style-type: none">➤ déterminer, par le questionnement, les éléments pertinents d'un problème et de discerner l'information utile à sa résolution; ➤ comparer ses opinions avec celles des autres et utiliser des arguments pour défendre son point de vue; ➤ faire part de ses difficultés et de ses réussites.	<ul style="list-style-type: none">➤ résoudre des problèmes en déterminant les éléments pertinents par le questionnement, en discernant l'information utile à sa résolution, en analysant les renseignements recueillis et en identifiant une solution possible; ➤ discerner entre ce qu'est une opinion et un fait. Fonder ses arguments à partir de renseignements recueillis provenant de multiples sources; ➤ faire part de ses difficultés et de ses réussites en se donnant des stratégies pour pallier ses faiblesses.	<ul style="list-style-type: none">➤ résoudre des problèmes en déterminant les éléments pertinents par le questionnement, en discernant l'information utile à sa résolution, en analysant les renseignements recueillis, en proposant diverses solutions possibles, en évaluant chacune d'elles et en choisissant la plus pertinente; ➤ discerner entre ce qu'est une opinion, un fait, une inférence, des biais, des stéréotypes et des forces persuasives. Fonder ses arguments à partir de renseignements recueillis provenant de multiples sources; ➤ faire part de ses difficultés et de ses réussites en se donnant des stratégies pour pallier ses faiblesses.

Développement personnel et social

Construire son identité, s'approprier des habitudes de vie saines et actives et s'ouvrir à la diversité, en tenant compte des valeurs, des droits et des responsabilités individuelles et collectives.

<p>À la fin du cycle de la maternelle à la deuxième année, l'élève doit pouvoir :</p> <ul style="list-style-type: none">➤ identifier quelques-unes de ses forces et quelques-uns de ses défis et reconnaître qu'il fait partie d'un groupe avec des différences individuelles (ethniques, culturelles, physiques, etc.);➤ reconnaître l'importance de développer des habitudes de vie saines et actives;➤ faire preuve de respect, de politesse et de collaboration dans sa classe et dans son environnement immédiat.	<p>À la fin du cycle de la troisième à la cinquième année, l'élève doit pouvoir :</p> <ul style="list-style-type: none">➤ décrire un portrait général de lui-même en faisant part de ses forces et de ses défis et s'engager dans un groupe en acceptant les différences individuelles qui caractérisent celui-ci;➤ expliquer les bienfaits associés au développement d'habitudes de vie saines et actives;➤ démontrer des habiletés favorisant le respect, la politesse et la collaboration au sein de divers groupes.	<p>À la fin du cycle de la sixième à la huitième année, l'élève doit pouvoir :</p> <ul style="list-style-type: none">➤ évaluer sa progression, faire des choix en fonction de ses forces et de ses défis et commencer à se fixer des objectifs personnels, sociaux, scolaires et professionnels;➤ développer des habitudes de vie saines et actives;➤ élaborer des stratégies lui permettant de s'acquitter de ses responsabilités au sein de divers groupes.	<p>À la fin du cycle de la neuvième à la douzième année, l'élève doit pouvoir :</p> <ul style="list-style-type: none">➤ démontrer comment ses forces et ses défis influencent la poursuite de ses objectifs personnels, sociaux et professionnels, et faire les ajustements ou améliorations nécessaires pour les atteindre;➤ valoriser et pratiquer de façon autonome des habitudes de vie saines et actives;➤ évaluer et analyser ses rôles et ses responsabilités au sein de divers groupes et réajuster ses stratégies visant à améliorer son efficacité et sa participation à l'intérieur de ceux-ci.
---	--	--	---

Culture et patrimoine

Savoir apprécier la richesse de son patrimoine culturel, affirmer avec fierté son appartenance à la communauté francophone et contribuer à son essor.

<p>À la fin du cycle de la maternelle à la deuxième année, l'élève doit pouvoir :</p> <ul style="list-style-type: none">➤ prendre conscience de son appartenance à la communauté francophone au sein d'une société culturelle diversifiée;➤ découvrir les produits culturels francophones de son entourage;➤ contribuer à la vitalité de sa culture en communiquant en français dans la classe et dans son environnement immédiat.	<p>À la fin du cycle de la troisième à la cinquième année, l'élève doit pouvoir :</p> <ul style="list-style-type: none">➤ prendre conscience de son appartenance à la francophonie des provinces atlantiques au sein d'une société culturelle diversifiée;➤ valoriser et apprécier les produits culturels francophones des provinces atlantiques;➤ contribuer à la vitalité de sa culture en communiquant en français dans sa classe et dans son environnement immédiat;➤ prendre conscience de ses droits en tant que francophone et de sa responsabilité pour la survie de la francophonie dans son école et dans sa communauté.	<p>À la fin du cycle de la sixième à la huitième année, l'élève doit pouvoir :</p> <ul style="list-style-type: none">➤ approfondir sa connaissance de la culture francophone et affirmer sa fierté d'appartenir à la francophonie nationale;➤ apprécier et comparer les produits culturels francophones du Canada avec ceux de d'autres cultures;➤ contribuer à la vitalité de sa culture en communiquant dans un français correct en salle de classe et dans son environnement immédiat;➤ prendre conscience de ses droits et responsabilités en tant que francophone, participer à des activités parascolaires ou autres en français et choisir des produits culturels et médiatiques dans sa langue.	<p>À la fin du cycle de la neuvième à la douzième année, l'élève doit pouvoir :</p> <ul style="list-style-type: none">➤ prendre conscience de la valeur de son appartenance à la grande francophonie mondiale et profiter de ses bénéfices :➤ apprécier et valoriser les produits culturels de la francophonie mondiale;➤ contribuer à la vitalité de sa culture en communiquant à l'orale et à l'écrit dans un français correct avec divers interlocuteurs;➤ faire valoir ses droits et jouer un rôle actif au sein de sa communauté.
---	--	---	--

Méthodes de travail

Associer objectifs et moyens, analyser la façon de recourir aux ressources disponibles et évaluer l'efficacité de sa démarche.

<p>À la fin du cycle de la maternelle à la deuxième année, l'élève doit pouvoir :</p> <ul style="list-style-type: none">➤ utiliser des stratégies afin de : comprendre la tâche à accomplir, choisir et utiliser les ressources dans l'exécution de sa tâche, faire part de ses réussites et de ses défis;➤ s'engager dans la réalisation de sa tâche et exprimer une satisfaction personnelle du travail bien accompli.	<p>À la fin du cycle de la troisième à la cinquième année, l'élève doit pouvoir :</p> <ul style="list-style-type: none">➤ utiliser des stratégies afin de : organiser une tâche à accomplir, choisir et utiliser les ressources appropriées dans l'exécution de sa tâche, évaluer et faire part de ses réussites et de ses défis;➤ démontrer de l'initiative et de la persévérance dans la réalisation de sa tâche et exprimer une satisfaction personnelle du travail bien accompli.	<p>À la fin du cycle de la sixième à la huitième année, l'élève doit pouvoir :</p> <ul style="list-style-type: none">➤ faire preuve d'une certaine autonomie en développant et en utilisant des stratégies afin de : planifier et organiser une tâche à accomplir, choisir et gérer les ressources appropriées dans l'exécution de sa tâche, analyser, évaluer et faire part de ses réussites et de ses défis;➤ démontrer de l'initiative, de la persévérance et de la flexibilité dans la réalisation de sa tâche et exprimer une satisfaction personnelle du travail bien accompli.	<p>À la fin du cycle de la neuvième à la douzième année, l'élève doit pouvoir :</p> <ul style="list-style-type: none">➤ développer et utiliser, de façon autonome et efficace, des stratégies afin de : anticiper, planifier et gérer une tâche à accomplir, analyser, évaluer et gérer les ressources appropriées dans l'exécution de sa tâche, analyser, évaluer et faire part de ses réussites et de ses défis;➤ démontrer de l'initiative, de la persévérance et de la flexibilité dans la réalisation de sa tâche de façon autonome et exprimer une satisfaction personnelle du travail bien accompli.
--	---	---	---

2.3 Modèle pédagogique

2.3.1 L'enseignement

Tout professionnel à l'intérieur d'un projet éducatif, qui vise un véritable renouvellement, doit être à la fine pointe de l'information sur les théories récentes du processus d'apprentissage. Il doit aussi être conscient du rôle que joue la motivation de l'élève dans la qualité de ses apprentissages ainsi que le rôle que joue le personnel enseignant dans la motivation de l'élève. Dans le cadre de la motivation de l'élève, il faut intervenir non seulement au niveau de l'importance de l'effort, mais aussi du développement et de la maîtrise de diverses stratégies cognitives. Il importe que le personnel enseignant propose aux élèves des activités pertinentes dont les buts sont clairs. L'élève doit aussi être conscient du degré de contrôle qu'il possède sur le déroulement et les conséquences d'une activité qu'on lui propose de faire.

Il est nécessaire qu'une culture de collaboration s'installe entre tous les intervenants de l'école afin de favoriser la réussite de tous les élèves. Cette collaboration permet de créer un environnement qui favorise des apprentissages de qualité. C'est dans cet environnement que chacun contribue à l'atteinte du plan d'amélioration de l'école. L'élève est au centre de ses apprentissages. C'est pourquoi l'environnement doit être riche, stimulant, ouvert sur le monde et propice à la communication. On y trouve une communauté d'apprenants où tous les intervenants s'engagent, chacun selon ses responsabilités, dans une dynamique d'amélioration des apprentissages. Le modèle pédagogique retenu doit viser le développement optimal de tous les élèves.

En effet, le renouvellement se concrétise principalement dans le choix d'approches pédagogiques cohérentes avec les connaissances du processus d'apprentissage. L'enseignant construit son modèle pédagogique en s'inspirant de différentes théories telles celles humaniste, behavioriste, cognitiviste et constructiviste.

Diverses approches pédagogiques peuvent être appliquées pour favoriser des apprentissages de qualité. Ces approches définissent les interactions entre les élèves, les activités d'apprentissage et l'enseignant. Ce dernier, dans sa démarche de croissance pédagogique, opte pour les stratégies d'enseignement qui permettent aux

élèves de faire des apprentissages de qualité. Il utilise également des stratégies d'évaluation de qualité qui l'informent et qui informent les élèves du progrès dans leurs apprentissages.

Outre le but ultime d'assurer des apprentissages de qualité, deux critères doivent guider le choix d'approches pédagogiques : la cohérence pédagogique et la pédagogie différenciée.

1. La cohérence pédagogique

Les approches choisies traduisent une certaine philosophie de l'éducation dont les intervenants scolaires se doivent d'être conscients.

Toute approche pédagogique doit respecter les principes directeurs présentés au début de ce document.

2. La pédagogie différenciée

La pédagogie différenciée s'appuie sur la notion que tous les élèves peuvent apprendre. Sachant que chaque élève apprend à sa manière et que chacun présente tout à la fois des compétences et des difficultés spécifiques, l'enseignant qui pratique une pédagogie différenciée cherche à évaluer les produits ainsi que les processus d'apprentissage des élèves. Cette démarche permet de connaître les forces et les difficultés individuelles et d'intervenir en fonction des caractéristiques de chacun.

La pédagogie différenciée n'est pas un enseignement individualisé, mais un enseignement personnalisé qui permet de répondre davantage aux besoins d'apprentissage de chaque élève et de l'aider à s'épanouir par des moyens variés. L'utilisation de plusieurs approches pédagogiques permet ainsi de respecter le style et le rythme d'apprentissage de chacun et de créer des conditions d'apprentissage riches et stimulantes.

Par ailleurs, même lorsque la pédagogie différenciée est utilisée, il sera parfois nécessaire d'enrichir ou de modifier les attentes des programmes d'études à l'intention d'un petit nombre d'élèves qui présentent des forces et des défis cognitifs particuliers.

Peu importe les approches pédagogiques appliquées, celles-ci doivent respecter les trois temps d'enseignement, c'est-à-dire la préparation, la réalisation et l'intégration.

2.3.2 L'évaluation des apprentissages

Tout modèle pédagogique est incomplet sans l'apport de l'évaluation des apprentissages. Processus inhérent à la tâche professionnelle de l'enseignement, l'évaluation des apprentissages est une fonction éducative qui constitue, avec l'apprentissage et l'enseignement, un trio indissociable. Cette relation se veut dynamique au sein de la démarche pédagogique de l'enseignant. L'évaluation s'inscrit dans une culture de responsabilité partagée qui accorde un rôle central au jugement professionnel de l'enseignant et fait place aux divers acteurs concernés.

La conception des divers éléments du trio et de leur application en salle de classe doit tenir compte des récentes recherches, entre autres, sur le processus d'apprentissage. Ce processus est complexe, de nature à la fois cognitive, sociale et affective. L'évaluation dans ce contexte doit devenir *une intervention régulatrice* qui permet de comprendre et d'infléchir les processus d'enseignement et d'apprentissage. Elle a également pour but d'amener une action indirecte sur les processus d'autorégulation de l'élève quant à ses apprentissages.

L'école privilégie l'évaluation formative qui a pour but de soutenir la qualité des apprentissages et de l'enseignement, et par le fait même de les optimiser. Elle reconnaît aussi le rôle important et essentiel de l'évaluation sommative. Peu importe le mode d'évaluation utilisé, Herman, Aschbacher et Winters (1992) affirment qu'il n'y a pas qu'une seule bonne façon d'évaluer les élèves. Il est cependant essentiel de représenter le plus fidèlement possible la diversité des apprentissages de l'élève au cours d'un module, d'un semestre, d'une année. À ce titre, plusieurs renseignements de type et de nature différents doivent être recueillis.

L'évaluation des apprentissages ainsi que les moyens utilisés pour y arriver doivent refléter les valeurs, les principes et les lignes directrices tels que définis dans la *Politique provinciale d'évaluation des apprentissages*.

1. L'évaluation formative : *régulation de l'apprentissage et de l'enseignement*

Plusieurs auteurs s'entendent pour dire que l'évaluation formative est la plus apte à améliorer la qualité des apprentissages des élèves (Black et William, 1998, Daws et Singh, 1996, Fuchs et Fuchs, 1986; Perrenoud, 1998). Selon Scallon (2000), l'évaluation formative a comme fonction exclusive la régulation des apprentissages pendant un cours ou une séquence d'apprentissage. Elle vise des apprentissages précis et relève d'une ou de plusieurs interventions pédagogiques. Elle permet à la fois à l'élève et à l'enseignant de prendre conscience de l'apprentissage effectué et de ce qu'il reste à accomplir. Elle se fait pendant la démarche d'enseignement et le processus d'apprentissage et se distingue par sa contribution à la régulation de l'apprentissage et de l'enseignement.

En ce qui concerne l'élève,

- L'évaluation formative a comme avantage de lui fournir une rétroaction détaillée sur ses forces et ses défis en lien avec les résultats attendus. Cette rétroaction sert à réguler les apprentissages. Elle doit être parlante et aidante dans le sens qu'elle identifie pour l'élève *ce qui lui reste à apprendre* et lui suggère des *moyens de l'apprendre*.
- L'évaluation formative doit aussi lui permettre de développer des habiletés d'auto-évaluation et de métacognition. Pour y arriver, il doit avoir une conception claire de ce qu'il doit savoir et être capable de faire, de ce qu'il sait et peut déjà faire, et des moyens pour arriver à combler l'écart entre la situation actuelle et la situation visée.

En ce qui concerne l'enseignant,

- L'évaluation formative le renseigne sur les activités et les tâches qui sont les plus utiles à l'apprentissage, sur les approches pédagogiques les plus appropriées et sur les contextes favorables à l'atteinte des résultats d'apprentissage.
- L'évaluation formative l'aide à déceler les conceptions erronées des élèves et à choisir des moyens d'intervention pour les corriger.

Un enseignement cohérent suite à une rétroaction de qualité appuie l'élève dans son travail et lui offre de nouvelles occasions de réduire l'écart entre la situation actuelle et la situation désirée. Que l'évaluation formative soit formelle ou informelle, elle porte toujours sur deux objets : l'élève dans sa progression et la pédagogie envisagée dans un contexte d'enseignement et d'apprentissage. C'est une dynamique qui doit permettre à l'élève de mieux cibler ses efforts et à l'enseignant de mieux connaître le rythme d'apprentissage de l'élève.

2. L'évaluation sommative : sanction des acquis

Le rôle de l'évaluation sommative est de sanctionner ou certifier le degré de maîtrise des résultats d'apprentissage des programmes d'études. Elle a comme fonction l'attestation ou la reconnaissance sociale des apprentissages.

L'évaluation sommative survient au terme d'une période d'enseignement consacrée à une partie de programme ou au programme entier. Elle doit être au reflet des apprentissages visés par le programme d'études.

L'évaluation sommative place chaque élève dans les conditions qui lui permettront de fournir une performance se situant le plus près possible de son véritable niveau de compétence. (voir Annexe 1)

Des composantes de l'évaluation

Démarche évaluative	Évaluation formative	Évaluation sommative
<p>INTENTION (Pourquoi?)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ découvrir les forces et les défis de l'élève dans le but de l'aider dans son cheminement ▪ vérifier le degré d'atteinte des résultats d'apprentissage ▪ informer l'élève de sa progression ▪ objectivation cognitive ▪ objectivation métacognitive ▪ réguler l'enseignement et l'apprentissage 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ informer l'élève, l'enseignant, les parents, les administrateurs et les autres intervenants du degré d'atteinte des résultats d'apprentissage, d'une partie terminale ou de l'ensemble du programme d'études ▪ informer l'enseignant et les administrateurs de la qualité du programme d'études
<p>OBJET D'ÉVALUATION (Quoi?)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ les savoirs, les savoir-faire et les savoir-être visés par les résultats d'apprentissage du programme ▪ des stratégies ▪ des démarches ▪ des conditions d'apprentissage et d'enseignement 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ vérifier le degré d'atteinte des résultats d'apprentissage d'une partie terminale, d'un programme d'études ou de l'ensemble du programme
<p>MOMENT D'ÉVALUATION (Quand?)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ avant l'enseignement comme diagnostic ▪ pendant l'apprentissage ▪ après l'étape 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ à la fin d'une étape ▪ à la fin de l'année scolaire

Démarche évaluative	Évaluation formative	Évaluation sommative
MESURE (Comment?)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ grilles d'observation ou d'analyse ▪ questionnaires oraux et écrits ▪ échelles d'évaluation descriptive ▪ échelles d'attitude ▪ entrevues individuelles ▪ fiches d'auto-évaluation ▪ tâches pratiques ▪ dossier d'apprentissage (portfolio) ▪ journal de bord ▪ rapports de visites éducatives, de conférences ▪ travaux de recherches ▪ résumés et critiques de l'actualité 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ tests et examens ▪ dossier d'apprentissage (portfolio) ▪ tâches pratiques ▪ enregistrements audio/vidéo ▪ questionnaires oraux et écrits ▪ projets de lecture et d'écriture ▪ travaux de recherches
MESURE (Qui?)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ enseignant ▪ élève ▪ élève et enseignant ▪ élève et pairs ▪ ministère ▪ parents 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ enseignant ▪ ministère
JUGEMENT	<ul style="list-style-type: none"> ▪ évaluer la compétence de l'élève tout au long de son apprentissage ▪ évaluer les conditions d'enseignement et d'apprentissage 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ évaluer la compétence de l'élève à la fin d'une étape ou à la fin d'une année scolaire ▪ évaluer le programme d'études
DÉCISION ACTION	<ul style="list-style-type: none"> ▪ proposer un nouveau plan de travail à l'élève ▪ prescrire à l'élève des activités correctives, de consolidation ou d'enrichissement ▪ rencontrer les parents afin de leur proposer des moyens d'intervention ▪ poursuivre ou modifier l'enseignement 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ confirmer ou sanctionner les acquis ▪ orienter l'élève ▪ classer les élèves ▪ promouvoir et décerner un diplôme ▪ rectifier le programme d'études au besoin

La relation entre la démarche d'enseignement et le processus d'apprentissage

		Préparation	Réalisation	Intégration
Démarche d'enseignement (Rôle de l'enseignant)		Identifier les résultats d'apprentissage Formuler une intention d'activité complexe pour éveiller le questionnement tenant compte des antécédents des élèves Sélectionner des stratégies d'enseignement et des activités d'apprentissage permettant le transfert de connaissances Choisir du matériel, des outils et d'autres ressources Anticiper des problèmes et formuler des alternatives	Faire la mise en situation et actualiser l'intention Utiliser des stratégies d'enseignement, démarches, matériels, outils et autres ressources Faire découvrir à l'élève diverses stratégies d'apprentissage Faire l'évaluation formative en cours d'apprentissage Assurer le transfert de connaissances chez l'élève	Analyser la démarche et les stratégies utilisées Faire l'objectivation du vécu de la situation par rapport aux savoir-être (attitudes), aux savoir-faire (habiletés) et aux savoirs (connaissances) Prendre conscience des progrès accomplis et de ce qu'il reste à accomplir Formuler de nouveaux défis
			↑ ↓	↑ ↓
	Processus d'apprentissage (Rôle de l'élève)	Prendre conscience des résultats d'apprentissage et des activités proposées Prendre conscience de ses connaissances antérieures Objectiver le déséquilibre cognitif (questionnement), anticiper des solutions et établir ses buts personnels Élaborer un plan et sélectionner des stratégies d'apprentissage Choisir du matériel, des outils et d'autres ressources	Sélectionner et utiliser des stratégies pour réaliser les activités d'apprentissage Proposer et appliquer des solutions aux problèmes rencontrés Faire la cueillette et le traitement des données Analyser des données Communiquer l'analyse des résultats	Faire l'objectivation de ce qui a été appris Décontextualiser et recontextualiser ses savoirs Faire le transfert des connaissances Évaluer la démarche et les stratégies utilisées Faire l'objectivation et l'évaluation du vécu de la situation par rapport aux savoir-être (attitudes), aux savoir-faire (habiletés) et aux savoirs (connaissances) Prendre conscience des progrès accomplis et de ce qu'il reste à accomplir Formuler de nouveaux défis et identifier de nouvelles questions

Note : Il y a interdépendance entre les différents éléments de la démarche d'enseignement et du processus d'apprentissage ; leur déroulement n'est pas linéaire.

3. Orientations du programme

3.1 Présentation de la discipline

L'éducation physique est une discipline qui vise au développement physique de la personne dans tous les milieux et à toutes les étapes de sa vie par la mise en œuvre d'actions corporelles et de connaissances s'y rattachant dans le but de contribuer à son éducation, à son mieux-être et à sa qualité de vie (Legendre, 1993).

L'éducation physique utilise l'activité physique comme moyen d'apprentissage des savoirs, des savoir-faire et des savoir-être liés aux actions corporelles. L'élève doit être éduqué « physiquement » afin qu'il puisse apprécier l'activité. Par l'éducation physique, l'élève a l'occasion à la fois d'acquérir et de développer les habiletés physiques et motrices de même que les habiletés sociomotrices. L'élève a aussi l'occasion d'apprendre comment son corps fonctionne et comment il peut lui-même contribuer à améliorer ses capacités physiques.

Le programme d'éducation physique joue un rôle important en éducation parce qu'il contribue au développement global et intégral de l'élève et à son épanouissement en tant que personne autonome et créatrice. Entre autres, l'éducation physique permet à l'élève de renforcer son image de soi et sa confiance en soi, de se mouvoir et d'exercer son corps, de s'adapter à son environnement physique et d'établir des liens avec les autres.

Dans une formation fondamentale, l'éducation physique contribue à amener l'élève à atteindre son plein potentiel sur le plan physique comme sur les plans cognitif et affectif. En utilisant l'activité physique, l'éducation physique permet à l'élève de parfaire ses connaissances et de développer des attitudes positives en vue d'améliorer sa capacité d'agir dans toutes les activités quotidiennes.

Le programme d'éducation physique vise les objectifs suivants :

- développer des habiletés physiques et motrices pouvant inciter l'élève à une participation plus grande et de caractère diversifié en activité physique dans le quotidien, dans les sports et dans les loisirs;

- développer un mode de vie plus sain et plus actif en vue d'améliorer et de maintenir sa condition physique;
- développer une connaissance et une compréhension plus approfondies de ses habiletés physiques, de sa condition physique, de sa santé et de ses loisirs;
- développer une attitude positive en ce qui a trait aux habiletés physiques, au conditionnement physique, à l'éducation physique, à la santé et aux loisirs.

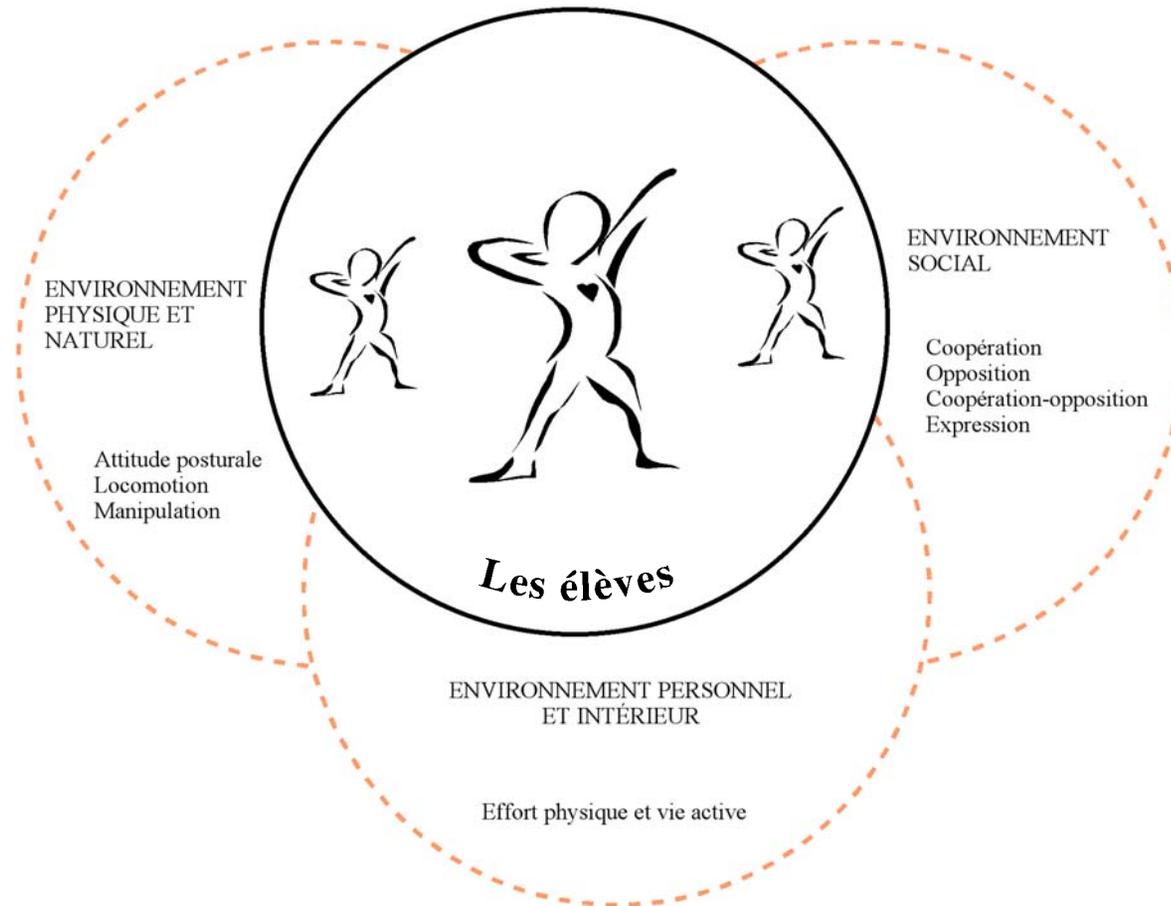
Le programme d'éducation physique doit proposer certaines valeurs. L'apport de l'éducation physique porte sur l'action corporelle, ce qui la différencie des autres disciplines. Donc, les activités des élèves et des enseignants seront guidées et soutenues par :

- le respect de leur corps et les attitudes saines et positives;
- le rapport à l'effort et à la persévérance (détermination, rigueur et qualité de travail);
- la valeur du bien-être physique et mental.

3.2 Domaines conceptuels et résultats d'apprentissage généraux

Dans la présentation des situations d'apprentissage en éducation physique, il convient d'analyser plus en détails les actions corporelles des élèves. Dans l'approche suivante, l'analyse de celles-ci est faite en fonction des types de relations de la personne avec l'environnement. La diversité des activités physiques proposées dans ce programme amène les élèves à vivre plusieurs types de relations, soit avec leur environnement personnel et intérieur, avec l'environnement physique et naturel ou avec leur environnement social sans nécessairement cloisonner chacun des environnements. Dans chaque environnement l'élève apprend à se maîtriser et à développer ses habiletés.

Les actions corporelles en fonction de l'environnement



Les actions corporelles en fonction de l'environnement. *Les trois environnements dans lesquels les actions corporelles s'accomplissent.*

Environnement physique et naturel

L'élève, au contact de l'espace et des objets qui l'entourent, cherche à prendre conscience de ses capacités d'action en fonction des particularités de cet espace et de ces objets et surtout à s'y adapter et à les maîtriser.

L'élève se met en action afin :

- de prendre conscience de la position de son corps dans l'espace;
- de se propulser ou de se projeter de différentes façons;
- d'ajuster la position de son corps par rapport aux objets et aux personnes de son environnement;
- de manipuler moyennant la résistance, le support ou le transport d'objets;
- de projeter des objets dans différentes directions et à des vitesses variées;
- d'intercepter moyennant le changement de vitesse ou l'arrêt d'objets.

Les actions dans l'environnement physique et naturel sont caractérisées par les trois thèmes suivants :

- Attitude posturale
- Locomotion
- Manipulation

Attitude posturale : le contrôle de différentes positions d'équilibre statique dans des conditions variées.

L'habileté à maintenir son équilibre nécessite l'adaptation et le contrôle de ses attitudes posturales par rapport aux particularités de l'espace et de ses composantes.

Locomotion : le contrôle de différents types de déplacements dans des conditions variées.

L'habileté à maintenir son équilibre nécessite l'adaptation et le contrôle de ses déplacements par rapport aux particularités de l'espace et de ses composantes.

Manipulation : le contrôle de différents types de manipulation d'objets dans des conditions variées.

L'habileté à manipuler des objets nécessite la capacité de s'adapter à divers objets et de les contrôler à l'aide de différentes parties du corps ou à l'aide d'outils.

Environnement social

L'élève, au contact des autres, cherche à établir des relations avec eux en s'ajustant et en exploitant ses capacités d'action dans l'espace et sur les objets.

L'élève se met en action afin :

- de communiquer et de partager ses idées et sentiments avec les autres;
- d'exprimer et transmettre ses idées et ses sentiments;
- de clarifier et de mettre en valeur les différentes formes de communication;
- de simuler une image ou une situation avantageuse;
- de coopérer harmonieusement avec les autres dans la poursuite de buts communs;
- de rivaliser avec quelqu'un dans la poursuite de buts individuels ou de groupe;
- de motiver et d'influencer les membres du groupe dans la poursuite de buts communs;

- de développer ses capacités de participation aux activités physiques, sportives, de loisirs, etc., constituant importantes de sa société;
- d'être informé et en mesure d'apprécier le sport, la danse, l'action sous différentes formes;
- de comprendre, respecter et renforcer son héritage culturel.

Les actions dans l'environnement social sont caractérisées par les quatre thèmes suivants :

- Coopération
- Opposition
- Coopération et opposition
- Expression

Coopération : l'ajustement à ses pairs dans des activités auxquelles participent deux ou plusieurs personnes.

L'habileté de s'ajuster à ses pairs nécessite la capacité d'agir avec un ou plusieurs partenaires en fonction d'une intention commune.

Opposition : la réaction à l'action d'un ou plusieurs opposants selon les convenances adoptées.

L'habileté de rivaliser avec un opposant nécessite la capacité d'agir face à un opposant ou à plusieurs, soit à des fins offensives ou défensives, soit dans l'intention de se mesurer à d'autres.

Coopération et opposition : les ajustements à l'action collective de ses coéquipiers simultanément aux réactions des adversaires selon les convenances adoptées.

L'habileté de coopérer et de rivaliser avec ses pairs nécessite la capacité d'agir avec un partenaire ou plusieurs, en fonction d'une intention commune et en même temps contre un ou plusieurs adversaires, soit à des fins offensives ou défensives, soit dans l'intention de surpasser d'autres équipes.

Expression : communication par son corps de façon spontanée, seul ou en groupe.

L'habileté de communiquer grâce à son corps nécessite la capacité de représenter, de manifester ou d'interpréter à l'aide de différents mouvements des idées, des formes, des messages, des sentiments, des faits ou des événements.

Environnement personnel et intérieur

L'élève en relation avec lui-même cherche à prendre conscience de son corps et de ses possibilités d'action et à acquérir le contrôle de lui-même. À cet environnement, deux dimensions sont présentes :

1. La dimension physiologique où l'élève se met en action pour développer et maintenir ses capacités fonctionnelles :
 - l'endurance aérobie;
 - l'endurance musculaire;
 - la flexibilité.
2. La dimension psychique où l'élève se met en action en vue de s'actualiser sur les plans :
 - de la satisfaction et de la joie tirées des expériences d'être en action;
 - de l'appréciation, de la connaissance et de la compréhension accrues de soi;
 - de la libération de tensions et de frustrations;
 - du défi à relever relatif à ses prouesses et à son courage.

Les actions dans l'environnement personnel et intérieur sont caractérisées par le thème suivant :

- Effort physique et vie active

Effort physique et vie active : la responsabilisation dans le développement de son corps et de sa santé ainsi que la prise de conscience des habitudes de vie et des effets qu'ils ont sur son développement.

Ce thème peut être exploité au moyen d'activités d'entraînement et de toutes autres formes d'activités physiques intenses et vigoureuses.

Dans le programme d'éducation physique on trouve un résultat d'apprentissage général pour chaque environnement.

Environnement physique et naturel : démontrer des habiletés physiques et motrices appropriées à son stade de développement et en relation avec son environnement.

Environnement social : établir des relations avec les autres en s'ajustant et en exploitant ses capacités d'action et de communication en relation avec son environnement.

Environnement personnel et intérieur : prendre conscience de son corps, de ses capacités physiques et des principes de vie active afin d'optimiser son développement personnel.

Les résultats d'apprentissage spécifiques précisent les attentes au niveau de chaque année scolaire. Dans le cadre du programme d'éducation physique, il est important de s'assurer que l'apprentissage de l'élève, du primaire au secondaire, se fait d'une façon progressive et sans heurts.

Le cycle Maternelle - 2 représente pour l'élève une phase d'exploration de son pouvoir d'action et de ses capacités d'entrer en relation avec lui-même et avec son environnement physique et naturel. Pendant cette phase, l'adaptation à l'environnement social ne sera qu'une amorce.

Le cycle 3^e – 5^e représente pour l'élève une phase d'exploitation de ses expériences antérieures dans une variété de situations plus complexes et organisées.

Le cycle 6^e – 8^e représente pour l'élève une phase de consolidation, c'est-à-dire rendre ces apprentissages durables en ce qui concerne son pouvoir d'action et sa relation avec l'environnement social.

La 9^e et 10^e année représente pour l'élève une phase de raffinement, d'approfondissement et de maîtrise de son pouvoir d'action et de sa relation avec l'environnement social.

La 11^e et 12^e année représente pour l'élève une phase d'orientation, d'application et d'intégration de son pouvoir d'action et de sa relation avec l'environnement social.

3.3 Principes didactiques

Le programme d'éducation physique doit reconnaître et respecter les principes didactiques suivants :

- L'éducation physique est d'abord éducative et vise le développement global de l'élève.

L'éducation physique est une discipline qui fait partie intégrante de la formation fondamentale. Sa contribution particulière est d'utiliser l'action corporelle pour amener l'élève à se découvrir et à développer ses savoirs, savoir-faire et savoir-être.

- Tout geste et action corporelle appris sont précédés d'une pensée.

L'éducation physique favorise l'apprentissage et le développement de la personne par ses interventions sur les actions corporelles. Agir corporellement est avoir une intention ou être déterminé à faire quelque chose et de mobiliser ses ressources mentales, physiques et affectives pour réaliser l'intention dans un contexte particulier (Genet-Volet, 1999).

- L'éducation physique est une éducation durable.

Le programme d'éducation physique est considéré comme un maillon de la chaîne du cheminement de l'élève dans la poursuite de son autonomie. Les situations d'apprentissage sont prévues pour orienter les efforts personnels qui permettront à l'élève d'acquérir cette responsabilité. De plus, les situations d'apprentissage reposent sur des compétences transférables, plutôt que sur des apprentissages de techniques et de tactiques sportives, et qui peuvent être poursuivies au-delà de la classe.

PLAN D'ÉTUDES (M-2e année)

ENVIRONNEMENT PHYSIQUE ET NATUREL

1	Résultat d'apprentissage général Démontrer des habiletés physiques et motrices appropriées à son stade de développement et en relation avec son environnement.
----------	--

THÈMES : 1. ATTITUDE POSTURALE 2. LOCOMOTION 3. MANIPULATION

Résultats d'apprentissage spécifiques <i>L'élève doit pouvoir :</i>	M	1	2
1.1.1 coordonner différentes parties du corps dans l'adoption des postures et dans l'exécution d'actions corporelles;	▶ identification des parties du corps liées au mouvement; identification des articulations et exécution d'une variété de mouvements en fonction de chaque articulation (p. ex. : épaule, coude, poignet, etc.)	■ identification des parties du corps liées au mouvement; identification des articulations et exécution d'une variété de mouvements en fonction de chaque articulation (p. ex. : épaule, coude, poignet, etc.) et des mouvements des parties du corps (p. ex. : segments, rotation, extension, flexion); enchaînement des actions identiques	● enchaînement des actions identiques et différentes; continuité dans l'exécution
1.1.2 ajuster son corps et les différentes parties de son corps dans la réalisation de mouvements et d'actions ainsi que dans l'adoption de postures;	▶ relation entre les parties du corps (près de, loin de, avant, arrière, gauche, droite, haut, bas)	■ relation entre les parties du corps (près de, loin de, avant, arrière, gauche, droite, haut, bas); relation du corps ou des parties du corps par rapport à un objet ou à une personne (près de, loin de, avant, arrière, gauche, droite, haut, bas)	● maintenir son équilibre : placement des parties du corps, centre de gravité, stabilité, durée; mobiliser différents segments : dissociation, mouvements des parties du corps, ajustement (vitesse d'exécution), rythme

▶ Sensibilisation – émergence

■ Acquisition – atteinte

● Approfondissement – consolidation

	M	1	2
1.2.1 effectuer divers modes de déplacement en maintenant ou en variant son allure;	▶ ajustement (placement et mouvement des parties du corps, direction, vitesse); orientation du regard	■ ajustement (placement et mouvement des parties du corps, direction, vitesse); rythme (maintien, décélération, accélération); équilibre dynamique; orientation du regard; se déplacer sans entrer en collision	● équilibre dynamique : continuité dans les actions, exploitation de la vitesse (accélération, mouvements des parties du corps)
1.2.2 effectuer divers modes de déplacement sur et sous des surfaces fixes ou variées à des hauteurs variables tout en maintenant son équilibre;	▶ équilibre dynamique; ajustement des appuis; mouvements des parties du corps;	■ équilibre dynamique; ajustement des appuis; mouvements des parties du corps; continuité dans les actions	● ajustement dans le placement des prises et des appuis continuité dans les actions; maintien de l'équilibre
1.2.3 enchaîner divers modes de déplacement en rapport avec des obstacles de dimensions et de formes variées;	▶ ajustement à l'obstacle (mouvements des parties du corps)	▶ ajustement à l'obstacle (mouvements des parties du corps); continuité dans les actions; équilibre dynamique	■ liaison; ajustement à l'obstacle; continuité dans les actions
1.2.4 coordonner ses actions locomotrices à l'aide d'objets véhiculants;	▶ propulsion (poussée répartie entre les membres); équilibre dynamique	■ propulsion (poussée répartie entre les membres, rythme des poussées); équilibre dynamique	■ propulsion (poussée répartie entre les membres, rythme des poussées); équilibre dynamique; transfert du poids; orientation du regard

▶ Sensibilisation – émergence

■ Acquisition – atteinte

● Approfondissement – consolidation

	M	1	2
1.3.1 coordonner ses actions dans la manipulation d'objets;	<p style="text-align: center;">▶</p> maniement sur place avec différents objets: mouvements du corps; actions du corps; orientation du regard maniement d'objets en se déplaçant : mouvement du corps; poussée sur l'objet	<p style="text-align: center;">■</p> maniement sur place avec différents objets: mouvements du corps; orientation du regard maniement d'objets en se déplaçant : mouvements du corps; orientation du regard	<p style="text-align: center;">■</p> maniement sur place avec ou sans outils; placements et mouvements des parties du corps; orientation du regard; poussée sur l'objet maniement d'objets en se déplaçant : mouvement du corps; poussée sur l'objet; placement de l'objet dans l'espace
1.3.2 coordonner ses actions dans la projection d'objets;	<p style="text-align: center;">▶</p> projections de différents objets dans des plans et directions variés : orientation du regard, placement des parties du corps; mouvements du corps	<p style="text-align: center;">▶</p> projections de différents objets dans des plans et directions variés : orientation du regard, placement des parties du corps; mouvements du corps; poussée sur l'objet	<p style="text-align: center;">■</p> projections avec force de différents objets dans des plans et directions variés : orientation du regard, placement des parties du corps; mouvements du corps; poussée sur l'objet projection avec outils : orientation du regard, placement des parties du corps; mouvement du corps; poussée sur l'objet; prise de l'outil
1.3.3 se synchroniser à l'objet lors de la réception.	<p style="text-align: center;">▶</p> orientation du regard et du corps;	<p style="text-align: center;">▶</p> orientation du regard et du corps; actions du corps; mouvement(s) du corps	<p style="text-align: center;">■</p> orientation du regard et du corps; actions du corps; mouvement(s) du corps;

▶ Sensibilisation – émergence

■ Acquisition – atteinte

● Approfondissement – consolidation

Profil de compétence

À la fin de la 2^e année, l'élève de niveau :

acceptable	attendu	supérieur
<p>enchaîne avec une certaine continuité quelques actions identiques et actions différentes. Également, il maintient parfois son équilibre statique en adoptant un petit nombre de postures variées et en mobilisant quelques segments du corps. L'élève parcourt des distances avec une certaine vitesse en utilisant différentes parties du corps et parfois en maintenant son équilibre dynamique. Il se déplace avec un peu de difficulté sur ou sous des appareils en coordonnant ses actions. De plus, il se propulse en ligne droite sur ou à l'aide d'objets véhiculants d'une manière peu efficace. Il manie avec peu de problèmes différents objets sur place ou en se déplaçant avec ou sans outils. De même, il projette avec peu de force différents objets dans quelques plans et directions. Finalement, l'élève reçoit avec peu de difficulté un objet dirigé vers lui.</p>	<p>enchaîne avec continuité plusieurs actions identiques et actions différentes. Également, il maintient souvent son équilibre statique en adoptant plusieurs postures variées et en mobilisant différents segments du corps. L'élève parcourt des distances d'une vitesse adéquate en utilisant différentes parties du corps et souvent en maintenant son équilibre dynamique. Il se déplace facilement sur ou sous des appareils en coordonnant ses actions. De plus, il se propulse en ligne droite sur ou à l'aide d'objets véhiculants d'une manière efficace. Il manie avec très peu de problèmes différents objets sur place ou en se déplaçant avec ou sans outils. De même, il projette avec une force adéquate différents objets dans des plans et des directions variés. Finalement, l'élève reçoit avec très peu de difficulté un objet dirigé vers lui.</p>	<p>enchaîne avec une bonne continuité un bon nombre d'actions identiques et d'actions différentes. Également, il maintient régulièrement son équilibre statique en adoptant un grand nombre de postures variées et en mobilisant différents segments du corps. L'élève parcourt des distances le plus rapidement possible en utilisant différentes parties du corps et régulièrement en maintenant son équilibre dynamique. Il se déplace sans difficulté sur ou sous des appareils en coordonnant ses actions. De plus, il se propulse en ligne droite sur ou à l'aide d'objets véhiculants d'une manière très efficace. Il manie sans problème différents objets sur place ou en se déplaçant avec ou sans outils. De même, il projette avec une force adéquate et de la précision différents objets dans des plans et des directions variés. Finalement, l'élève reçoit sans difficulté un objet dirigé vers lui.</p>

Pistes d'exploitation

En maternelle, demander à l'élève :

Attitude posturale :

- de lever un bras ou une jambe et d'identifier la partie ou les parties du corps impliquée(s) dans ce mouvement (RAS 1.1.1)
- de lancer une balle ou de frapper un ballon du pied et d'identifier les articulations impliquées (RAS 1.1.1)
- de faire des mouvements lents et rapides avec différentes parties du corps (RAS 1.1.1)
- suite aux consignes, de placer la ou les partie(s) du corps à gauche, à droite, en avant, en arrière, au-dessus, au-dessous, vers le corps, vers l'extérieur du corps, en haut, en bas (RAS 1.1.2)
- de prendre une variété de postures sur un ou plusieurs appuis sur des surfaces fixes (p. ex. : équilibre sur un pied) (RAS 1.1.1; 1.1.2)

Locomotion :

- de marcher, courir, sauter, se déplacer à cloche-pied, rouler, grimper, galoper, sautiller dans des directions variées (en avant, en cercle, en zigzag) (RAS 1.2.1)
- dans un espace délimité, de se déplacer en utilisant divers modes de déplacement sans entrer en collision avec personne (RAS 1.2.1)
- de se déplacer sur une ligne du plancher ou du tapis (RAS 1.2.1)
- de se déplacer sur une poutre (RAS 1.2.2)
- de marcher et de sauter suivi d'une course de quelques pas avant de rétablir la marche (RAS 1.2.3)
- assis sur une planche à roulettes, de se déplacer en ligne droite (RAS 1.2.4)

Manipulation :

- de manier différents objets (petites balles, gros ballons, sacs de fèves) sur place dans son espace personnel (RAS 1.2.3)
- de manier différents objets (petites balles, gros ballons, sacs de fèves) sur place dans son espace personnel en se déplaçant lentement (RAS 1.3.1)
- de projeter vers des cibles fixes ou mobiles différents objets dans des plans et des directions variés avec différentes parties du corps (pied, main, genou, tête) (RAS 1.3.2)
- de lancer pour soi et d'attraper des objets de formes, de masses et de volumes variés (RAS 1.3.3)
- d'arrêter ou d'amortir un ballon qui roule lentement vers lui (RAS 1.3.3)
- de dribbler un ballon à deux mains (RAS 1.3.1)
- de bondir d'une main et d'attraper à deux mains une variété de balles (p. ex. : éponge, tennis, tennis de table) (RAS 1.3.3)
- de frapper avec sa main une balle reposant sur un support (cône, té) (RAS 1.3.2)
- d'attraper un objet projeté par-dessous dirigé vers son tronc (RAS 1.3.3)

En 1^{re} année, demander à l'élève :

Attitude posturale

- de lancer une balle et d'identifier les parties du corps impliquées dans cette action (RAS 1.1.1)
- de lancer une balle, de frapper un ballon du pied, d'exécuter une roulade et d'identifier les articulations impliquées (RAS 1.1.1)
- suite à des consignes, de placer les parties du corps en avant, en arrière, près, loin (RAS 1.1.2)
- suite à des consignes, de placer les parties du corps en avant, en arrière, près, loin en relation avec une autre personne ou un objet (RAS 1.1.2)

Locomotion

- de marcher, courir, sauter dans différentes directions sur un, deux, ou plusieurs appuis plus ou moins rapprochés (RAS 1.2.1)
- de se déplacer à pas chassés, à pas croisés en avant et latéralement par sauts, à cloche-pied (RAS 1.2.2)
- de se déplacer dans un espace délimité et selon un rythme déterminé en marchant, en trotinant, de l'avant, de l'arrière, du côté (RAS 1.2.1)
- de se déplacer dans un espace délimité réduit et selon un rythme déterminé en marchant, en trotinant, de l'avant, de l'arrière, du côté (RAS 1.2.1)
- de se déplacer avec des objets dans un espace délimité et selon un rythme déterminé en marchant, en trotinant, de l'avant, de l'arrière, du côté (RAS 1.2.1)
- de se déplacer dans un espace délimité avec des obstacles et selon un rythme déterminé en marchant, en trotinant, de l'avant, de l'arrière, du côté (RAS 1.2.3)
- de jouer à un jeu de poursuite (RAS 1.2.1)
- dans une mise en situation, de se déplacer sur un banc suédois, une poutre, une ligne du plancher, un tapis ou même dans la neige (RAS 1.2.2)
- dans un parcours, de passer au-dessous, au-dessus, autour, à l'intérieur d'obstacles (RAS 1.2.2)

Manipulation

- de manier différents objets (petites balles, gros ballons, cerceaux, etc.) sur place ou en se déplaçant (RAS 1.3.1)
- de faire tourner différents objets autour de son corps ou d'une partie du corps (RAS 1.3.1)
- en utilisant des ballons de grosseurs variées, de le faire bondir à différentes hauteurs et de l'attraper (RAS 1.3.1)
- de rouler et de guider sur le sol différents objets en se servant de différentes parties du corps (p. ex. : ballon, canne en ligne droite avec genou, pied, nez) (RAS 1.3.1)
- de faire tourner différents objets autour de son corps ou d'une partie du corps : (p. ex. : cerceau autour d'une cheville tout en marchant, autour du bras ou du cou; sauter à la corde avec une corde ou un cerceau tout en marchant ou en trotinant) (RAS 1.3.1)
- de lancer sur divers plans (horizontal, vertical, oblique) différents objets, balles, ballons, sacs de fèves, de diverses façons (à deux mains par-dessus, par-dessous; à une main par-dessus, par-dessous; à deux mains, par-dessous vers l'arrière) (RAS 1.3.2)
- en moyennant différents objets, d'attraper suite à un lancer vertical, un rebond d'un lancer vertical, un rebond du mur, un rebond du mur et du plancher (RAS 1.3.3)
- après avoir attrapé un objet au niveau du tronc, de relancer l'objet à un partenaire selon les formes suivantes : à deux mains par-dessous avec rebond; par-dessous sans rebond; *idem*, augmenter la distance; à une main par-dessous avec rebond; à une main par-dessous sans rebond; *idem* mais par-dessus avec et sans rebond et augmenter la distance (RAS 1.3.3)

En 2^e année, demander à l'élève :

Attitude posturale

- d'enchaîner des actions identiques (sauts latéraux : jambes seulement; sauts latéraux : jambes et bras) (RAS 1.1.1)
- d'enchaîner des actions différentes (sauts latéraux avec actions des jambes avant/arrière) (RAS 1.1.1)
- par des mises en situations variées de gymnastique au sol ou sur objets fixes, de maintenir son équilibre en adoptant des postures variées (p. ex. : équilibre sur talons, la cigogne, assis en V, équilibre sur genou à main opposée) (RAS 1.1.2)
- d'accélérer ou de diminuer la vitesse des mouvements (p. ex. : course sur place) (RAS 1.1.2)
- d'alterner des mouvements très vites avec des mouvements très lents (p. ex. : sauts allongés – groupés comme les « Burpees ») (RAS 1.1.2)
- d'alterner différents mouvements d'élévation et d'abaissement (p. ex. : des « Jumping Jacks ») (RAS 1.1.2)

Locomotion :

- de se déplacer le plus rapidement possible sur une distance de 3 ou 4 mètres (p. ex. : debout sur un pied, assis, accroupi, en quadrupédie, sur le ventre) (RAS 1.2.1)
- par des mises en situation, de grimper sur des appareils verticaux et obliques et sous des appareils horizontaux et obliques (RAS 1.2.2)
- à l'aide de différents obstacles tels que bancs, boîtes, cerceaux, ballons médicaux, etc., de se déplacer en courant pour sauter par-dessus (RAS 1.2.3)
- en utilisant une trottinette ou une planche à roulettes, de se déplacer à partir de différentes positions et dans différentes directions (p. ex. : assis, sur un genou, couché sur le dos, sur le ventre, de l'avant, de côté et de l'arrière) (RAS 1.2.4)

Manipulation

- moyennant différents gros objets (matelas formes rectangulaires ou triangulaires, chariots à tapis ou ballons, ballon omnikin, tapis), de les passer ou tirer dans une direction donnée (RAS 1.3.1)
- à deux ou plusieurs élèves de lever, transporter et déposer des bancs, de gros matelas, etc. (RAS 1.3.1)
- de ramasser et de porter une série d'objets d'un endroit à un autre (RAS 1.3.1)
- par des mises en situation, de maintenir la trajectoire tout en augmentant la distance (RAS 1.3.2)
- de frapper des objets divers avec différentes parties du corps (p. ex. : main, pied, poing, cuisse) (RAS 1.3.2)
- par des mises en situation, d'exploiter des formes de lancer par-dessus, en dessous (RAS 1.3.2)
- en moyennant de gros ballons, de dribbler : sur place dans différentes postures à deux mains, à une main; sur place à partir d'un banc à deux mains, à une main; sur place en alternant d'une main et de l'autre; en se déplaçant à deux mains, à une main, en alternant les mains (*idem* mais avec de plus petits ballons; *idem* mais en se déplaçant en courant) (RAS 1.3.1)
- par des mises en situation, d'attraper un objet en variant : les distances; les objets; les trajectoires; la vitesse; le nombre de segments impliqués dans l'action d'attraper. (RAS 1.3.3)

Exemples d'activités d'apprentissage et de questions d'évaluation

En maternelle, l'élève découvre des activités qui impliquent ses habiletés de locomotion. Afin d'explorer plusieurs façons de se déplacer, l'enseignant crée de petites mises en situation qui engagent l'élève à courir, à galoper et à sauter dans des directions variées. Aux fins d'évaluation, observer les élèves lors d'une situation de jeu et remarquer les habiletés de locomotion qu'ils peuvent utiliser de façon indépendante. Utiliser une liste de contrôle afin de constater vos observations.

En première année, l'élève développe différentes façons de manier ou de projeter des objets variés. À titre d'activité d'apprentissage, dans le but de manier un objet sur place dans son espace personnel, demander aux élèves de lancer un sac de fèves en l'air et de l'attraper à deux mains; de lancer et d'attraper le sac à deux mains trois fois de suite, cinq fois de suite, sept fois de suite; de lancer le sac plus haut, encore plus haut; de taper des mains une fois avant de l'attraper; de taper des mains plusieurs fois avant de l'attraper; de le lancer et de l'attraper d'une seule main, etc. Pour fin d'évaluation, l'enseignant observe l'élève à partir des critères suivants : mouvement du corps; action du corps; orientation du regard.

En deuxième année, encourager l'élève d'exécuter une variété d'actions corporelles qui enchaînent des actions identiques. À titre d'activité d'apprentissage, demander aux élèves d'exécuter des sauts latéraux en utilisant les jambes seulement sur une distance de 10 à 20 mètres. Ensuite, sur la même distance, ils exécutent des sauts latéraux en utilisant les jambes et les bras. Mettre au défi en demandant aux élèves de sauter d'un bout à l'autre du gymnase en effectuant le moins de sauts latéraux possible. Aux fins d'évaluation, chercher des indications qui démontrent que l'élève peut enchaîner des actions (p. ex. : liaison; mouvements des parties du corps).

ENVIRONNEMENT SOCIAL

2	Résultat d'apprentissage général Établir des relations avec les autres en s'ajustant et en exploitant ses capacités d'action et de communication en relation avec son environnement.
----------	--

THÈMES :

4. COOPÉRATION 5. OPPOSITION 6. COOPÉRATION-OPPOSITION 7. EXPRESSION

Résultats d'apprentissage spécifiques <i>L'élève doit pouvoir :</i>	M	1	2
2.4.1 s'ajuster à un partenaire ou à plusieurs en vue d'accomplir une tâche commune;	▶ communication (émetteur, récepteur);	■ communication (émetteur, récepteur); ajustement dans ses actions	■ communication (émetteur, récepteur); ajustement dans ses actions; réactions/actions appropriées à divers types d'information transmis par un ou des partenaires;
2.5.1 réagir aux actions d'un opposant;	▶ esquive; changement de direction; actions du corps	■ esquive; changement de direction; actions du corps; changement de vitesse	● exploitation de l'espace en tant qu'attaquant (diminution d'espace : angle d'approche, mouvement(s) du corps, vitesse d'exécution); exploitation de l'espace en tant que défenseur (espace : éloigné, champ de vision)
2.6.1 réagir aux actions des coéquipiers et des adversaires;	▶ repérage de l'espace d'action; déplacement du corps dans l'espace	▶ repérage de l'espace d'action; déplacement du corps dans l'espace	■ exploitation de l'espace libre avec un ou plusieurs coéquipiers pour déjouer ou contrer l'action d'un ou plusieurs adversaires (repérage de l'espace libre, déplacement du corps dans l'espace);

▶ Sensibilisation – émergence ■ Acquisition – atteinte ● Approfondissement – consolidation

	M	1	2
2.7.1 représenter des idées ou exprimer des faits en exploitant différentes séquences de mouvements seul ou en groupe.	<p>▶</p> espace (formes : long, court, large, rond, etc.); énergie (lourd, léger, fort, faible); communication	<p>■</p> espace (formes : long, court, large, rond, etc.); énergie (lourd, léger, fort, faible); communication (non verbale et gestuelle); imagination (créativité, individualité)	<p>■</p> espace (formes : long, court, large, rond, etc.); énergie (lourd, léger, fort, faible); communication; imagination (créativité, individualité); temps (vite, lent, accélération, décélération); rythme (maintien d'une cadence)

▶ Sensibilisation – émergence

■ Acquisition – atteinte

● Approfondissement – consolidation

Profil de compétence

À la fin de la 2^e année, l'élève de niveau :

acceptable	attendu	supérieur
communique avec une certaine clarté dans la réalisation d'une tâche commune. Également, il coopère et réagit parfois à divers types d'information transmis par un ou des partenaires dans la réalisation d'une tâche commune. L'élève exploite de temps en temps l'espace disponible en réaction de défense contre les actions d'un opposant. De plus, il coopère occasionnellement avec un coéquipier pour rejoindre ou déjouer l'adversaire. Enfin, l'élève reproduit de temps à autre des mouvements en faisant ressortir des composantes temporelles.	communique de manière claire dans la réalisation d'une tâche commune. Également, il coopère et réagit souvent à divers types d'information transmis par un ou des partenaires dans la réalisation d'une tâche commune. L'élève exploite fréquemment l'espace disponible en réaction de défense contre les actions d'un opposant. De plus, il coopère souvent avec un coéquipier pour rejoindre ou déjouer l'adversaire. Enfin, l'élève reproduit dans de nombreux cas des mouvements en faisant ressortir des composantes temporelles.	communique avec clarté et précision dans la réalisation d'une tâche commune. Également, il coopère et réagit régulièrement à divers types d'information transmise par un ou des partenaires dans la réalisation d'une tâche commune. L'élève exploite continuellement l'espace disponible en réaction de défense contre les actions d'un opposant. De plus, il coopère régulièrement avec un coéquipier pour rejoindre ou déjouer l'adversaire. Enfin, l'élève reproduit constamment des mouvements en faisant ressortir des composantes temporelles.

Pistes d'exploitation

En maternelle, demander à l'élève :

Coopération :

- avec un partenaire, de se déplacer selon des actions identiques en maintenant un contact constant (p. ex. : main dans la main)
- de faire le miroir sur place avec un partenaire (RAS 2.4.1)

Opposition :

- de jouer aux jeux de poursuite (jeu de « tag » traditionnel, gelé, malade ou blessé (RAS 2.5.1)
- de jouer aux jeux « chat et souris », « prise de foulards » un contre un (RAS 2.5.1)

Coopération-opposition :

- de jouer au jeu « prise de foulards » deux contre un (RAS 2.6.1)
- de jouer au jeu de poursuite à deux contre un (RAS 2.6.1)

Expression :

- d'imiter l'action de différents objets ayant des formes, des volumes et des poids variés (p. ex. : feuille, une roche) (RAS 2.7.1)
- de mimer différentes occupations, de reproduire des sentiments, d'imiter des animaux et des personnages, etc. (p. ex. : athlète, pompier, lapin, éléphant, soldat) (RAS 2.7.1)
- reproduire de petites danses (RAS 2.7.1)

En 1^{re} année, demander à l'élève :

Coopération :

- avec un partenaire, de se déplacer selon des actions identiques en maintenant un contact constant (p. ex. : main dans la main, dos à dos, etc.) (RAS 2.4.1)
- avec un partenaire, de se déplacer selon des actions identiques en maintenant un contact constant et en moyennant du matériel (p. ex. : ballon, bâton, corde, cerceau) (RAS 2.4.1)
- avec un partenaire, de se déplacer selon des actions différentes (p. ex. : côte à côte; bras entrelacés; faisant face à une direction opposée; guide l'aveugle; la brouette; assis sur une trottinette, se faire tirer ou pousser par un partenaire) (RAS 2.4.1)
- de faire le miroir sur place ou en se déplaçant avec un partenaire (RAS 2.4.1)
- de faire le miroir en exécutant des actions contraires à celles d'un partenaire (p. ex. : position debout, un partenaire lève le bras lorsque l'autre le descend vers les jambes) (RAS 2.4.1)
- de jouer au jeu « chat et souris » (RAS 2.4.1)

Opposition :

- de jouer aux jeux de poursuite (p. ex. : jeu de « tag » traditionnel, gelé, malade ou blessé; poursuivre son lièvre; ballon chasseur; deux contre deux, prise de foulards) (RAS 2.5.1)
- de jouer aux jeux de poursuite (avec seulement la moitié de la classe en action, deux contre deux où l'attaquant tente d'atteindre l'autre; avec un ballon mousse, l'attaquant tente d'atteindre l'autre) (RAS 2.5.1)
- de jouer au jeu « attrape-nigaud » (dans un espace délimité, l'élève a une période de temps donnée pour tenter de rejoindre en touchant, un à la fois, le plus d'opposants possible (RAS 2.5.1)
- de tenter de déséquilibrer l'opposant deux contre deux sur un banc suédois, moyennant un ballon dans ses mains (genre de Roi de la montagne) (RAS 2.5.1)

Coopération-opposition :

- en sous-groupe de trois, de jouer aux jeux de poursuite deux contre un (RAS 2.6.1)
- de jouer « prise de foulards » à deux contre un (RAS 2.6.1)
- de jouer aux jeux de poursuite à deux contre un et d'atteindre l'adversaire moyennant un objet (RAS 2.6.1)
- sur une surface de 3 m par 6 m, d'improviser à deux contre un une mise en scène où on passe un objet au coéquipier qui s'est déplacé et s'est arrêté vers un espace libre (RAS 2.6.1)

Expression :

- de mimer par des mouvements des situations ou l'action d'objets ayant des formes, des volumes, des poids et des fonctions variés (p. ex. : se faire court, long, large, rond – seul ou avec un partenaire; se déplacer comme une feuille qui vole au vent, un ballon de baudruche qui flotte ou rebondit, une roche qui tombe; se déplacer comme si on marchait contre le vent, dans la boue, sur le sable chaud, etc.) (RAS 2.7.1)
- de mimer par des mouvements ou des déplacements pour faire ressortir le caractère de différentes actions simples de la vie, de différents métiers, personnages et animaux (imitations simples telles que se brosser les dents, se peigner les cheveux, lacer un soulier; imiter l'athlète de différents sports, le forgeron, le charpentier, le pompier; imiter différents animaux; imiter le robot, le soldat, le bébé, le blessé) (RAS 2.7.1)
- en sous-groupe, de développer ou de créer avec ou sans matériel ni équipement, des situations telles qu'un jeu, une activité; le transport d'un blessé en ambulance à l'hôpital; éteindre un feu; marcher sur l'eau; voler comme un oiseau, etc. (RAS 2.7.1)

En 2^e année, demander à l'élève :

Coopération :

- en groupe de deux, de relever les défis suivants : la balançoire; le marteau-pilon; d'imiter l'autre (RAS 2.4.1)
- jouer aux jeux de poursuite (RAS 2.4.1)
- en sous-groupe de trois, quatre, à six élèves, de relever les défis suivants : former des lettres, des nombres, de petites pyramides; résolution de problème (moyennant un certain matériel les élèves doivent trouver la solution et se déplacer du point A au point B – p. ex. : deux tapis de gymnastique pour se déplacer sans toucher au sol; lever un banc, un matelas; lever et transporter un banc, un matelas, un ballon omnikin; la chenille; la pieuvre); la marche militaire; des activités avec un parachute (RAS 2.4.1)

Opposition :

- de jouer aux jeux de poursuite (RAS 2.5.1)
- de jouer différents jeux de ballon « tag » (RAS 2.5.1)
- de jouer différents jeux de poursuite avec ballon approprié (RAS 2.5.1)

Coopération-opposition :

- en groupe de cinq (quatre contre un), dans un espace délimité, tenter de faire cinq passes de l'objet aux coéquipiers sans interception (RAS 2.6.1)
- en sous-groupe de cinq, selon le jeu de policiers et contrebandiers, d'improviser un deux contre trois dans un espace délimité où l'équipe des deux policiers en moyennant un objet tente d'atteindre les contrebandiers (RAS 2.6.1)
- en groupe de cinq (quatre contre un), de jouer au jeu genre « Ravir le ballon » sur un demi-terrain de badminton (RAS 2.6.1)
- en groupe de cinq (trois contre deux), de tenter de faire cinq passes aux coéquipiers (RAS 2.6.1)

Expression :

- de mimer des mouvements qui font ressortir l'élément vitesse au moyen de comparaisons (p. ex. : de se déplacer à la vitesse d'un lièvre, d'une tortue, d'une souris, d'une chenille, etc.) (RAS 2.7.1)
- afin d'accentuer l'accélération, de se déplacer à la manière d'une grosse locomotive ou d'un gros camion de transport qui démarre (RAS 2.7.1)
- de jouer les situations imagées suivantes afin de mettre en évidence la décélération : l'auto qui ralentit pour faire un arrêt au feu rouge; l'élève qui court à pleine vitesse vers le haut d'un grand escalier; l'aigle qui vient se percher sur une branche; l'avion qui atterrit (RAS 2.7.1)
- d'exprimer des sentiments variés par des postures et des gestes en improvisant de petites mises en scène en sous-groupe de quatre ou cinq où un élève fait l'acteur face aux spectateurs (RAS 2.7.1)
- en sous-groupe de quatre ou cinq de mimer les sentiments inspirés par le contexte de petits contes ou histoires. (RAS 2.7.1)

Exemples d'activités d'apprentissage et de questions d'évaluation

En maternelle, grâce à des expériences de danse, l'élève apprend à exprimer ou à représenter des idées. À titre d'activité d'apprentissage, l'enseignant stimule l'imagination des élèves de diverses manières (en lisant un poème ou un conte) dans le but de faire exécuter un mouvement (p. ex. montrez-moi comment une feuille vole au vent; montrez-moi comment une roche tombe; montrez-moi comment on se déplace quand on marche contre le vent).

En première année, l'élève, avec un partenaire, joue le rôle d'attaquant en utilisant le coéquipier pour déjouer l'adversaire. Dans l'esprit de progression, sur l'équivalent d'une surface de terrain de badminton, l'élève se déplace et, au signal, essaye d'occuper tout l'espace de cette surface (repérage des espaces libres). Ensuite, il voit à occuper équitablement l'équivalent de deux terrains de badminton. Avec trois sous-groupes de deux sur l'équivalent d'un demi-terrain de badminton, l'élève passe un objet à son coéquipier au moment où il est arrêté à un espace libre. Aux fins d'évaluation, noter dans quelle mesure l'élève utilise l'espace libre et déplace son corps dans l'espace.

En deuxième année, les jeux axés sur la coopération favorisent le développement du travail d'équipe. À titre d'activité d'apprentissage, les élèves jouent des jeux avec le parachute (p. ex. : le parapluie; le champignon; l'autruche; l'assiette; la montagne russe). Aux fins d'évaluation, demander aux élèves de s'autoévaluer en complétant une fiche de réflexion sur les éléments suivants : travaille en collaboration et coopération avec tous les membre de son équipe; encourage et aide ses coéquipiers et respecte les règles et les consignes de l'activité.

ENVIRONNEMENT PERSONNEL ET INTÉRIEUR

3	Résultat d'apprentissage général Prendre conscience de son corps et de ses capacités physiques et des principes d'une vie active afin d'optimiser son développement personnel.
----------	--

THÈME : 8. EFFORT PHYSIQUE ET VIE ACTIVE

Résultats d'apprentissage spécifiques <i>L'élève doit pouvoir :</i>	M	1	2
3.8.1 connaître certains effets de l'activité physique sur le fonctionnement de son corps;	▶ différentes parties du corps impliquées lors d'activités physiques (cœur, poumons, muscles, os)	▶ phénomènes physiologiques liés à la pratique d'activités physiques (cœur : muscle, pompe, battements; respiration : poumons, poitrine)	■ phénomènes physiologiques liés à la pratique d'activités physiques (cœur : description, battements, compter, écouter, effets de l'activité physique; poumons : description, effets de l'activité physique)
3.8.2 mettre en pratique et en évidence certains effets de l'activité physique sur le fonctionnement de son corps.	▶ intensité (travailler fort, travailler légèrement)	▶ intensité (travailler fort, travailler légèrement); durée (courte, longue)	■ intensité et durée de l'effort variées; rythme de déplacement (lent, rapide); intensité (faible, élevée)

▶ Sensibilisation – émergence

■ Acquisition – atteinte

● Approfondissement – consolidation

Profil de compétence

À la fin de la 2^e année, l'élève de niveau :

acceptable	attendu	supérieur
démontre une compréhension de certains effets de l'activité physique sur le fonctionnement du corps. De plus, il communique avec une certaine clarté et précision le rôle de la pratique régulière de l'activité physique dans son développement. L'élève fait parfois des efforts physiques d'intensité modérée ou élevée pour se rendre compte des changements physiques dans le corps.	démontre une compréhension de la plupart des effets de l'activité physique sur le fonctionnement du corps. De plus, il communique de manière claire et précise le rôle de la pratique régulière de l'activité physique dans son développement. L'élève fait souvent des efforts physiques d'intensité modérée ou élevée pour se rendre compte des changements physiques dans le corps..	démontre une compréhension de tous les effets de l'activité physique sur le fonctionnement du corps. De plus, il communique avec clarté, précision et assurance le rôle de la pratique régulière de l'activité physique dans son développement. L'élève fait régulièrement des efforts physiques d'intensité modérée ou élevée pour se rendre compte des changements physiques dans le corps.

Pistes d'exploitation

En maternelle, demander à l'élève :

Effort physique et vie active :

- de situer son cœur sur une affiche préparé par l'enseignant (RAS 3.8.1)
- de palper le cœur après des jeux de poursuite et des courses rapides (RAS 3.8.1)
- de se déplacer à des rythmes variés (RAS 3.8.2)

En 1^{re} année, demander à l'élève :

- de dessiner et de situer son cœur (RAS 3.8.1)
- de palper le cœur après des jeux de poursuite et de courses rapides (RAS 3.8.1)
- de se déplacer à des rythmes et de durée variés (p. ex. : course-navette, marcher en transportant un objet lourd, danser sur place) (RAS 3.8.2)
- de palper le cœur d'un partenaire (RAS 3.8.1)

En 2^e année, demander à l'élève :

- d'écouter les battements du cœur d'un partenaire au repos et après effort (RAS 3.8.1)
- d'écouter et de compter les battements du cœur pendant 10 secondes et de comparer (RAS 3.8.1)
- d'observer le gonflement et le dégonflement des poumons suite à une grande inspiration et une profonde expiration (RAS 3.8.1)
- de définir ou d'expliquer le terme « rythme » (RAS 3.8.1)
- de suivre un rythme donné par l'enseignant (p. ex. : assis, deux doigts dans deux doigts ou main dans la main; debout, sur place, frapper le sol d'un pied) (RAS 3.8.2)

- de se déplacer lentement, rapidement au rythme du tambourin (RAS 3.8.2)
- A jumelé à l'élève B, de donner le rythme sur place, en déplacement (RAS 3.8.2)
- d'un sous-groupe de quatre jumelé à un autre sous-groupe de quatre, de donner le rythme de déplacement, les autres suivent (RAS 3.8.2)
- en vagues de 4 ou 5, d'exécuter différents rythmes de déplacements lents (intensité faible) et de déplacements rapides (intensité élevée). (RAS 3.8.2)

Exemples d'activités d'apprentissage et de questions d'évaluation

En maternelle, on peut initier les élèves à l'importance d'une vie active. Afin d'aider l'élève à comprendre certains effets que l'activité physique peut avoir sur leur corps, encourager les élèves à participer à une variété d'activités. Par exemple, leur demander de choisir un partenaire, l'un étant le chef et l'autre suit. Le chef marche, court, saute, etc. et celui qui suit imite les actions. Donner un signal afin que le chef devienne celui qui suit. À la suite de cette activité, demander aux élèves de situer leur cœur et de le palper. Qu'est-ce qu'ils sentent? Ensuite poser d'autres questions telles que : Est-ce plus facile de trouver le cœur avant ou après une activité? Comment sont les battements de votre cœur après l'activité? Dans cette activité, quelles parties du corps ont travaillé? Aux fins d'évaluation, demander aux élèves d'énumérer les différentes parties du corps impliquées lors d'activités physiques.

En première année, l'enseignant peut diriger une discussion sur certains effets de l'activité physique à partir des questions suivantes : Où est situé votre cœur? (Demander aux élèves de faire un poing afin de voir la taille de leur cœur. Expliquer aux élèves que le cœur est un muscle qui ne s'arrête pas de pomper, soit qu'ils dorment ou qu'ils fassent de l'exercice.) Qu'est-ce que le cœur déplace en pompant à chaque battement? Où se trouvent les poumons? Quelle est la fonction des poumons? À titre d'activité d'apprentissage, demander aux élèves de tracer le corps de son partenaire sur une grande feuille placée sur le plancher. Ensuite, demander aux élèves de situer le cœur et les poumons. Afficher leur travail au mur du gymnase et après avoir mis les élèves en ligne de 20 à 30 mètres devant leurs affiches leur demander de : sauter à cloche-pied jusqu'à leur affiche, de toucher le cœur et de retourner à la ligne; de trotter jusqu'à leur affiche, de toucher les poumons et de retourner, etc.

En deuxième année, afin d'établir l'intensité de ses efforts physiques, demander aux élèves de marcher avec un partenaire à une vitesse moyenne pour quelques minutes, tout en parlant. Ensuite, leur demander de marcher plus vite, de courir lentement et finalement de courir vite. À partir des observations faites par les élèves durant les diverses activités, animer une discussion à partir des questions suivantes : Le cœur bat-il lentement ou rapidement quand on est au repos? Est-ce qu'il bat plus vite lorsqu'on marche ou lorsqu'on court? Est-ce plus facile de parler avec son partenaire lorsqu'on marche ou lorsqu'on court?

Ressources

BESSION, Martine et Philippe Vancrose. *Des ballons et des jeux*. Paris, Éditions Revues 2003.

CABUS, Chantal. *Activités physiques en maternelle*. Paris, Éditions Revues, 2000.

Équipe des conseillers pédagogiques en E.P.S. du Bas-Rhin. *Agir dans le monde*. Strasbourg, Accès Éditions, 2000.

Équipe des conseillers pédagogiques en E.P.S. du Bas-Rhin. *Vivre l'EPS*. Strasbourg, Accès Éditions, 2000.

GOURINCHAS, Alette et Élisabeth Lebreton-Millet. *Parcours aménagés à l'école maternelle*. Paris, Éditions Revues, 1997.

Santé et bien-être social Canada *Guide d'activité physique canadien pour les enfants*. Ministère des Travaux publics et des Services gouvernementaux, 2002.

PLAN D'ÉTUDES (3^e – 5^e année)

ENVIRONNEMENT PHYSIQUE ET NATUREL

1	Résultat d'apprentissage général Démontrer des habiletés physiques et motrices appropriées à son stade de développement et en relation avec son environnement.
----------	--

THÈMES : 1. ATTITUDE POSTURALE 2. LOCOMOTION 3. MANIPULATION

1.1 Résultats d'apprentissage spécifiques <i>L'élève doit pouvoir :</i>	3	4	5
1.1.1 ajuster son corps et les différentes parties de son corps dans l'exécution de mouvements et d'actions sur un ou plusieurs objets fixes et véhiculants;	■ équilibre statique; centre de gravité (position); placement des parties du corps	■ équilibre statique et dynamique; centre de gravité (position et niveau); mouvement du corps; placement des parties du corps; ordonnance; maintien de l'équilibre	● équilibre statique et dynamique; centre de gravité (position et niveau); mouvement du corps; placement des parties du corps; ordonnance; maintien de l'équilibre dans la phase finale d'une action ou séquence d'actions
1.1.2 utiliser les principes d'équilibre et de coordination dans l'exécution d'actions non locomotrices;	▶ équilibre statique et dynamique; contrôle de la vitesse d'exécution; maintien de l'équilibre; placement des parties du corps; ordonnancement	■ équilibre statique et dynamique; contrôle de la vitesse d'exécution; continuité dans l'exécution (liaison); maintien de l'équilibre; placement des parties du corps; mouvements des parties du corps; ordonnancement	■ équilibre statique et dynamique; continuité dans l'exécution (liaison); maintien de l'équilibre; placement des parties du corps; ordonnancement

▶ Sensibilisation – émergence

■ Acquisition – atteinte

● Approfondissement – consolidation

	3	4	5
1.2.1 utiliser les principes d'équilibre et de coordination dans l'exécution d'actions locomotrices;	<p style="text-align: center;">■</p> déplacement au sol ou dans les airs et déplacement sur ou sous des appareils : équilibre dynamique; placement et remplacement des appuis; centre de gravité au dessus des appuis déplacement sur ou à l'aide d'objets véhiculants : virage; centre de gravité (transfert du poids)	<p style="text-align: center;">■</p> déplacement au sol ou dans les airs et déplacement sur ou sous des appareils : équilibre dynamique; placement et remplacement des appuis déplacement sur ou à l'aide d'objets véhiculants : virage (changement de direction, actions du corps, transfert du poids); orientation du regard; décélération	<p style="text-align: center;">●</p> déplacement au sol ou dans les airs et déplacement sur ou sous des appareils : placement et remplacement des appuis; déplacement sur ou à l'aide d'objets véhiculants : virage; orientation du regard; freinage; ajustement (vitesse, rythme)
1.2.2 ajuster ses actions locomotrices en rapport avec des obstacles de dimensions et de formes variées;	<p style="text-align: center;">■</p> équilibre dynamique; orientation du regard; placement et remplacement des appuis; centre de gravité; ajustement aux obstacles	<p style="text-align: center;">■</p> équilibre dynamique; orientation du regard; placement et remplacement des appuis; centre de gravité; ajustement des foulées	<p style="text-align: center;">●</p> équilibre dynamique; orientation du regard; placement et remplacement des appuis; centre de gravité; ajustement des foulées; vitesse
1.2.3 utiliser les principes d'équilibre et de coordination dans son enchaînement des actions locomotrices;	<p style="text-align: center;">▶</p> enchaîner une impulsion, un envol et une réception; équilibre dynamique; orientation du regard; placement et remplacement des appuis; centre de gravité (position des parties du corps)	<p style="text-align: center;">■</p> enchaîner une course d'élan, une impulsion, un envol et une réception; liaison; continuité dans les actions; ajustement (mouvements des parties du corps); absorption (les appuis, la surface)	<p style="text-align: center;">■</p> enchaîner une course d'élan, une impulsion, un envol, et une réception; ajustement des foulées; placement des appuis; liaison

▶ Sensibilisation – émergence ■ Acquisition – atteinte ● Approfondissement – consolidation

	3 ■	4 ■	5 ●
1.3.1 utiliser les principes d'équilibre, de coordination et de synchronisation dans l'exécution d'actions de manipulation et de projection;	orientation du regard; placement des parties du corps; orientation du corps; placement de l'objet dans l'espace (plans vertical et horizontal; directions – avant, arrière, de côté); mouvements du corps; absorption; prise de l'outil; poussée sur l'objet; liaison des actions poussée/absorption	projeter avec force et précision: orientation du regard; placement des parties du corps; orientation du corps; placement de l'objet dans l'espace (angle de trajectoire, régularité de l'angle de trajectoire); poussée sur l'objet; prise de l'outil; placement de l'outil; liaison des actions; placement et remplacement des appuis; transfert du poids; liaison	frapper un objet avec force et précision: orientation du corps; frappe de l'objet (placement de la ou des parties du corps, placement de l'outil); accompagnement (prolongement)
1.3.2 utiliser les principes d'équilibre, de coordination et de synchronisation dans l'exécution d'actions de manipulation et de réception;	recevoir un objet dirigé vers son espace personnel : orientation du regard; mouvements du corps; placement de l'objet dans l'espace; absorption; prise de l'outil; poussée sur l'objet	recevoir un objet de face : orientation du corps; déplacement du corps dans l'espace au bon moment (trajectoire de la course); atteinte de l'objet au point de chute	recevoir un objet de face : orientation du corps; déplacement du corps dans l'espace au bon moment (trajectoire de la course); atteinte de l'objet au point de chute
1.3.3 utiliser les principes d'équilibre, de coordination et de synchronisation dans l'exécution d'actions de manipulation au cours de déplacement avec un objet.	manierement d'objets en se déplaçant : orientation du regard; orientation du corps; poussée sur l'objet; liaison des actions (poussée-absorption);	manierement d'objets avec outil en se déplaçant : prise de l'outil; poussée sur l'objet; liaison des actions; (poussée-absorption); placement de l'outil; orientation du regard	manierement d'objets avec outil en se déplaçant : prise de l'outil; poussée sur l'objet; liaison des actions; (poussée-absorption); placement de l'outil; orientation du regard; placement des parties du corps

▶ Sensibilisation – émergence

■ Acquisition – atteinte

● Approfondissement – consolidation

Profil de l'élève attendu

À la fin de la 5^e année, l'élève de niveau :

acceptable	attendu	supérieur
coordonne parfois ses actions et ses postures sur objets fixes ou véhiculants en maintenant son équilibre à la fin de cet enchaînement. Également, afin de se déplacer, il enchaîne des actions avec peu de difficulté et peu de continuité. L'élève se déplace avec une certaine difficulté dans un éventail de situations. De plus, il coordonne parfois ses actions dans le maniement et la projection d'objets avec force. Il synchronise parfois ses actions dans la projection et la réception d'objets. . Enfin, au cours de déplacement, il coordonne et synchronise parfois ses actions de manipulation.	coordonne souvent ses actions et ses postures sur objets fixes ou véhiculants en maintenant son équilibre à la fin de cet enchaînement. Également, afin de se déplacer, il enchaîne des actions avec très peu de difficulté et avec une bonne continuité. L'élève se déplace avec très peu de difficulté dans un éventail de situations. De plus, il coordonne souvent ses actions dans le maniement et la projection d'objets avec force. Il synchronise souvent ses actions dans la projection et la réception d'objets. Enfin, au cours de déplacement, il coordonne et synchronise souvent ses actions de manipulation.	coordonne régulièrement ses actions et ses postures sur objets fixes ou véhiculants en maintenant son équilibre à la fin de cet enchaînement. Également, afin de se déplacer, il enchaîne des actions sans difficulté et avec une très bonne continuité. L'élève se déplace facilement dans un éventail de situations. De plus, il coordonne régulièrement ses actions dans le maniement et la projection d'objets avec force. Il synchronise régulièrement ses actions dans la projection et la réception d'objets. . Enfin, au cours de déplacement, il coordonne et synchronise régulièrement ses actions de manipulation.

Pistes d'exploitation

En 3^e année, l'enseignant demande à l'élève :

Attitude posturale :

- sur un tapis, un banc, une poutre, etc., de faire une arabesque à un ou deux appuis, une cigogne, une quadrupédie, un pont, un assis en V (RAS 1.1.1)
- en raquettes, skis ou patins, d'adopter diverses positions sur un pied, deux pieds, deux pieds-une main, deux pieds-deux mains, un pied-deux mains (RAS 1.1.1)
- 2 à 3 pas de course légère, impulsion à 1 pied dans un cerceau et atterrissage contrôlé à 2 pieds (RAS 1.1.1)
- de faire un appui trépied à roulade, un petit plongeon à roulade groupée (RAS 1.1.2)

Locomotion :

- debout sur un banc impulsion à deux pieds : de sauter et d'atterrir sur les deux pieds; de sauter, de toucher les talons et d'atterrir sur les deux pieds; de sauter, de toucher ses genoux et d'atterrir sur les deux pieds (RAS 1.2.3)
- de faire une roulade du billot, une roulade avant et jambes rapprochées, une roulade avant de l'épaule afin de parcourir la

longueur d'un tapis (RAS 1.2.1)

- de se déplacer sur différents parcours à obstacles (RAS 1.2.2)
- de grimper un espalier, un câble, un matelas en oblique fixé à l'espalier, un banc suédois ou une échelle fixée à l'espalier (RAS 1.2.1)
- de se déplacer suspendu à une échelle, une barre fixe, une poutre (RAS 1.2.1)
- de se déplacer en trottinette (RAS 1.2.1)
- de jouer au jeu « 1, 2, 3 lumière rouge » en patins, raquettes, avec des échasses (RAS 1.2.1)
- sur objets plus ou moins élevés (banc, poutre, cheval) de se déplacer en quadrupédie, avec trois appuis, sur un appui, sur deux appuis (marche du canard, du kangourou) (RAS 1.2.1)

Manipulation :

- de viser les cibles sur différents plans (cerceau au mur ou au sol, panier de basket-ball) (RAS 1.3.1)
- d'atteindre des cibles en lançant différents objets de diverses façons (bâton, frisbee, anneau de feutre, ballons médicaux, ballons de grosseurs variées) (RAS 1.3.1)
- de varier la distance et la hauteur des cibles (RAS 1.3.1)
- de viser des cibles sur différents plans à partir de différentes positions (couché sur le dos et pieds orientés vers la cible, assis, à genoux face et dos à la cible) (RAS 1.3.1)
- sur place ou en marchant, de lancer/attraper une balle ou un sac en tenant un autre objet de l'autre main; de lancer/attraper une balle ou un ballon tout en conservant un sac sur la tête (RAS 1.3.1)
- de jongler avec ou sans outils (palette, raquette) (RAS 1.3.1)
- de dribbler divers objets avec les mains ou les pieds dans différentes situations (se déplacer et changer de direction, jeux de poursuite, parcours à obstacles) (RAS 1.3.3)

En 4^e année, l'enseignant demande à l'élève :

Attitude posturale :

- de sauter à cloche-pied et d'atterrir avec contrôle sur les deux pieds, sur un pied (RAS 1.1.1)
- en raquettes, skis ou patins, de sauter un quart de tour et d'atterrir avec contrôle (RAS 1.1.1)
- de rouler avant, arrière (RAS 1.1.2)
- de sauter et de tourner (vrille) au sol un quart de tour, un demi-tour, un tour (RAS 1.1.2)
- de faire « un trépied groupe à trépied jambes et corps tendus » (RAS 1.1.2)
- de faire « un fouetter à l'appui renversé passager sur les mains » (RAS 1.1.2)

Locomotion :

- sur matelas incliné, de faire des roulades arrière – de l'épaule, jambes rapprochées, jambes écartées (RAS 1.2.1)
- selon différentes postures et avec une trottinette, de se déplacer sur un parcours qui accentue les virages (RAS 1.2.1)
- de se déplacer sur un parcours moyennant des échasses, un ballon pogo, un bâton pogo, des skis de fond, des raquettes ou des patins (RAS 1.2.1)
- de jouer aux jeux de poursuite dans des espaces restreints (RAS 1.2.1)
- de faire deux ou trois pas d'élan, un appel à un pied, un saut en longueur et d'atterrir sur les deux pieds (RAS 1.2.3)
- de faire deux ou trois pas d'élan, un appel à un pied, un saut en hauteur de style ciseau, et d'atterrir sur les deux pieds (RAS 1.2.3)

- de faire deux ou trois pas d'élan, un appel à deux pieds – un plongeon suivi de roulades variées, un plongeon par-dessus un obstacle, un plongeon et une demi-vrille dans un matelas (RAS 1.2.1)

Manipulation :

- de viser des cibles fixes placées au sol ou contre le mur, varier les distances, hauteurs et dimensions des cibles (RAS 1.3.1)
- de jouer au jeu du bombardement, d'atteindre une cible mobile (RAS 1.3.1)
- moyennant des outils (bâton cosom, canne de ringuette, bâton de jeu de crosse, balai) de viser l'atteinte d'une cible (RAS 1.3.1)
- de conduire l'objet (suivre le chef; à l'intérieur d'un jeu de poursuite; dans des situations de un contre un) (RAS 1.3.1)
- avec un ou deux pas d'élan, de viser le mur en augmentant la distance de celui-ci graduellement. Variante – changer l'objet (RAS 1.3.1)
- de simuler les lancers du poids avec ballons médicaux (RAS 1.3.1)
- de simuler les lancers du javelot avec petits bâtons ou manches à balai (RAS 1.3.1)
- de jouer aux jeux « halte-toi chevreuil » et « vide ton territoire » (RAS 1.3.1)
- en groupe de deux, de se relancer, par en-dessous, le ballon avec consigne de varier la hauteur de la trajectoire (RAS 1.3.2)

En 5^e année, l'enseignant demande à l'élève :

Attitude posturale :

- de marcher un demi- tour sur une poutre, un tour sur une poutre (RAS 1.1.1)
- de patiner de l'avant, de sauter par-dessus un obstacle et d'arrêter (RAS 1.1.1)
- de faire une course d'élan, une impulsion sur tremplin à une position carpée jambes écartées et d'atterrir avec contrôle (RAS 1.1.2)
- en skis de fond, de faire un demi-tour sur place (RAS 1.1.1)

Locomotion :

- de faire des progressions à la roue latérale (RAS 1.2.1)
- de faire des progressions à la rondade (RAS 1.2.1)
- de faire des sauts de tête (RAS 1.2.1)
- de faire des sauts en longueur (RAS 1.2.1)
- de faire des sauts en hauteur (RAS 1.2.1)
- à partir d'un banc suédois, d'exécuter une rondade (RAS 1.2.1)
- de faire deux ou trois pas sur poutre, une impulsion, de sauter avec une demi-vrille et d'atterrir au sol (RAS 1.2.1)
- sur poutre, de faire une roue latérale – sortie (RAS 1.2.3)
- sur banc suédois : de marcher sur un pied; de faire une roulade avant groupée; de faire une sortie du banc avec roue latérale
- sur une poutre de marcher sur la plante des pieds, avant, arrière; de faire la marche du canard; de marcher, de faire un demi-tour et de marcher; de faire deux, trois, quatre pas de course (RAS 1.2.1)

Manipulation :

- de dribbler divers objets avec les pieds et les mains avec contrôle et vitesse plus ou moins accentuée, sur un parcours en ligne droite, sur un parcours tortueux (RAS 1.3.3)
- de viser une cible par un coup de tête au soccer; un coup de pied au soccer (RAS 1.3.1)

- de jouer au jeu « carré du roi » (RAS 1.3.1)
- de faire un service, une manchette au volley-ball (RAS 1.3.1)
- d'échanger de façon consécutive avec un partenaire en utilisant une raquette et un volant de badminton, une palette et une balle (RAS 1.3.1; RAS 1.3.2)
- de jouer au tennis de table (RAS 1.3.1; RAS 1.3.2)
- d'utiliser un « T-ball » de balle-molle (RAS 1.3.1)
- de frapper avec un bâton une balle lancée favorablement dans sa direction. (RAS 1.3.1)

Exemples d'activités d'apprentissage et de questions d'évaluation

En 3^e année, l'élève continue d'améliorer ses habiletés physiques et motrices dans son espace personnel et dans l'espace commun lorsqu'il travaille sur le thème propre à l'attitude posturale, notamment : l'équilibre, les points d'appui, le centre de gravité et le placement des parties du corps. Il doit exécuter des mouvements seul ou avec un partenaire, au sol et sur de petits ou de gros appareils. L'enseignant demande à l'élève de monter sur un banc et d'exécuter une arabesque à un ou deux appuis, une cigogne etc. Aux fins d'évaluation, l'enseignant observe l'élève pendant qu'il exécute ses mouvements et cherche des indications qui démontrent que l'élève maintient son équilibre statique, varie le nombre et la position des ses points d'appui.

En 4^e année, l'élève perfectionne ses habiletés physiques de locomotion. Il explore de nombreuses façons de se déplacer en enchaînant des mouvements ou actions, sur appareils ou non et sur des d'objets véhiculants ou à l'aide de ceux-ci. À titre d'activité d'apprentissage, l'enseignant prépare des ateliers comportant divers appareils (banc, tapis, poutre) et des fiches de tâches afin que l'élève puisse créer des mouvements (p. ex. : exécuter une roulade sur l'épaule; exécuter une roulade avant en plongeon). Diverses cartes de tâches peuvent être combinées à différents mouvements pour créer un enchaînement. Aux fins d'évaluation, l'élève crée, seul ou avec un partenaire, un enchaînement de mouvements avec un appareil. L'enseignant observe l'élève pendant qu'il exécute son enchaînement et cherche des indicateurs de rendement qui démontrent que l'élève exécute le mouvement avec continuité et contrôle la vitesse d'exécution.

En 5^e année, l'élève acquiert différentes manières de projeter, de recevoir et de retenir un objet avec précision et en utilisant une variété d'outils et des parties du corps. À titre d'activité d'apprentissage, l'enseignant demande à l'élève de dribbler un ballon tout en se déplaçant. L'enseignant peut ensuite faire appel à une variété d'activités, notamment émettre des signaux donnant le feu vert et le feu rouge, organiser une course à obstacles, jouer au chat tout en dribblant ou jouer à « suivre-le- chef ». Aux fins d'évaluation, l'enseignant donne aux élèves des occasions d'évaluer leurs pairs à partir des critères suivants : orientation du regard, poussée sur l'objet, placement des parties du corps, exécution d'une série rythmique de rebonds contrôlés.

ENVIRONNEMENT SOCIAL

2	Résultat d'apprentissage général Établir des relations avec les autres en s'ajustant et en exploitant ses capacités d'action et de communication en relation avec son environnement.
----------	--

THÈMES : 4. COOPÉRATION 5. OPPOSITION 6. COOPÉRATION-OPPOSITION 7. EXPRESSION

4.1 Résultats d'apprentissage spécifiques <i>L'élève doit pouvoir :</i>	3	4	5
2.4.1 synchroniser ses actions à un ou plusieurs partenaires en vue d'accomplir une action commune ou projet défini;	■ communication (regard, attention, en alerte); ajustement aux actions des autres (actions appropriées, exécution immédiate)	■ contribution (rôle : assistance, orientation, accompagnement, parade, guide, support); partage; disponibilité; engagement; initiative; respect; communication (expression d'idées, suggestions); collaboration; entraide; adaptation; acceptation; autonomie	● anticipation; ajustement; analyse; profil des capacités; assignation de tâches; exécution; communication; acceptation; adaptation
2.5.1 agir pour neutraliser ou déjouer un opposant;	▶ exécution d'actions (orientation du corps, espace de l'action, vitesse d'exécution, direction de déplacement); feinte (direction de placement, direction de déplacement)	■ actions défensives individuelles : protection (déplacement du corps dans l'espace); placement des parties du corps; actions du corps actions offensives individuelles : variété d'actions (feinte – direction et vitesse); rapidité d'exécution (choix de l'action et du moment propices); les appuis (nombre et surface); traction/poussée	● actions défensives individuelles : feintes (actions du corps; changement de direction et de vitesse); déplacement du corps dans l'espace; espace d'action actions offensives individuelles : feintes (changement de direction et de vitesse); protection (déplacement du corps dans l'espace)

▶ Sensibilisation – émergence

■ Acquisition – atteinte

● Approfondissement – consolidation

	3	4	5
2.6.1 s'ajuster aux actions des coéquipiers et des adversaires;	▶ démarquage (déplacement du corps dans un espace libre); marquage (placement près d'un adversaire)	▶ démarquage (occupation d'un espace libre, placement à distance appropriée du passeur); marquage (placement à distance appropriée de l'adversaire, vision du porteur et de l'adversaire à marquer); porteur (orientation du regard, choix du ou des coéquipier(s) démarqués, rapidité dans l'exécution, atteinte du coéquipier démarqué)	■ porteur (atteinte du coéquipier disponible à la passe, atteinte du coéquipier en position de faire progresser l'objet, rapidité d'exécution); démarquage; non-porteur (démarquage, occupation de l'espace libre, placement à distance appropriée du passeur, position pour faire progresser l'objet); marquage (placement à distance appropriée de l'adversaire, prêt à intercepter, placement entre le but et l'adversaire, vision de l'adversaire et du coéquipier); communication (gestuelle, sonore, verbale); exécution du signal au bon moment
2.7.1 créer ou traduire des séquences de mouvements avec ou sans déplacement.	■ composantes spatiales (espace, énergie); rythme (maintien); ajustements	■ composantes spatiales (espace, temps, énergie); rythme (maintien); enchaînements; synchronisme; relations; interprétation; ajustements; pertinence des mouvements, des actions et des postures avec le thème	● interprétation (identification du style, adoption du style, appropriation de la prise de conscience du style); liaison entre les mouvements ou actions; interrelations spatiales (pertinence des postures et actions, niveau, direction)

▶ Sensibilisation – émergence

■ Acquisition – atteinte

● Approfondissement – consolidation

Profil de compétence

À la fin de la 5^e année, l'élève de niveau :

acceptable	attendu	supérieur
<p>synchronise parfois ses actions avec celles d'un ou de plusieurs partenaires en vue d'accomplir une tâche commune. Par ailleurs, il exécute parfois des actions pour se défendre d'un opposant et des actions offensives individuelles pour déjouer un opposant. Il fait occasionnellement des passes à un coéquipier. De plus, il se démarque parfois de tout adversaire et également il marque parfois un adversaire. De temps en temps il communique au porteur. Enfin, il interprète et exécute parfois un thème donné en enchaînant quelques mouvements.</p>	<p>synchronise souvent ses actions avec celles d'un ou de plusieurs partenaires en vue d'accomplir une tâche commune. Par ailleurs, il exécute souvent des actions pour se défendre d'un opposant et des actions offensives individuelles pour déjouer un opposant. Il fait souvent des passes à un coéquipier. De plus, il se démarque souvent de tout adversaire et également il marque souvent un adversaire. Il communique souvent au porteur. Enfin, il interprète et exécute souvent un thème donné en enchaînant une variété de mouvements.</p>	<p>synchronise régulièrement ses actions avec celles d'un ou de plusieurs partenaires en vue d'accomplir une tâche commune. Par ailleurs, il exécute régulièrement des actions pour se défendre d'un opposant et des actions offensives individuelles pour déjouer un opposant. Il fait régulièrement des passes à un coéquipier. De plus, il se démarque régulièrement de tout adversaire et également il marque régulièrement un adversaire. Il communique régulièrement au porteur. Enfin, il interprète et exécute régulièrement un thème donné en enchaînant une grande variété de mouvements.</p>

Pistes d'exploitation

En 3^e année, l'enseignant demande à l'élève :

Coopération:

- en groupe de trois à six, de relever les défis suivants : le mille-pattes, le nœud Gordien à six, la méiose (RAS 2.4.1)
- en plus grand groupe moyennant un parachute de faire les activités « champignon » et « la tente » (RAS 2.4.1)
- de moyenner un gros ballon (type « omnikin ») (RAS 2.4.1)

Opposition :

- de jouer divers types de jeux de force et de combat (lutte indienne, lutte au ballon, lutte au foulard, voler le sac, un contre un) (RAS 2.5.1)

Coopération-opposition :

- de jouer à la patate chaude à trois sur un terrain de badminton (RAS 2.6.1)
- de jouer au jeu de cinq passes, trois contre trois sur un terrain de badminton (RAS 2.6.1)
- sur un terrain de badminton, de jouer un jeu de basket-ball, trois contre trois avec un contenant pour cible; variantes : un joueur sur un tapis; un joueur sur un banc suédois (RAS 2.6.1)

Expression :

- de sauter la corde (sauter lentement en étant léger, lourd; rapidement en étant léger, lourd; variantes : corde longue) (RAS 2.7.1)
- de jouer à « Serge le serpent » en petits et grands groupes (RAS 2.7.1)
- en suivant le rythme donné au son du tambourin de marcher, de trotter, de lancer/attraper un ballon, de dribbler un ballon (RAS 2.7.1)

En 4^e année, l'enseignant demande à l'élève :

Coopération :

- de jouer aux jeux de confiance (RAS 2.4.1)
- de franchir un parcours à obstacles avec les yeux bandés et en suivant les directives d'un partenaire; inverser les rôles (RAS 2.4.1)
- de créer un jeu avec un certain matériel (RAS 2.4.1)
- de jouer au jeu « la chaise humaine » (RAS 2.4.1)
- de jouer au jeu « le nœud Gordien » (RAS 2.4.1)
- de faire des pyramides de groupe (RAS 2.4.1)
- de jouer au jeu « l'alphabet collectif » (RAS 2.4.1)

Opposition :

- de jouer un contre un, en utilisant un toucher, le joueur en défensive tente d'empêcher le joueur attaquant de pénétrer dans une ou des zones délimitées (RAS 2.5.1)
- de jouer au jeu « protège la quille » (RAS 2.5.1)
- de jouer aux jeux de ballon « tag » : ballon chasseur, ballon prisonnier (RAS 2.5.1)
- de jouer au jeu « carré du roi » (RAS 2.5.1)

- de jouer au jeu de combat (RAS 2.5.1)

Coopération-opposition :

- de jouer aux jeux territoriaux (hand-ball, basket-ball, soccer) avec formations réduites telles que deux contre deux, trois contre trois (RAS 2.6.1)
- d'improviser des situations de deux contre un typiques de la rentrée en touche au soccer, hand-ball, basket-ball (RAS 2.6.1)

Expression :

- avec un tambourin ou des bandes sonores, d'exécuter des séquences de mouvements et de déplacements (marche militaire – à deux et ensuite regroupement à quatre; le « Bunny Hop») (RAS 2.7.1)
- avec ballons, bâtons, cordes, d'improviser des séquences de mouvements à deux, trois ou plus (RAS 2.6.1)
- de créer, en sous-groupe de quatre à six, une danse à partir de suggestions de thèmes tels que : la fierté acadienne, la fin de l'année scolaire (RAS 2.6.1)

En 5^e année, l'enseignant demande à l'élève :

Coopération :

- de faire l'échange lors de relais sous différentes formes (RAS 2.4.1)
- de jouer aux différentes formes de jeux de poursuite à deux ou plusieurs (RAS 2.4.1)
- de jouer aux jeux originaux faisant appel à la coopération (la méiose) ou à un défi (néo-hébertisme) : traverser la rivière avec un radeau (tapis) et une personne gravement blessée (RAS 2.4.1)

Opposition :

- de jouer aux jeux de poursuite (toucher avec un ballon), p. ex. : ballon esquive en cercle; ballon prisonnier à trois côtés (RAS 2.5.1)
- de jouer aux jeux de combat, p. ex. : toucher la cheville; lutte au foulard (RAS 2.5.1)
- de jouer aux jeux de lutte : trouver différents moyens de se libérer de la position d'arbitre ou d'amener au sol (RAS 2.5.1)
- de jouer différentes situations de un contre un avec la progression des moyens suivants : ringuette; hockey-boule; basket-ball; soccer (RAS 2.5.1)

Coopération-opposition :

- d'improviser des situations de deux contre deux où un des adversaires joue le rôle de gardien, p. ex. : jeu de ballon-quilles (RAS 2.6.1)
- à partir d'un territoire défensif, de créer une situation de trois contre deux en ayant un des adversaires dans le rôle de gardien (RAS 2.6.1)
- d'improviser des situations de surnombre, p. ex. : touch-football à quatre contre deux dont un quart-arrière et trois attaquants; soccer – quatre contre deux avec les attaquants qui essaient de frapper un de deux cônes (RAS 2.6.1)
- de rendre la tâche du non-porteur graduellement plus difficile en diminuant le surnombre, p. ex. : quatre contre trois; quatre contre quatre (RAS 2.6.1)
- d'exécuter des situations de jeux territoriaux simulés mais à nombre égal, p. ex. : deux contre deux; trois contre trois; quatre contre quatre (RAS 2.6.1)
- de rendre la tâche des marqueurs un peu plus difficile en créant des surnombres, p. ex. : deux contre trois; trois contre quatre (RAS 2.6.1)

- d'improviser des situations de deux par deux sans opposition : les coéquipiers se déplacent en se faisant des passes suite à un signal; comme progression, la même tâche peut être faite dans des situations de jeu deux contre deux; trois contre trois (RAS 2.6.1)

Expression :

- en sous-groupes, de développer une chorégraphie pour interpréter, seul et en groupe le thème choisi (ex. : tempête de vent sur la mer; feu de forêt; déplacements dans un centre commercial lors du magasinage avant Noël). (RAS 2.7.1)

Exemples d'activités d'apprentissage et de questions d'évaluation

En 3^e année, grâce à un éventail de jeux et d'activités, l'élève continue d'améliorer ses habiletés sociales et acquiert des attitudes positives à l'égard de l'activité physique et travaille en coopération avec les autres élèves. À titre d'activité d'apprentissage, l'enseignant demande aux élèves de travailler en petits groupes à la création d'un jeu simple axé sur la coopération. Demander aux groupes d'utiliser une variété d'équipement (ballons, foulards, frisbee, bâtons, trottinette) pour créer des jeux stimulants et intéressants. Durant l'élaboration de leur jeu, l'enseignant note si l'élève coopère avec les autres et aide à établir les règles du jeu; travaille avec son groupe de façon positive et participe de bon gré et avec enthousiasme. Le groupe présente son jeu à la classe en expliquant le but et les règles.

En 4^e année, l'élève commence à acquérir des stratégies et des tactiques fondamentales qui peuvent être utilisées dans un bon nombre de jeux différents. À titre d'activité d'apprentissage, en groupes de trois contre trois, demander aux élèves de jouer « garder le cerceau » sur un terrain de 20 m x 20 m. Une équipe munie d'une balle molle ou d'un sac de fèves commence derrière une ligne marquée par une corde à sauter. L'autre équipe défend le cerceau qui est posé au sol. L'équipe avec la balle ou le sac de fèves cherche à lancer l'objet dans le cerceau. Aux fins d'évaluation, l'enseignant donne aux élèves l'occasion de s'autoévaluer à partir des critères suivants : fait des passes aux joueurs de son équipe; se déplace dans des espaces libres; marque son adversaire; se place entre le cerceau et le joueur marqué; sait où est la balle ou le sac; fait de bonnes feintes pour déjouer son adversaire.

En 5^e année, l'élève participe à une variété d'expériences de danses pour améliorer le développement des mouvements créatifs, expressifs et rythmiques. À titre d'activité d'apprentissage, enseigner aux élèves des pas de danse tirés de danses en ligne contemporaines. Ensuite, en petits groupes, demander aux élèves de créer une danse en ligne simple. Après avoir créé et exercé une séquence de danse en ligne, demander aux élèves de l'exécuter et de l'enregistrer sur vidéo. Visionner l'enregistrement et demander aux élèves d'analyser leur danse avec l'enseignant en utilisant les critères suivants : rythme et pas de danse gardés et synchronisation d'actions par rapport à l'action des autres.

ENVIRONNEMENT PERSONNEL ET INTÉRIEUR

3	Résultat d'apprentissage général Prendre conscience de son corps et de ses capacités physiques et des principes d'une vie active afin d'optimiser son développement personnel.
----------	--

THÈME : 8. EFFORT PHYSIQUE ET VIE ACTIVE

Résultats d'apprentissage spécifiques <i>L'élève doit pouvoir :</i>	3	4	5
3.8.1 reconnaître certains déterminants de la condition physique;	▶ endurance musculaire;	■ endurance musculaire; endurance aérobie; flexibilité;	■ force musculaire; endurance aérobie (efficacité du système de transport de l'oxygène); flexibilité; capacité de relaxation
3.8.2 décrire certains effets immédiats de l'activité physique sur le fonctionnement du corps;	▶ effets à court terme de l'activité sur le corps : le rythme cardiaque augmente, la respiration s'accélère; la température du corps augmente	■ effets à court terme de l'activité sur le corps : le rythme cardiaque augmente (prise de la pulsation radiale), la respiration s'accélère (poumons : gonflement et dégonflement; oxygène - alimentation; oxygène de carbone - déchet); la température du corps augmente; la transpiration apparaît et la fatigue se fait sentir	■ fonctions du système cardiovasculaire dans le contexte de l'activité physique : rythme cardiaque au repos, rythme cardiaque maximal et rythme cardiaque de récupération

▶ Sensibilisation – émergence

■ Acquisition – atteinte

● Approfondissement – consolidation

	3	4	5
3.8.3 reconnaître les bienfaits d'une vie active sur sa santé et son bien-être;	<p>▶</p> estime de soi; renforcement des muscles et des os; posture;	<p>▶</p> estime de soi; renforcement des muscles et des os; posture; contrôle du poids-santé; plaisir; satisfaction de soi; sentiment d'appartenance	<p>▶</p> estime de soi; renforcement des muscles et des os; posture; contrôle du poids-santé; plaisir; satisfaction de soi; sentiment d'appartenance; détente; cœur (plus gros et plus fort), moins de battements pour le même volume de sang; système circulatoire plus efficace
3.8.4 effectuer différentes formes d'activité physique en respectant les éléments liés à l'effort.	<p>▶</p> éléments liés à l'effort : rythme de déplacement (lent, moyen, rapide)	<p>■</p> éléments liés à l'effort : rythme de déplacement (lent, moyen, rapide, très rapide); durée (capacité de poursuivre un effort sur une période de temps plus ou moins longue); intensité	<p>●</p> éléments liés à l'effort : rythme de déplacement; durée (courte, moyenne, longue); intensité (faible, moyenne, élevée)

▶ Sensibilisation – émergence ■ Acquisition – atteinte ● Approfondissement – consolidation

Profil de l'élève attendu

À la fin de la 5^e année, l'élève de niveau :

acceptable	attendu	supérieur
identifie quelques déterminants de la condition physique. Il énumère quelques effets de l'activité physique sur le fonctionnement du corps. De plus, il participe à quelques activités physiques faisant appel aux éléments liés à l'effort.	identifie la plupart des déterminants de la condition physique. Il énumère plusieurs effets de l'activité physique sur le fonctionnement du corps. De plus, il participe à plusieurs activités physiques faisant appel aux éléments liés à l'effort.	identifie tous les déterminants de la condition physique. Il énumère un grand nombre d'effets de l'activité physique sur le fonctionnement du corps. De plus, il participe à un grand nombre d'activités physiques faisant appel aux éléments liés à l'effort.

Pistes d'exploitation

En 3^e année, l'enseignant demande à l'élève :

Effort physique et vie active :

- de faire un gros muscle au niveau des biceps et de le palper, raccourci et à la fois dur (RAS 3.8.1)
- de raidir et de palper les muscles des abdominaux (RAS 3.8.1)
- de participer à une variété d'activités pour mettre en évidence l'effort des muscles des grandes régions (p. ex., bras : flexion/extension avec ballons médicaux ou ballons suisses; jambes : pousser un objet (gros matelas), sauts verticaux; abdomen : exercices variés) (RAS 3.8.4)
- de discuter des changements qui se produisent lorsqu'on fait de l'exercice ou une activité physique (RAS 3.8.2)
- de franchir un parcours de conditionnement physique ou d'exécuter différents exercices à chaque atelier d'un circuit – utiliser des stations qui mettent l'accent sur différents déterminants de la condition physique (RAS 3.8.4)
- de se déplacer en variant le rythme – marches, jogging, courses (RAS 3.8.4)
- de jouer au jeu « feu de circulation » (déplacements aux rythmes selon la couleur de la carte) (RAS 3.8.4)

En 4^e année, l'enseignant demande à l'élève :

Effort physique et vie active :

- de discuter des effets de l'activité physique (battements du cœur et respiration plus rapides) (RAS 3.8.2)
- de prendre la pulsation radiale au repos et après un effort continu (RAS 3.8.2)
- de calculer la fréquence cardiaque pendant 1 min. (RAS 3.8.2)
- de faire différentes activités de durée et d'intensité variées (RAS 3.8.4)
- de se déplacer en variant le rythme – marcher, trotter, galoper, course de vitesse (50 m) (RAS 3.8.4)
- de faire une course à la file indienne (RAS 3.8.4)
- de faire une course Fartlek (RAS 3.8.4)
- d'identifier les muscles à partir d'illustrations, de photos ou d'une personne qui soulève ou pousse un poids (RAS 3.8.1)
- d'exécuter différents exercices à chaque atelier pour mettre en évidence la contraction musculaire de différentes régions du corps (RAS 3.8.4)
- de faire des exercices d'étirement à partir d'illustrations (RAS 3.8.4)
- d'exécuter différents exercices d'étirements à chaque atelier ou suivre des fiches de tâches d'exercices d'étirement (RAS 3.8.4)

En 5^e année, l'enseignant demande à l'élève :

Effort physique et vie active :

- de faire, en marchant et en courant, un parcours de 800 à 1 600 mètres (RAS 3.8.4)
- de faire différentes activités de durée et d'intensités variées (RAS 3.8.4)
- de faire des courses Paarlaf - effort soutenu pendant 4 à 5 min. (RAS 3.8.4)
- de donner des exemples d'exercices pour les différentes articulations (RAS 3.8.1)
- d'exécuter différents exercices à chaque atelier d'un circuit d'exercices de flexibilité et de forces (RAS 3.8.4)
- de prendre la pulsation carotidienne au repos et après une période d'exercice ou d'activité (RAS 3.8.2)
- de discuter des changements qui se produisent lorsqu'on fait de l'exercice ou une activité physique. (RAS 3.8.2)

Exemples d'activités d'apprentissage et de questions d'évaluation

En 3^e année, l'élève, en participant à différentes activités d'intensité et de durée variées, commence à reconnaître certains éléments liés à l'effort physique et ses effets sur le fonctionnement du corps. À titre d'activité d'apprentissage l'enseignant demande aux élèves de se déplacer rapidement pendant 20 secondes. Ensuite les élèves marchent (rythme de déplacement lent) pendant 3 minutes et font du jogging (rythme moyen) pendant une minute. Ils reprennent le rythme de déplacement rapide en participant à une course de relais de 3 minutes. Chaque différent rythme de déplacement est suivi d'une prise de pulsation. À la fin de l'activité, l'enseignant anime une discussion à partir des observations faites par les élèves sur les différents résultats obtenus lors des prises de pulsation.

En 4^e année, l'élève, en participant à diverses activités de toutes les catégories de mouvement, continue d'apprécier la vie active et de lui accorder de l'importance. À titre d'activité d'apprentissage, les élèves, en petits groupes et avec l'aide de l'enseignant, élaborent un circuit de mise en forme comportant des activités et des exercices visant à améliorer leur endurance, leur force et leur flexibilité. Aux fins d'évaluation, demander à l'élève (seul ou en groupe de deux) d'illustrer une activité qui vise à améliorer l'endurance, la force ou la flexibilité. L'élève présente son illustration à la classe et explique l'activité. La présentation et l'affiche peuvent être évaluées à partir des critères suivants : l'information est exacte; l'illustration est attrayante au plan visuel; l'activité choisie est appropriée aux déterminants de la condition physique.

En 5^e année, l'élève, en participant à diverses activités de toutes les catégories de mouvements, commence à découvrir les bienfaits d'une vie active. À titre d'activité d'apprentissage, l'élève participe à une course à obstacles ayant une série d'activités qui aide à améliorer la condition physique. Après avoir exécuté la course à obstacles et aux fins d'évaluation, demander aux élèves de lier les activités aux déterminants de la condition physique (ex. activité : sauter à la corde, déterminants ; endurance aérobie).

Ressources

Boulo, Jean-Claude et Jean-Claude Olivier. *Jeux collectifs et présportifs au cycle 3*. Paris, Armand Colin/HER, 1999.

Santé et bien-être social Canada. *Guide d'activité physique canadien pour les enfants*. Ministères des Travaux publics et des Services gouvernementaux, 2002.

PLAN D'ÉTUDES (6^e - 8^e année)

ENVIRONNEMENT PHYSIQUE ET NATUREL

1	Résultat d'apprentissage général Démontrer des habiletés physiques et motrices appropriées à son stade de développement et en relation avec son environnement.
----------	--

THÈMES : 1. ATTITUDE POSTURALE 2. LOCOMOTION 3. MANIPULATION

1.1 Résultats d'apprentissage spécifiques <i>L'élève doit pouvoir :</i>	6	7	8
1.1.1 exécuter et contrôler, en appliquant des principes et des lois, des patrons et des formes de mouvement adaptés à son style et utiles à la pratique de plusieurs activités physiques;	■ patrons : flexion, extension, circumduction, rotation; formes : plans frontal, sagittal; contractions; décontractions; équilibre statique; centre de gravité; points d'appui; placement des parties du corps; transfert du poids	■ patrons : flexion, extension, circumduction, rotation; formes : plans frontal, sagittal; contractions; décontractions; équilibre statique; centre de gravité; points d'appui; placement des parties du corps; transfert du poids	● centre de gravité; placement des parties du corps et des points d'appui; relâchement musculaire; mouvements du corps; points d'appui; équilibre statique; ajustement du placement des parties du corps; base d'appui; centre de gravité (hauteur)

▶ Sensibilisation – émergence

■ Acquisition – atteinte

● Approfondissement – consolidation

	6	7	8
1.2.1 effectuer, en appliquant des principes de mécanique, des actions locomotrices utiles à la pratique de diverses activités physiques et sportives;	<p>■</p> <p>déplacement au sol ou dans les airs : liaison, continuité dans les actions; équilibre dynamique; placement des parties du corps dans l'espace (p.ex. : pas croisés, pas chassés avants et arrières) ; placement et remplacement des appuis</p> <p>déplacement à l'aide d'objets véhiculants : actions de locomotion (propulsion, virage, freinage); liaison; continuité dans les actions; équilibre dynamique (orientation du regard, centre de gravité, transfert de poids, changement de direction); ajustement (vitesse, rythme des poussées)</p>	<p>■</p> <p>déplacement au sol ou dans les airs : liaison, continuité dans les actions; équilibre dynamique; placement des parties du corps dans l'espace (p.ex. : pas croisés, pas chassés avants, arrières et latéraux, pivots) ; placement et remplacement des appuis</p> <p>déplacement à l'aide d'objets véhiculants : actions de locomotion : changements de position du corps; ajustements; transfert du poids; contrôle de la direction (combinaisons des actions de transfert de poids à des actions de freinage)</p>	<p>●</p> <p>déplacement au sol ou dans les airs : liaison, continuité dans les actions; équilibre dynamique; placement des parties du corps dans l'espace (p.ex. : pas croisés, pas chassés avants, arrières et latéraux, pivots) ; placement et remplacement des appuis</p> <p>déplacement à l'aide d'objets véhiculants : actions de locomotion : changements de position du corps; ajustements; transfert du poids; contrôle de la direction (combinaisons des actions de transfert de poids à des actions de freinage); actions de locomotions sur parcours inégales : l'absorption des inégalités</p>

▶ Sensibilisation – émergence

■ Acquisition – atteinte

● Approfondissement – consolidation

	6	7	8
1.2.2 exécuter, en appliquant des principes de mécanique, une variation d'enchaînement d'actions locomotrices;	▶ liaison; continuité dans les actions; équilibre dynamique (placement des parties du corps, placement et remplacement des appuis, orientation du regard, centre de gravité, transfert du poids, changement de direction); ajustement (vitesse, rythme des poussées)	■ placement des parties du corps (pas croisés, pas chassés avant, arrière, latéraux); équilibre dynamique; placement et remplacement des appuis; liaison; continuité dans les actions	● liaison; continuité dans les actions; points d'appui; leviers (longueur); distance; vitesse; sommation des forces; placement et remplacement des appuis (accélération); placement des parties du corps; placement des parties du corps dans l'espace; ajustement; transfert du poids; équilibre dynamique
1.3.1 exécuter, en appliquant des principes de mécanique, des actions de manipulation et de projection;	■ lancer : orientation du regard; placement des parties du corps; placement et remplacement des appuis; prise de l'objet; transfert du poids; liaison élan-lancer; continuité dans les phases de projection; régularité à l'angle de la trajectoire frapper : orientation du corps; prise de l'orientation de la surface de contact; orientation du regard; transfert du poids	■ lancer : placement des parties du corps; prise de l'objet; placement de l'objet dans l'espace – trajectoire; placement et remplacement des appuis; sommation des forces; accompagnement; orientation du regard; mouvement du corps; frapper : orientation du corps; prise de l'orientation de la surface de contact; orientation du regard; transfert du poids	● lancer : prise de l'objet; mouvements du corps; placements des parties du corps; forme de l'objet; vitesse et angle de projection; espace d'action; poussée de l'objet; transfert du poids frapper : orientation du corps; prise de l'orientation de la surface de contact; orientation du regard; transfert du poids; sommation des forces, accompagnement

▶ Sensibilisation – émergence

■ Acquisition – atteinte

● Approfondissement – consolidation

	6	7	8
1.3.2 exécuter, en appliquant des principes de mécanique, des actions de manipulation et de réception;	▶ déplacement du corps dans l'espace (trajectoire de la course, atteinte de l'objet au point de chute); placement des parties du corps ou de l'outil face à l'objet; absorption de l'objet	■ déplacement du corps dans l'espace (trajectoire de la course, atteinte de l'objet au point de chute, angle de la trajectoire de l'objet); placement des parties du corps ou de l'outil face à l'objet; absorption de l'objet	■ déplacement du corps dans l'espace (trajectoire de la course, atteinte de l'objet au point de chute, angle de la trajectoire); placement des parties du corps ou de l'outil face à l'objet; absorption de l'objet
1.3.3 combiner ses actions de manipulation à l'arrêt ou au cours de déplacement.	■ dribbler : poussée sur l'objet; absorption de l'objet; liaison des actions (poussées-absorption); orientation du corps; placement des parties du corps réception-projection : déplacement du corps dans l'espace (trajectoire de la course, point de chute ou d'arrivée); absorption de l'objet; placement des parties du corps placement du corps et de l'objet dans l'espace : (angle de projection, atteinte de la cible)	■ dribbler : poussée sur l'objet; absorption de l'objet; liaison des actions (poussées-absorption); orientation du corps; placement des parties du corps réception-projection : déplacements du corps dans l'espace; mode de déplacements et trajectoire de la course (orientation du corps par rapport à la direction désirée de la frappe); placement des parties du corps; frappe de l'objet (accompagnement) placement du corps et de l'objet dans l'espace : (angle de projection, atteinte de la cible)	■ dribbler : poussée sur l'objet; absorption de l'objet; liaison des actions (successions des poussées-absorption, fluidité); orientation du corps réception-projection : enchaînement : liaisons des actions de réception et projection (placement et remplacement des appuis); fluidité dans les phases de projection (armement, déclenchement, accompagnement) placement du corps et de l'objet dans l'espace : (angle de projection, atteinte de la cible)

▶ Sensibilisation – émergence

■ Acquisition – atteinte

● Approfondissement – consolidation

Profil de compétence

À la fin de la 8^e année, l'élève de niveau :

acceptable	attendu	supérieur
maintient parfois son équilibre à la fin de mouvements variés et lors d'enchaînement de mouvements. Il enchaîne avec peu de continuité une course d'élan avec appel. De plus, il effectue avec un peu de difficulté divers déplacements sur un parcours en milieu naturel. Il utilise parfois les principes de mécanique dans ses actions de projection et de réception. Enfin, il combine de deux façons des actions de manipulation connues avec un peu de difficulté et de continuité.	maintient souvent son équilibre à la fin de mouvements variés et lors d'enchaînement de mouvements. Il enchaîne avec une bonne continuité une course d'élan avec appel. De plus, il effectue avec très peu de difficulté divers déplacements sur un parcours en milieu naturel. Il utilise souvent les principes de mécanique dans ses actions de projection et de réception. Enfin, il combine de deux façons des actions de manipulation connues avec très peu de difficulté et avec une bonne continuité.	maintient régulièrement son équilibre à la fin de mouvements variés et lors d'enchaînement de mouvements. Il enchaîne avec une très bonne continuité et fluidité une course d'élan avec appel. De plus, il effectue sans difficulté divers déplacements sur un parcours en milieu naturel. Il utilise régulièrement les principes de mécanique dans ses actions de projection et de réception. Enfin, il combine de deux façons des actions de manipulation connues sans difficulté et avec une très bonne continuité et fluidité.

Pistes d'exploitation

En 6^e année, demander à l'élève :

Attitude posturale :

- de faire des exercices d'étirement et d'échauffement (RAS 1.1.1)
- de faire un mouvement de bras lors du départ d'une course de vitesse (RAS 1.1.1)
- d'attraper une balle comme si on attrapait un œuf (RAS 1.1.1)
- d'exécuter un appui pédestre, un appui manuel, un trépied et un appui fessier (RAS 1.1.1)
- de faire des mises en situation où il doit considérer son centre de gravité, le placement des parties du corps (p. ex. marquage individuel à proximité, réception de service) (RAS 1.1.1)

Locomotion :

- de faire des pas chassés dans différentes directions (RAS 1.2.1)
- de faire des pas croisés avant, arrière en se déplaçant latéralement (RAS 1.2.1)
- d'exécuter un agencement de course d'élan, de saut, de pas, de saut (p. ex. : triple saut) (RAS 1.2.2)
- d'exécuter un agencement de pas d'approche (p. ex. : lancer du javelot; lancer du poids; lancer du disque) (RAS 1.2.2)
- d'exécuter un agencement d'actions corporelles (p. ex. : exécution du lancer déposé au basket-ball, du coup de tête en suspension au soccer, du tir en suspension au hand-ball, de l'attaque et du bloc au volley-ball, de sauts au cheval sautoir) (RAS 1.2.2)

- dans différentes mises en situation (raquettes, patins, skis de fond), de se déplacer autour, par-dessus et par-dessous des obstacles (RAS 1.2.2)

Manipulation :

- suite à un ou deux pas, de faire la passe base-ball au basket-ball (RAS 1.3.1)
- d'exécuter un lancer déposé au basket-ball (RAS 1.3.3)
- d'exécuter un lancer en suspension : hand-ball, basket-ball (RAS 1.3.2)
- de faire un lancer du javelot, du poids et du disque (RAS 1.3.1)
- d'exécuter une rentrée en touche au soccer, hand-ball, basket-ball (RAS 1.3.1)
- de jouer au jeu de ballon prisonnier (RAS 1.3.1)
- de faire des passes propres à différents sports : jeu de crosse, soccer, rugby, basket-ball, etc. (RAS 1.3.1)
- de faire des échanges : manchette/touche deux contre deux; badminton (RAS 1.3.3)
- d'attraper des chandelles en balle molle (jeu 500) (RAS 1.3.2)
- d'exécuter des amortis (soccer, tennis, hockey cosom, ballon balai) (RAS 1.3.2)

En 7^e année, demander à l'élève :

Attitude posturale :

- de construire une routine d'exercices d'étirement et d'échauffement (RAS 1.1.1)
- de construire un circuit d'exercices de conditionnement physique faisant appel aux grandes masses musculaires (RAS 1.1.1)
- de faire une contraction/décontraction des muscles p. ex. : réception de ballon projeté vers soi plus ou moins rapidement en manchette; d'attraper une balle comme si on attrapait un œuf; d'exécuter un amorti de ballon à la cuisse, à la poitrine; d'exécuter une impulsion à la course d'élan au saut en longueur (RAS 1.1.1)
- d'exécuter un appui manuel genoux, reposant sur les coudes (poirot) et un autre, abdomen reposant sur les coudes (planche) (RAS 1.1.1)
- faire des mises en situation où l'élève doit considérer son centre de gravité, le placement des parties du corps (p. ex. : réception de service, placement du poids, position d'arbitre en lutte) (RAS 1.1.1)
- d'exécuter un tour d'appui sur la barre (RAS 1.1.1)
- d'exécuter un balancement en appui sur barres parallèles (RAS 1.1.1)
- de faire la flexion/extension des genoux lors de virages au ski alpin (RAS 1.1.1)
- de faire un arrêt chasse-neige en ski de fond ou en patins (RAS 1.1.1)

Locomotion :

- de se déplacer selon différentes situations au badminton (RAS 1.2.1)
- de se déplacer dans le cercle du lancer du disque ou du poids (RAS 1.2.1)
- de se déplacer dans une situation un contre un au basket-ball, soccer (RAS 1.2.1)
- de faire un triple saut (RAS 1.2.2)
- d'exécuter différents styles de saut en hauteur (saut ciseau, rouleau ventral) (RAS 1.2.2)
- de faire une course de haies (varier la hauteur des haies) (RAS 1.2.2)
- d'exécuter un coup de tête en suspension au soccer (RAS 1.2.2)
- de faire un lancer en suspension au hand-ball (RAS 1.2.2)

- de faire un lancer déposé de différents styles (RAS 1.2.2)
- d'exécuter une attaque au volley-ball (RAS 1.2.2)

Manipulation :

- d'exécuter un lancer du poids, du disque, du marteau modifié (RAS 1.3.1)
- d'exécuter un lancer du frisbee, un lancer de la fronde (RAS 1.3.1)
- de lancer de côté (p. ex. : balle molle) (RAS 1.3.1)
- d'exécuter un lancer du javelot (RAS 1.3.1)
- de lancer des fléchettes, des volants de badminton (RAS 1.3.1)
- de lancer une balle ou un ballon de football, hand-ball (RAS 1.3.1)
- d'exécuter un lancer franc à une main au basket-ball (RAS 1.3.1)
- d'exécuter une réception de balle typique d'un joueur de champ intérieur ou extérieur moyennant des balles lancées ou frappées au bâton (RAS 1.3.2)
- d'exécuter une réception de ballon (passes) typique à différents jeux territoriaux (hand-ball, soccer, basket-ball, rugby) (RAS 1.3.1)
- d'exécuter une réception de service au volley-ball ou d'exécuter des passes par la touche ou la manchette (RAS 1.3.3)
- d'exécuter des passes par le coup de tête ou le botté au soccer (RAS 1.3.3)
- dribbler un ballon avec les mains, sans outils et changer de vitesse et direction (RAS 1.3.3)
- dribbler un ballon avec les pieds en changeant de vitesse et de direction (RAS 1.3.3)
- dribbler un objet avec un outil (RAS 1.3.3)

En 8^e année, demander à l'élève :

Attitude posturale :

- de faire un atterrissage contrôlé suivant un saut de cheval, jambes rapprochées, jambes écartées (RAS 1.1.1)
- d'accentuer le maintien de l'équilibre à l'arrêt suite à une roulade, rondade, roue latérale, saut de main, saut de la nuque (RAS 1.1.1)
- de passer d'une position à différentes autres positions (debout pieds joints à arabesque avant, à arabesque arrière, à arabesque avant à deux pieds écartés à arabesque latérale; position poirot à la position trépied, au trépied deux jambes allongées, rapprochées, écartées, à une jambe allongée) (RAS 1.1.1)
- de simuler une situation d'opposition (lutte, judo), de passer de position défensive instable à stable (RAS 1.1.1)
- en ski de fond, en ski alpin ou en patins, d'exécuter tout en se déplaçant divers mouvements (p. ex. : s'accroupir, se redresser bien droit, flexion prononcée du tronc, écarter les appuis) (RAS 1.1.1)
- de prévoir les mêmes situations ou d'autres lors d'arrêts (RAS 1.1.1)

Locomotion :

- d'exécuter différents sauts de cheval (RAS 1.2.2)
- de faire des courses à obstacles (RAS 1.2.2)
- de faire des courses de haies (RAS 1.2.2)
- d'exécuter une course et un plongeon par-dessus obstacles (RAS 1.2.2)
- d'exécuter des sauts : longueur, hauteur, triple (RAS 1.2.2)

- de faire du ski alpin (RAS 1.2.1)
- de faire du ski de fond (RAS 1.2.1)
- d'exécuter des sauts et un atterrissage à partir d'objets de différentes hauteurs (RAS 1.2.1)
- de faire de la bicyclette – des parcours en colline et montagne (RAS 1.2.1)
- de faire du patinage (RAS 1.2.1)
- de faire de la raquette sur neige (RAS 1.2.1)
- de faire un lancer en suspension au hand-ball (RAS 1.2.2)
- de faire un lancer déposé de différents styles (RAS 1.2.2)
- d'exécuter une attaque au volley-ball (RAS 1.2.2)

Manipulation :

- de faire différents lancers en athlétisme (RAS 1.3.1)
- de faire des lancers de pénalité au hand-ball, hockey sur gazon (RAS 1.3.1)
- de faire des lancers francs au basket-ball (RAS 1.3.1)
- d'exécuter des services au badminton, volley-ball (RAS 1.3.1)
- de simuler une situation de quart-arrière au football (RAS 1.3.1)
- de lancer des objets lourds (RAS 1.3.1)
- d'improviser des mises en situation où la direction, la vitesse, les arrêts varient (p. ex. : au ballon sur glace, au basket-ball, au hockey boule) (RAS 1.3.2)
- en sous-groupe de deux à cinq élèves, d'improviser des mises en situation où on aura à recevoir une passe pour enchaîner un lancer vers une cible ou un but (p. ex. : lancer déposé au basket-ball, tir en suspension au hand-ball, lancer au but au hockey boule, au soccer, au ballon sur glace, au volley-ball, jeu de crosse) (RAS 1.3.3)
- variante : mêmes situations et ajouter un joueur passif, semi-passif ou actif. (RAS 1.3.1)
- dribbler un ballon avec les mains, sans outils et changer de vitesse et direction (RAS 1.3.3)
- dribbler un ballon avec les pieds en changeant de vitesse et de direction (RAS 1.3.3)
- dribbler un objet avec un outil (RAS 1.3.3)

Exemples d'activités d'apprentissage et de questions d'évaluation

En 6^e année, l'élève utilise des habiletés de déplacement dans une variété d'activités telles que des jeux (simples, de bâton et de balle, territoriaux, pratiqués avec un filet ou contre un mur, pratiqués avec une cible) et des activités individuelles ou à deux (athlétisme, activités de combat, activités manuelles individuelles et programmes d'entraînement). À titre d'activité d'apprentissage, l'enseignant au moyen d'épreuves d'athlétisme modifiées, invite l'élève à mettre en pratique des enchaînements de locomotion que l'on trouve dans la course de haies, les sauts (longueur, hauteur, triple) et les lancers (disque, poids, marteau, javelot). Aux fins d'évaluation, l'enseignant donne aux élèves des occasions d'évaluer leurs pairs à partir des critères suivants : liaison, continuité dans les actions, placement des parties du corps, transfert du poids.

En 7^e année, l'élève perfectionne ses habiletés de manipulation à l'aide d'équipements variés et utilise ses habiletés dans des jeux différents (simples, de bâton et de balle, territoriaux, pratiqués avec un filet ou contre un mur, pratiqués avec une cible). À titre d'activité d'apprentissage, l'enseignant demande à l'élève de s'exercer à maîtriser un ballon de soccer ou un «hacky sack» avec son pied et de le projeter à des distances variées, ensuite l'attraper au retour avec le même pied ou différentes parties du corps : le pied,

la cuisse, la poitrine, la tête ou l'épaule. Aux fins d'évaluation, l'enseignant observe l'élève et cherche des indicateurs qui démontrent que l'élève frappe la balle avec une partie appropriée de son corps, place correctement les parties du corps, déplace correctement le corps dans l'espace, absorbe correctement l'objet.

En 8^e année, l'élève continue à développer le placement et le déplacement des parties du corps dans la prise de position et l'exécution d'actions que l'on trouve sous le thème d'attitude posturale. À titre d'activité d'apprentissage, l'enseignant organise une excursion de ski de fond autour d'un terrain de sport. En utilisant des fiches de tâches placées stratégiquement autour de la piste, l'élève exécute divers mouvements tels que : s'accroupir, se redresser, la flexion prononcée du tronc, écarter les appuis. Aux fins d'évaluation, l'enseignant donne aux élèves des occasions d'évaluer leurs pairs à partir des critères suivants : ajustement du placement des parties du corps, mouvements du corps, la base d'appui, la hauteur du centre de gravité, l'équilibre statique.

ENVIRONNEMENT SOCIAL

2	Résultat d'apprentissage général Établir des relations avec les autres en s'ajustant et en exploitant ses capacités d'action et de communication en relation avec son environnement.
----------	--

THÈMES : 4. COOPÉRATION 5. OPPOSITION 6. COOPÉRATION-OPPOSITION 7. EXPRESSION

Résultats d'apprentissage spécifiques <i>L'élève doit pouvoir :</i>	6	7	8
2.4.1 exécuter, avec un partenaire ou avec plusieurs, différentes actions corporelles précises et complémentaires à la réalisation efficace de tâches communes;	■ prise de conscience de ses capacités; acceptation et affirmation de ses capacités; ajustement; synchronisation; observation; appréciation	■ identification des capacités; évaluation des capacités du ou des partenaires; choix et adaptation des actions; vitesse d'exécution; anticipation – réactions en conséquence; assistance; entraide; présence d'autrui; respect de normes; soutien; contacts corporels; sécurité	● unité d'action, action commune; solidarité; sécurité; collaboration
2.4.2 ajuster ses déplacements et ses actions à ceux d'un ou de plusieurs partenaires;	▶ observation; appréciation; ajustement; synchronisation	■ unité d'action; coordination; synchronisation; adaptation des actions (vitesse d'exécution et de déplacement)	● exécution de la bonne action; exécution de l'action au bon moment; exécution au bon endroit; adaptation aux mouvements (actions et postures de l'autre ou des autres); choix du mode de communication (sonore, tactile, visuelle); espace d'action; synchronisation des actions; communication (établissement d'un code, clarté des messages visuels ou auditifs); identification de points de repère

▶ Sensibilisation – émergence ■ Acquisition – atteinte ● Approfondissement – consolidation

	6	7	8
2.5.1 se servir, en se conformant à des consignes, de diverses actions offensives et défensives de base susceptibles de déséquilibrer l'opposant ou de contrer ses attaques;	<p style="text-align: center;">■</p> <p>actions défensives simples : déplacement du corps dans l'espace; mouvement des parties du corps; orientation du regard; centre de gravité; lecture de la situation; anticipation</p> <p>actions offensives simples : feintes (choix de coups); directions (gauche, droite, haut, bas, près, loin); intensité (faible, forte)</p> <p>composantes tactiques (espace, temps, force, relations avec soi-même et l'autre)</p>	<p style="text-align: center;">■</p> <p>actions défensives simples : connaissances des forces et faiblesses de l'opposant; exploitation des faiblesses; diminution de l'espace de manœuvre; élément surprise</p> <p>actions offensives simples : les appuis (nombre et surface de contact, distance); centre de gravité; feintes (prises, variation dans les prises)</p> <p>composantes tactiques (espace, temps, force, relations avec soi-même et l'autre)</p>	<p style="text-align: center;">●</p> <p>actions défensives : déplacement du corps dans l'espace; réactions du corps; retraites; parer un coup; blocage; appuis (nombre, distance, surface de contact); centre de gravité (hauteur); placement des parties du corps</p> <p>actions offensives : feintes (mouvements soudains du corps ou de parties du corps, changement de vitesse et de direction, variation des coups et de l'intensité des coups)</p> <p>composantes tactiques (espace, temps, force, relations avec soi-même et l'autre)</p>
2.6.1 exécuter, diverses actions offensives spécifiques à différents jeux ou différentes formes d'activité physique;	<p style="text-align: center;">▶</p> <p>action permettant la progression de l'objet : démarquage, choix de l'action appropriée (passer, dribbler, lancer, placement de l'objet), exécution au moment opportun;</p> <p>composantes tactiques (espace, temps, force, relations avec soi-même et l'autre)</p>	<p style="text-align: center;">▶</p> <p>action permettant la progression de l'objet : démarquage (disponibilité, accessibilité, exploitation de l'espace d'action, changement de vitesse et de direction)</p> <p>composantes tactiques (espace, temps, force, relations avec soi-même et l'autre)</p>	<p style="text-align: center;">■</p> <p>action permettant la progression de l'objet : coopération à l'attaque (actions individuelles dans une optique collective, passe et va, passe et suit, écran); exploitation de l'espace d'action</p> <p>composantes tactiques (espace, temps, force, relations avec soi-même et l'autre)</p>

▶ Sensibilisation – émergence

■ Acquisition – atteinte

● Approfondissement – consolidation

	6	7	8
2.6.2 exécuter des actions défensives en conjuguant ses efforts à ceux des coéquipiers;	<p style="text-align: center;">▶</p> <p>actions convenues en fonction d'un plan de jeu : patrons (couloir de déplacement, parcours offensif ou défensif précis à suivre), rôle (dans la zone offensive et défensive), marquage (joueur à joueur), système simple; placement de l'objet; prise d'information sur le placement et le déplacement et de ses partenaires et adversaires;</p> <p>composantes tactiques (espace, temps, force, relations avec soi-même et l'autre)</p>	<p style="text-align: center;">▶</p> <p>marquage (distance appropriée de l'adversaire selon la position de l'objet sur le terrain, marquage serré versus marquage relâché); territoire; zone; corridors de passes (protection, interception, entraide permanente); placement de l'objet; prise d'information sur le placement et le déplacement et de ses partenaires et adversaires;</p> <p>composantes tactiques (espace, temps, force, relations avec soi-même et l'autre)</p>	<p style="text-align: center;">■</p> <p>repli défensif : reconnaissance de réaction immédiate du changement de rôle, repérage du joueur à marquer, reprise immédiate dans la direction de son territoire à protéger, positionnement par rapport au porteur et ses coéquipiers, entraide et ajustements continus; placement de l'objet; prise d'information sur le placement et le déplacement et de ses partenaires et adversaires;</p> <p>composantes tactiques (espace, temps, force, relations avec soi-même et l'autre)</p>
2.7.1 traduire un thème donné en enchaînant une variété de mouvements symboliques.	<p style="text-align: center;">▶</p> <p>interprétation (contraste dans la variété des poids et dans le temps – vitesse, lenteur); interrelations temporelles (pertinence des mouvements, des actions et des postures avec la thématique)</p>	<p style="text-align: center;">■</p> <p>représentation par gestes corporels (état affectif) : joie/tristesse, victoire/défaite, marquer/manquer un but, championnat, encouragé/découragé, blessé/guéri, fatigué/énergisé, pression/ relaxation, félicitations; représentation par gestes corporels (communication non verbale) : signaux d'arbitre, signaux pour action commune; créativité; imitation; observation</p>	<p style="text-align: center;">●</p> <p>représentation en faisant appel au facteur : énergie, temps, espace, forme, relation; observation (sens); interprétation (perception du détail, clarté du sens du geste)</p>

▶ Sensibilisation – émergence ■ Acquisition – atteinte ● Approfondissement – consolidation

Profil de compétence

À la fin de la 8^e année, l'élève de niveau :

acceptable	attendu	supérieur
<p>accomplit avec un peu de difficulté différentes actions corporelles avec un ou plusieurs partenaires et il coordonne parfois ses actions à l'ensemble des actions d'un ou de plusieurs partenaires. Il coordonne parfois ses actions à l'ensemble des actions d'un ou de plusieurs partenaires. De plus, il exécute parfois des actions défensives en vue de faire dévier les actions offensives de l'opposant. Il amène parfois l'opposant en position de déséquilibre en exécutant des actions offensives simples. Également, il déplace parfois l'adversaire en faisant circuler l'objet. Il passe lentement du rôle d'attaquant à celui de défenseur. Il prend parfois avantage de l'équipe adverse en exécutant diverses formes de projections et de réceptions. Il enchaîne avec peu de continuité des actions qui évoquent un thème. Enfin, il perçoit avec un peu de difficulté les intentions manifestées par un ou plusieurs pairs.</p>	<p>accomplit avec très peu de difficulté différentes actions corporelles avec un ou plusieurs partenaires et il coordonne souvent ses actions à l'ensemble des actions d'un ou de plusieurs partenaires. De plus, il exécute souvent des actions défensives en vue de faire dévier les actions offensives de l'opposant. Il amène souvent l'opposant en position de déséquilibre en exécutant des actions offensives simples. Également, il déplace souvent l'adversaire en faisant circuler l'objet. Il passe assez rapidement du rôle d'attaquant à celui de défenseur. Il prend souvent avantage de l'équipe adverse en exécutant diverses formes de projections et de réceptions. Il enchaîne avec une bonne continuité des actions qui évoquent un thème. Enfin, il perçoit avec très peu de difficulté les intentions manifestées par un ou plusieurs pairs.</p>	<p>accomplit sans difficulté différentes actions corporelles avec un ou plusieurs partenaires et il coordonne régulièrement ses actions à l'ensemble des actions d'un ou de plusieurs partenaires. De plus, il exécute régulièrement des actions défensives en vue de faire dévier les actions offensives de l'opposant. Il amène régulièrement l'opposant en position de déséquilibre en exécutant des actions offensives simples. Également, il déplace régulièrement l'adversaire en faisant circuler l'objet. Il passe rapidement du rôle d'attaquant à celui de défenseur. Il prend régulièrement avantage de l'équipe adverse en exécutant diverses formes de projections et de réceptions. Il enchaîne avec une très bonne continuité et fluidité des actions qui évoquent un thème. Enfin, il perçoit sans difficulté les intentions manifestées par un ou plusieurs pairs.</p>

Pistes d'exploitation

En 6^e année demander à l'élève :

Coopération:

- de relever des défis : pyramides, catapulte, assis/levé, roulade à deux
- d'improviser différentes situations de lancer/attraper où la distance, la vitesse, la trajectoire et la nature du lancer varient

Opposition :

- d'improviser des situations de un contre un : dribbler l'adversaire (p. ex. : soccer ou basket-ball) badminton; paddle tennis; deck tennis sur demi-terrain de badminton avec filet à hauteur du volley-ball
- de jouer aux jeux de raquette : badminton; paddle tennis; tennis de table
- de jouer un contre un : attaquant contre gardien au soccer, hand-ball, hockey boule, jeu de crosse, ballon sur glace
- de jouer au deck tennis, volley-ball sur demi-terrain de badminton

Coopération-opposition :

- de jouer aux jeux salade du basket, soccer à plusieurs buts, hand-ball, hockey boule, jeu de crosse
- de jouer au touch football – différents trajets (équerre, crochet, oblique, bombe)
- lors de différents jeux territoriaux, d'exécuter quelques patrons simples pour sortir du territoire défensif ou pour entrer dans le territoire offensif
- de participer aux jeux territoriaux traditionnels : en défensive, utiliser un système simple de travail d'équipe en zones offensive et défensive
- de participer aux sports tels que volley-ball, badminton, tennis ou paddle tennis et d'utiliser un système simple de travail d'équipe
- deux par deux, sans opposition, de se déplacer en se faisant des passes suite au signal du porteur
- même tâche que ci-dessus mais dans des situations de deux contre deux, trois contre trois
- dans différentes situations de jeux ou sports traditionnels, de reconnaître les situations nécessitant une communication soudaine à son coéquipier (p. ex. : ballon en touche/hors touche, couverture d'un joueur, protection de la cible, joueur démarqué)

Expression :

- seul ou en groupe, d'exprimer et d'interpréter le contraste qui existe entre différents gestes ou actions (p. ex. : soulever un poids pesant versus bondir comme un ballon à l'hélium versus tomber comme un sac de farine, versus descendre comme une feuille ou une plume d'oiseau)
- même scénario, cette fois en faisant le contraste de rapidité, accélération lente, décélération.
- de jouer aux charades selon les exemples qui suivent et d'autres : descendre des rapides en canot, descendre une montagne en vélo tout-terrain, atterrir en parachute, grimper (escalader) un mur, descendre un poteau d'un étage à l'autre comme les pompiers, grimper par un câble
- d'exécuter une danse en ligne
- de faire de petites et grandes vagues avec un parachute
- de faire la vague
- de faire différents gestes d'accueil dépassant la poignée de main traditionnelle (p. ex. : le « high five » et bien d'autres)

En 7^e année :

Coopération :

- d'improviser différentes mises en situation (mouvements gymniques, jeux ou activités de confiance (néo-hébertisme), éducatifs ou tâches d'apprentissage dans différents sports
- d'improviser différentes mises en situation pour les élèves par le biais de : mouvements ou positions gymniques ou sur appareils, jeux ou activités de confiance
- de suivre différents trajets avec objet sans opposition p. ex. : passe et va, passe et suit à deux, passe et suit à trois, tresser, déplacements et passes latérales tels qu'au rugby, l'engagement – première phase d'attaque au hand-ball, différentes sorties ou entrées de zone au hockey sur glace, ballon sur glace, hockey sur gazon, basket-ball

Opposition :

- de jouer au jeu « roi de la montagne » sur poutre (sans matériel, avec ballon médecin en main)
- debout, main dans la main, pied contre pied du même côté, tenter de soulever du sol un des appuis (sur une ligne au sol, sur un banc suédois, sur une poutre)
- en position offensive de l'arbitre, de tenter d'enlever une patte de la table (point d'appui), deux pattes, trois pattes, renversement
- d'utiliser différentes façons d'amener au sol (p. ex. : au niveau des bras, du tronc, d'une jambe, de deux jambes)
- de se placer en situation de combat contre différents opposants afin de lui permettre de noter les différentes caractéristiques de ses opposants
- de se placer en situation de combat contre les mêmes opposants afin qu'il puisse mettre ses acquis en pratique

Coopération-opposition :

- d'exploiter des situations de jeux de différents jeux territoriaux en nombre réduit tels que deux contre deux; trois contre trois, etc.
- de participer à des activités (en nombre réduit) dans lesquelles l'enjeu est orienté vers un but (p. ex. : basket-ball, hand-ball, soccer, hockey sur gazon, jeu de crosse, ballon sur glace)

Expression :

- d'exécuter des activités expressives (mimes, danses)
- seul ou en petit groupe, de développer une routine de mouvements associés au quotidien (p. ex. : aller magasiner avec les amis, jouer dans la neige)
- en sous-groupe, de répertorier les signaux des différents sports au niveau des arbitres, au niveau des joueurs, au niveau des entraîneurs, au niveau des spectateurs

En 8^e année :

Coopération :

- de prévoir une gamme de positions, de mouvements ou d'activités de gymnastique
- de participer à une variété de jeux de maniement
- de participer à différents jeux de relais
- de chorégraphier avec partenaire(s)
- de participer aux jeux d'échange d'objets
- de jouer au « omnikin », au souque à la corde
- de participer à une situation de réception du service au volley-ball suivie d'une préparation à l'attaque et l'attaque
- de participer à une situation d'attaque au hand-ball en se servant d'un joueur pivot

Opposition :

- de participer à une mise en situation afin de parer, d'éviter, de contrer ou de s'échapper (p. ex. : protection des points de saisie, étirer le ou les jambes vers l'arrière, prendre appui sur les mains, position à plat, mouvements des hanches d'un côté et de l'autre, tourner pour faire face à l'opposant)
- de faire de la lutte libre (p. ex. : position de base debout, déplacement debout, prises pour amener au sol, position d'arbitre en défensive et en offensive, comment faire pour augmenter sa stabilité au sol)
- de participer à un éventail progressif de mises en situation un contre un (p. ex. : au football, dans un territoire délimité, le porteur du ballon tente de déjouer son opposant; selon deux ou trois options, le porteur exécute la ou les feintes pour déjouer l'opposant; même scénario, cette fois avec un passeur (quart-arrière); un contre un au basket-ball, soccer, ballon sur glace, etc., en exploitant les feintes pour le débordement, contournement, changement rapide de vitesse ou de direction; un contre un au badminton, tennis, tennis de table où l'élève varie l'intensité, la direction et la nature de ses coups selon le placement de l'opposant)

Coopération-opposition :

- de participer aux activités en nombre réduit dans lesquelles l'enjeu est orienté vers un but (p. ex. : basket-ball; soccer; hand-ball; hockey sur gazon; jeu de crosse; ballon sur glace)
- de participer aux activités dans lesquelles l'enjeu est orienté vers un but (p. ex. : en nombre réduit, isoler des situations pour mettre en pratique progressivement les éléments de passage du rôle d'attaquant à défenseur; deux contre deux; trois contre trois; cinq contre cinq)
- de faire des activités pratiquées avec un filet, un court ou dans un champ (p. ex. : badminton; tennis; tennis de table en double; volley-ball; racquetball; squash; handball au mur; base-ball; balle molle)

Expression :

- seul ou en petit groupe, de développer un enchaînement d'actions globales à partir de thèmes donnés tels que : situations typiques retrouvées dans les sports; situation de danses de différentes cultures; toutes autres situations du quotidien, dirigeant de circulation
- de faire des activités expressives (mimes, charades, improvisation).

Exemples d'activités d'apprentissage et de questions d'évaluation

En 6^e année, l'élève continue d'explorer différentes activités pour améliorer la créativité et l'expression. En travaillant seul, avec un partenaire ou en petit groupe, l'élève est initié à diverses formes de danse. À titre d'activité d'apprentissage, la danse en ligne, qui s'exécute sur un tempo lent ou rapide, peut être utilisée pour enseigner aux élèves les interrelations temporelles et l'interprétation du temps. Aux fins d'évaluation, les élèves en groupe de quatre ou six, exécutent devant la classe une danse en ligne qu'ils ont apprise. L'enseignant donne aux élèves des occasions d'évaluer leurs pairs à partir des critères suivants : rythme et pas de danse gardés; synchronisation aux autres; fluidité.

En 7^e année, l'élève continue d'acquérir des stratégies et des tactiques fondamentales qui lui permettent d'utiliser diverses actions offensives et défensives de base susceptibles de déséquilibrer l'opposant ou contre ses attaques. À titre d'activité d'apprentissage, l'enseignant donne aux élèves l'occasion de s'exercer à une variété d'activités combattives (p. ex. : sortir l'autre de son cerceaux; touche cheville; la rivière; le combat de coqs; lutte Gulliver; lutte tortues; lutte-sumo; lutte sénégalaise; lutte gréco-romaine; lutte libre; lutte canadienne; lutte relais). Aux fins d'évaluation, l'élève s'autoévalue en complétant une fiche de réflexion sur les éléments suivants : les actions offensives et défensives qu'il a utilisées; connaissances des forces et faiblesses de l'opposant; exploitation des faiblesses; diminution de l'espace de manœuvre et élément de surprise.

En 8^e année, l'élève est exposé à une variété de jeux coopératifs afin d'encourager la collaboration et la solidarité lors du travail d'équipe. À titre d'activité d'apprentissage, l'enseignant demande aux élèves de participer en sous-groupes à une course de relais qui exige de leur part de la coopération vers une action commune. Aux fins d'évaluation, l'enseignant donne aux élèves l'occasion d'évaluer leurs pairs à partir des critères suivants : prise de conscience de ses capacités et celles des autres; travaille en collaboration et en coopération avec tous les membres de son équipe; assume des responsabilités et des rôles variés durant l'activité; encourage et aide ses coéquipiers; respecte les règles et consignes de l'activité.

ENVIRONNEMENT PERSONNEL ET INTÉRIEUR

3	Résultat d'apprentissage général Prendre conscience de son corps et de ses capacités physiques et des principes d'une vie active afin d'optimiser son développement personnel.
----------	--

THÈME : 8. EFFORT PHYSIQUE ET VIE ACTIVE

Résultats d'apprentissage spécifiques <i>L'élève doit pouvoir :</i>	6	7	8
3.8.1 expliquer les déterminants de la condition physique;	▶	■	■
	force musculaire; endurance musculaire; endurance aérobie; flexibilité; composition corporelle; capacité de relaxation	force musculaire; endurance musculaire; endurance aérobie; flexibilité; composition corporelle; capacité de relaxation	force musculaire; endurance musculaire; endurance aérobie; flexibilité; composition corporelle; capacité de relaxation
3.8.2 expliquer les effets de l'activité physique sur le fonctionnement du corps;	▶	▶	■
	fréquence cardiaque cible (150-180 battements); effet d'entraînement sur le cœur (plus gros, plus fort, moins de battements pour le même volume de sang, système circulatoire plus efficace); récupération; contraction des muscles (flexion, extension, tension, relâche); douleur; fatigue (oxygène : rôle, source); fatigue (manque d'oxygène, d'énergie, essoufflement)	effets durant et après l'activité physique (rougeurs, douleurs, fatigue, muscles –durcis et raccourcis, points au côté, crampes, tension, relâchement, contraction)	effets durant et après l'activité physique

▶ Sensibilisation – émergence

■ Acquisition – atteinte

● Approfondissement – consolidation

	6	7	8
3.8.3 reconnaître les bienfaits d'une vie active sur sa santé et son bien-être;	<p>▶</p> <p>développement musculaire et osseux; contrôle du poids-santé; amélioration de l'estime de soi; résistance accrue au stress</p>	<p>■</p> <p>développement musculaire et osseux; contrôle du poids-santé; amélioration de l'estime de soi; confiance en soi; résistance accrue au stress; augmentation de la capacité au travail; prévention des blessures; prévention des maladies cardiovasculaires et du diabète</p>	<p>●</p> <p>développement musculaire et osseux; tonus musculaire; contrôle du poids-santé; amélioration de l'estime de soi; confiance en soi; connaissance de ses capacités; résistance accrue au stress; augmentation de la capacité au travail; prévention des blessures; prévention des maladies cardiovasculaires et du diabète</p>
3.8.4 effectuer différentes formes d'activité physique faisant appel à des efforts organiques et musculaires dont l'intensité et la durée varient.	<p>▶</p> <p>éléments liés à l'effort : durée de l'effort; rythme de déplacement; régularité</p> <p>routine d'échauffement ; circuit d'endurance musculaire; circuit de force musculaire; circuit d'étirements</p>	<p>■</p> <p>éléments liés à l'effort : durée de l'effort; rythme de déplacement; régularité</p> <p>routine d'échauffement ; circuit d'endurance musculaire; circuit de force musculaire; circuit d'étirements</p>	<p>●</p> <p>éléments liés à l'effort : le principe de surcharge (la formule F.A.I.T.)</p> <p>routine d'échauffement ; circuit d'endurance musculaire; circuit de force musculaire; circuit d'étirements</p>

▶ Sensibilisation – émergence

■ Acquisition – atteinte

● Approfondissement – consolidation

Profil de compétence

À la fin de la 8^e année, l'élève de niveau :

acceptable	attendu	supérieur
démontre quelques exemples des déterminants de la condition physique. De plus, il nomme quelques effets de l'activité physique sur le fonctionnement du corps. Il résume avec une certaine difficulté les effets de l'intensité et la durée de l'activité physique sur le fonctionnement du corps. De plus, il démontre compréhension satisfaisante du principe de surcharge et l'applique parfois à différentes formes d'activités physiques.	démontre la plupart des déterminants de la condition physique. De plus, il nomme plusieurs effets de l'activité physique sur le fonctionnement du corps. Il résume facilement les effets de l'intensité et la durée de l'activité physique sur le fonctionnement du corps. De plus, il démontre une bonne compréhension du principe de surcharge et l'applique souvent à différentes formes d'activités physiques.	démontre tous les déterminants de la condition physique. De plus, il nomme un grand nombre d'effets de l'activité physique sur le fonctionnement du corps. Il résume avec aisance et exactitude les effets de l'intensité et la durée de l'activité physique sur le fonctionnement du corps. De plus, il démontre une excellente compréhension du principe de surcharge et l'applique régulièrement à différentes formes d'activités physiques.

Pistes d'exploitation

En 6^e année, demander à l'élève :

Effort physique et vie active :

- de prendre son pouls au repos pour 10 s
- de faire la marche olympique pour 3 min – récupération d'une minute et prise du pouls
- de faire de la course pour 3 min – récupération d'une minute et prise du pouls
- de prendre son pouls après 2, 4, 6 min de repos
- de noter ses résultats sur une fiche de travail
- de participer à une activité ou à un jeu où les déplacements sont intenses
- d'identifier les muscles des bras et des jambes en flexion/extension à l'aide de photos et de dessins de muscles, muscle contracté, etc.
- de faire exécuter différents mouvements de flexion et d'extension accompagnés de visuel
- de tendre différents muscles (p. ex. : les abdominaux – les palper et relâcher
- de se suspendre à une barre (bras fléchis) le plus longtemps possible, de palper les biceps, faire part de commentaires, de réactions
- d'exécuter la position assise contre un mur pendant une certaine période de temps et palper les muscles de la cuisse, faire part de commentaires et de réactions
- d'exécuter un parcours de cross-country
- de noter les effets sur une fiche de travail de la douleur, de la fatigue, où, quand?
- de faire du jogging, de la marche rapide, des petits jeux comme activité d'échauffement
- de jouer des jeux de poursuite, de faire une course-navette et d'autres activités où l'agilité est exploitée

- de franchir un circuit de douze à quinze stations où la résistance peut s'adapter aux différentes capacités
- En 7^e année, demander à l'élève :

Effort physique et vie active :

- sur un parcours donné de forme circulaire de 150 à 200 m, de maintenir le rythme établi au 1^{er} tour pour tous les autres tours pendant 6 min
- de participer à une activité ou à un jeu à faible ou moyenne intensité d'une durée de 4 à 5 min (p. ex. : jogging; suivre le chef; dribbler et lancer un ballon de basket-ball; échanges au badminton) comme activité d'échauffement
- de faire des exercices d'étirement préparés et dirigés par un groupe de deux à trois élèves
- d'écrire les réflexions sur ce qu'il ressent dans certaines régions musculaires pendant, immédiatement après et le lendemain d'une activité physique (p. ex. : souque à la corde; sprint de 200 ou 400 m; redressements assis rapides pour une minute; prise et relâche d'une balle de tennis, 15 à 30 répétitions; poussée isotonique contre le cadre de la porte

En 8^e année, demander à l'élève :

Effort physique et vie active :

- de parcourir des circuits d'exercices exploitant l'endurance musculaire et la force musculaire
- de chercher dans des textes et des photos de l'information sur les domaines de l'endurance et de la force musculaire; de l'amplitude de mouvements aux différentes articulations, des exercices d'étirement; des quatre principes d'entraînement
- de faire un remue-méninges d'activités qui met en valeur les quatre principes d'entraînement
- de tenir un journal ou un calendrier d'activités
- de tenir un portfolio

Exemples d'activités d'apprentissage et de questions d'évaluation

En 6^e année, l'élève continue à participer à diverses activités de toutes les catégories de mouvements en vue d'acquérir les savoirs et l'expérience des bienfaits de l'activité physique et d'atteindre un niveau approprié de conditionnement physique. À titre d'activité d'apprentissage, l'enseignant prépare des ateliers et des fiches de tâches afin que les élèves puissent accomplir des exercices d'échauffement et des exercices qui exploitent la force musculaire. Aux fins d'évaluation, l'élève remplit une fiche de réflexion à l'aide de critères suivants : niveau d'effort; niveau de douleur; niveau de fatigue; effets des activités; muscles utilisés; pouls avant et après une activité.

En 7^e année, l'élève qui participe à diverses activités de toutes les catégories de mouvements continue d'acquérir les savoirs et l'expérience des bienfaits de l'activité physique et atteint un niveau approprié de conditionnement physique. À titre d'activité d'apprentissage, l'enseignant demande aux élèves, en sous-groupe de deux à trois, de préparer une série d'exercices d'étirement pour une région particulière du corps. Ensuite les élèves dirigent la séance d'étirement. Aux fins d'évaluation, l'élève doit expliquer les bienfaits de l'étirement et l'utilisation des articulations et des muscles durant l'exercice d'étirement choisi.

En 8^e année, l'élève qui participe à diverses activités de toutes les catégories de mouvements devient plus conscient des bienfaits de

l'activité physique et de l'importance de mener une vie active. À titre d'activité d'apprentissage, l'enseignant demande aux élèves de développer un calendrier (style journal) s'étendant sur quatre semaines où ils écrivent les activités physiques qu'ils ont accomplies, les sensations retirées avant et après l'activité et les apprentissages qu'ils ont fait. Aux fins d'évaluation, l'élève écrit un résumé ou une réflexion de ses quatre semaines et évalue son niveau d'activité (vie peu active; vie plus ou moins active; vie très active).

Ressources

BOURBON, Bernard et al. *Approche transversale des sports collectifs*. Paris, Éditions Revues, 2001.

Santé et bien-être social Canada *Guide d'activité physique canadien pour les enfants*. Ministère des Travaux publics et des Services gouvernementaux, 2002.

BIBLIOGRAPHIE

- ALBERTA LEARNING. Direction de l'éducation française. *Éducation physique (M – 12) – Guide de mise en œuvre, L'ABCD de l'éducation physique*, 2000.
- ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET LE LOISIR. *Éducation Physique 2000 Base pour une éducation équilibrée au Canada*, Gloucester, Publications ACSEPL, 1999.
- CONGRÈS DES ÉDUCATEURS ET DES ÉDUCATRICES PHYSIQUES DU QUÉBEC. *L'avenir de l'éducation physique. Le temps de l'engagement*, Éditions L'Impulsion, 1994.
- ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Éducation physique et éducation à la santé M à S4 – programmes d'études. Cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain*, 2000.
- GENET-VOLET, Yvette. *Quelques éléments de réflexion sur « la révision des programmes d'éducation physique »*, Journal de l'ACSEPLD (l'association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse), vol. 65, n° 3, automne 1999.
- GENET-VOLET, Yvette. *Prof d'éduc : Quelle belle vie! Vivre le primaire*, vol 13, n° 4, septembre 2000.
- JEWETT, Ann, Linda BAIN et Catherine ENNIS. *The Curriculum Process In Physical Education*, Dubuque, Wm. C. Brown, 1985.
- LEGENDRE, Renald. *Dictionnaire actuel de l'éducation*, Édition Guérin-Eska, 2^e édition, 1993.
- MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION DE LA COLOMBIE-BRITANNIQUE, bureau des programmes d'études, bureau des programmes de langue française. *Éducation physique – de la 8^e à la 10^e année*, 1996.

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION DU NOUVEAU-BRUNSWICK. *Programme d'études – Éducation physique neuvième année*. Direction des services pédagogiques, 1996.

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE LA FORMATION DE L'ONTARIO. *Le curriculum de l'Ontario 9^e et 10^e année. Éducation physique et santé*, 1999.

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION DU QUÉBEC. *Programmes de formation de l'éducation préscolaire et de l'enseignement primaire*, 2001.

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION DU QUÉBEC. *Programme d'études primaire, éducation physique*, 1995.

PARÉ, André. *Créativité et Pédagogie ouverte, vol 1 : Pédagogie ouverte*, Ottawa, Édition NHP, 1977.

SIEDENTOP, Daryl. *Apprendre à enseigner l'éducation physique*, Gaëtan Morin éditeur Ltée, 1994.