

844270

**Éducation physique et santé
9^e et 10^e année**

New  Brunswick

**Ministère de l'Éducation
Direction des services pédagogiques
Novembre 2007**

Table des matières

Remerciements.....	i
Introduction	iii
Résultats d'apprentissage généraux – Éducation physique : De la maternelle à la 12 ^e année.....	1
CATÉGORIES DE MOUVEMENTS.....	6
RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAUX	7
Résultats d'apprentissage spécifiques – bloc 1	11
Résultats d'apprentissage spécifiques – bloc 2	23
Résultats d'apprentissage spécifiques – bloc 3	37
Annexes.....	47
RESSOURCES POUR ENSEIGNANTS.....	82

Remerciements

Le ministère de l'Éducation tient à offrir ses sincères remerciements à l'équipe de rédaction composée des personnes suivantes :

Kathy Appleby	Fredericton High School	District 18
Sandy Leland	Simonds High School	District 08
Rod MacKenzie	District scolaire 02	
Keith McAlpine	Ministère de l'Éducation	

Les enseignants ci-dessous du projet pilote, qui ont fait l'expérimentation des essais sur le terrain et révisé le programme d'études, de même que les ressources suggérées, ont offert des commentaires précieux :

Katie Black	Harvey High School	District 18
Ross Calder	Nackawic High School	District 14
Todd Cormier	Saint John High School	District 08
Daneen Dymond	Leo Hayes High School	District 18
Mike Soucy	Dalhousie Regional High School	District 15
Judy Vautour	Harrison Tremble High School	District 02

Introduction

Le programme d'éducation physique et de santé pour les élèves de 9^e et de 10^e année a pour but de promouvoir une vie saine et active.

Contexte du programme

Le programme est basé sur le *New Brunswick Physical Education Framework Document K-12* (1998). Les connaissances pratiques, les connaissances théoriques et les attitudes sont utilisées comme organisateurs du programme d'éducation physique du Nouveau-Brunswick, de la maternelle à la 8^e année. Ce document continue à utiliser ces catégories, lesquelles sont étroitement liées au travail de Benjamin Bloom (1956) et aux différents ajouts qui y ont été apportés, mais que l'on nomme encore souvent, de façon générique, taxonomie de Bloom. Ces notions font appel aux éléments psychomoteur, cognitif et affectif à titre de domaines d'apprentissage qui se chevauchent et peuvent être interprétées comme des aptitudes, des connaissances et des attitudes ou encore connaissances pratiques, connaissances théoriques et attitudes. Une description de chacune d'entre elles, dans le contexte de l'éducation physique, se trouve plus loin dans la présente.

Approches à l'enseignement

Au cours des dernières années, d'importantes recherches ont révélé l'efficacité d'une approche axée sur l'apprentissage, que l'on qualifie souvent de constructiviste. En termes plus simples, cette approche fait allusion au concept que les apprenants acquièrent leurs connaissances pour eux-mêmes. « Chaque apprenant établit individuellement (et socialement) la compréhension de ce qu'il a appris. » (Hein 1991) Les professeurs insistent donc sur les besoins de l'apprenant plutôt que sur la matière ou la leçon enseignée. Par conséquent, les résultats du programme portent surtout sur ce que les élèves sont censés apprendre plutôt que sur ce que le professeur est censé enseigner.

Bien que le présent document ne comporte pas des approches d'enseignement spécifiques, la recherche sur l'approche constructiviste mentionne une réussite importante quand « l'apprentissage axé sur les problèmes, le travail en groupe, l'apprentissage par les pairs et la collaboration, l'écoute constructive, la résolution de problèmes et les jeux de rôles.... » sont utilisés (Donovan, 2002). Ces approches favorisent les aptitudes essentielles d'apprentissage de toute une vie.

Les approches traditionnelles à l'éducation physique ont été remises en question par la documentation sur l'éducation et aussi par les enseignants du Nouveau-Brunswick durant la formulation de ce programme. Il a été démontré que l'usage d'approches axées sur les élèves, comme l'enseignement de jeux pour comprendre (Teaching Games for Understanding ou TGfU), offre une meilleure compréhension et incite davantage les jeunes à participer à une activité physique (Donovan, 2002).

La confiance, le plaisir et l'appui social sont les trois influences essentielles sur la motivation à participer à une activité physique. La structure des activités et des environnements à faciliter ces facteurs peuvent « avoir une incidence profonde sur la différence entre une activité physique de toute une vie et des niveaux élevés d'inactivité. La notion de permettre aux élèves de faire des choix sur le plan de l'activité physique s'est révélée efficace à maintenir leur intérêt et à améliorer leur participation aux activités physiques. » (Donovan, 2002)

Attribution du temps, blocs d'heures et horaire

Ce document de programme reflète la réalité qui est indiquée dans le document compagnon de la 9^e et de la 10^e année, lequel mentionne de 45 à 135 heures d'éducation physique pour ces deux années scolaires. Pour des raisons pratiques, elles sont presque toujours offertes en unités d'un demi-semester (45 heures s'il s'agit d'une classe par jour, 5 jours par semaine) ou un semestre complet (90 heures, s'il s'agit d'une classe par jour, 5 jours par semaine). Ces trois blocs de 45 heures peuvent être offerts selon différentes combinaisons pour convenir à l'horaire de chaque école.

Les blocs sont donc offerts de sorte que si l'école A fournit un bloc de 90 heures à la 9^e année, les blocs 1 et 2 seront offerts. Si l'école B fournit une moitié de trimestre à la 9^e année, seul le bloc 1 est offert et les blocs 2 et 3 seraient fournis en 10^e année aux élèves qui suivraient par la suite un semestre complet.

Temps pratique et de classe

Le programme est conçu pour qu'il se déroule surtout dans les gymnases, les piscines, les terrains de jeux et d'autres endroits pratiques. Du temps sera requis en classe pour les résultats relatifs à la santé et certaines des composantes plus théoriques de l'éducation physique. Il est recommandé qu'un maximum de 20 % du temps soit passé en classe avec 80 % de l'accent placé sur l'apprentissage actif. Pour des raisons pratiques, si le programme est offert à raison de cinq classes par semaine, l'un consistera en travail de classe et les quatre autres, en du temps d'apprentissage actif.

Évaluation

L'évaluation est la collecte systématique d'information sur ce que les élèves peuvent faire, et ce qu'ils connaissent et valorisent.

Le rendement de l'élève est analysé en fonction de l'information recueillie durant le processus d'évaluation. Les enseignants utilisent leurs aptitudes professionnelles, leur jugement, leurs connaissances et des critères spécifiques qu'ils établissent pour juger le rendement de l'élève par rapport aux résultats d'apprentissage.

La recherche indique que les élèves bénéficient le plus quand une évaluation est systématique et continue, et qu'elle est utilisée pour promouvoir l'apprentissage. Il s'agit de ce que l'on appelle souvent une évaluation formative. L'évaluation est moins efficace si elle est simplement utilisée à la fin d'une période d'apprentissage pour déterminer une note (évaluation sommative).

Il est reconnu que l'évaluation sommative est habituellement requise sous forme d'une note générale pour un cours et des profils de compétences ont été élaborés pour aider les enseignants à effectuer cette tâche. Ces profils ne sont pas des évaluations en soi, mais un aperçu général ou des règles pratiques qui ont pour but d'aider les enseignants à accorder des notes.

Il **n'est pas** recommandé que les notes soient offertes en fonction d'un test axé sur un critère, surtout dans le domaine de la forme physique (par exemple, demander à un élève de faire 50 extensions de bras pour qu'il obtienne un A), mais selon l'amélioration individuelle dans l'atteinte d'objectifs personnels.

Présentation du document

La partie principale du document consiste en une présentation de deux pages et de quatre colonnes similaire aux documents provinciaux et de l'Atlantique. Le document est divisé en blocs 1, 2 et 3, lesquels sont divisés en connaissances pratiques, en connaissances théoriques et en attitudes. Les quatre colonnes sont comme suit :

1. Résultats d'apprentissage spécifiques : Indiquent ce que l'on s'attend de l'élève.

2. Suggestions pour l'enseignement et l'apprentissage : Cette colonne fournit des exemples qui ont pour but de clarifier les résultats. Il s'agit de suggestions, et non de prescriptions, conçues de sorte que les professeurs utilisent leur savoir-faire pour enseigner un contenu qui est approprié aux élèves et à leur environnement. Par exemple, il se peut qu'une école offre des sports nautiques parce qu'elle a accès à une piscine, tandis qu'une autre pourrait fournir des cours d'orientation pour atteindre des résultats similaires en forme physique.

3. Suggestions pour l'évaluation : Il s'agit habituellement d'idées générales qui conviennent à la diversité d'activités que les enseignants pourraient utiliser pour atteindre les résultats spécifiques du programme. Des exemples particuliers se trouvent à la section des ressources fournies.

4. Ressources : Cette colonne possède une liste de ressources qui peuvent aider les enseignants dans la prestation et l'évaluation d'un résultat d'apprentissage spécifique. *Healthy Active Living*, de Ted Temertzoglou (2007), est la principale ressource.

Note : Le symbole ♥ est utilisé pour indiquer que les sujets peuvent être de nature délicate.

Ouvrages cités

Bloom, Benjamin., et coll. *The Cognitive Domain, Taxonomy of Educational Objectives*, livret 1, 1956.

Donovan, Elicia. *PDHPE Literature Review, A Report for the NSW Board of Studies*, 2002.

Temertzoglou, T. *Healthy Active Living*, 2007.

Résultats d'apprentissage généraux (RAG) – Éducation physique : De la maternelle à la 12^e année

Les résultats d'apprentissage généraux décrits ci-dessous indiquent les habiletés, les connaissances et les attitudes que les élèves devraient avoir lorsqu'ils termineront leur programme d'éducation physique. Bien que les énoncés des résultats soient regroupés sous les rubriques *connaissances pratiques*, *connaissances théoriques* et *attitudes*, il est important de comprendre que ces domaines sont interreliés et qu'ils seront souvent élaborés de façon interdépendante.

CONNAISSANCES PRATIQUES

Les élèves devront :

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

CONNAISSANCES THÉORIQUES

Les élèves devront :

- comprendre les principes et les concepts qui sous-tendent la vie active;
- comprendre comment maintenir leur condition physique personnelle à un niveau fonctionnel;
- comprendre l'importance des règles et des consignes de sécurité;
- comprendre les concepts et les principes de base liés aux catégories de mouvements;
- comprendre les stratégies de base du travail autonome et avec d'autres pour réaliser les objectifs.

ATTITUDES :

Les élèves devront :

- adopter des comportements personnels et sociaux positifs, et établir des liens interpersonnels;
- adopter une attitude positive face à la vie active dans la poursuite continue de la santé et du bien-être;
- travailler avec d'autres à atteindre des objectifs collectifs et personnels.

Il faudra peut-être modifier les résultats escomptés pour les enfants ayant des limitations anatomiques, physiologiques ou psychologiques (voir *Intégration en mouvement*, 1994, 502765).

CONNAISSANCES PRATIQUES

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

Utiliser avec efficacité et efficience des habiletés et des concepts liés aux mouvements

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

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

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

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

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

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

Rapports : avec les personnes et les objets.

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

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

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

Utiliser avec efficacité et efficience leurs connaissances du fonctionnement du corps

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

Être capables de coopérer avec les autres

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

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

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

CONNAISSANCES THÉORIQUES

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

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

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

Bien-être : nutrition, repos et relaxation, activité physique régulière, maîtrise du stress et condition physique fonctionnelle.

Connaissance des activités physiques : terminologie, courtoisie, règles et stratégies.

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

Facteurs qui influencent le rendement : âge, sexe, drogues, culture, modèles de comportement, milieu et besoins spéciaux.

Comprendre comment maintenir leur condition physique personnelle à un niveau fonctionnel

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

Comprendre l'importance des règles et des consignes de sécurité

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

Les habiletés peuvent servir à appuyer la sécurité : par exemple, se déplacer avec contrôle, pouvoir arrêter rapidement, et autres.

Comprendre les concepts de base et les principes associés à toutes les catégories de mouvements

Concepts de base : techniques et stratégies se rapportant à des modes offensifs et défensifs de jeu dans le cadre de jeux et de sports.

Principes : analyse des habiletés générales et propres à une activité.

ATTITUDES

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

Adopter des comportements personnels et sociaux positifs, et établir des liens interpersonnels

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

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

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

Comportements affectifs : soutien, empathie et éloge.

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

Adopter une attitude positive face à la vie active dans la poursuite continue de la santé et du bien-être

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

L'activité physique comme responsabilité personnelle : à mesure qu'ils vieillissent, les élèves finissent par assumer la responsabilité de leur condition physique.

CATÉGORIES DE MOUVEMENTS

Les résultats d'apprentissage spécifiques qui sont énumérés dans les parties suivantes ne se rapportent pas à des sports, à des danses ou à d'autres activités précises. Il est possible de les atteindre plutôt par différents moyens à l'aide d'activités variées. Cette souplesse vise à offrir aux écoles la possibilité de choisir des activités adaptées à leur milieu tout en assurant que les élèves atteignent des résultats d'apprentissage uniformes.

Afin d'assurer un certain degré d'uniformité, on s'attend à ce que les élèves apprennent au moyen de chacune des catégories de mouvements des blocs 1, 2 et 3.

Les quatre catégories sont comme suit :

- Choix d'environnements des activités
- Danse et mouvements rythmiques
- Jeux
- Activités individuelles et à deux

On s'attend à ce que les activités de chacune des quatre catégories soient incluses dans chaque bloc de 45 heures (consultez la page suivante pour prendre connaissance du tableau des catégories de mouvements).

Le document (840570) intitulé *La sécurité en éducation physique - lignes directrices du Nouveau-Brunswick* (2002) peut aider à sélectionner les activités appropriées.

CATÉGORIES DE MOUVEMENTS

Une personne physiquement éduquée participe à un programme d'éducation physique équilibré comprenant des activités sélectionnées dans toutes les catégories de mouvements.

Choix d'environnements des activités	Danse et mouvements rythmiques	Jeux	Activités individuelles et à deux
<p>Activités dans l'eau</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adaptation à l'eau • Techniques de survie • Apprentissage de la natation • Application des habiletés <ul style="list-style-type: none"> – Plongée libre – Jeux aquatiques – Plongeon – Nage synchronisée – Jeux sous l'eau <p>Activités sur terre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Randonnée pédestre • Grande randonnée • Escalade • Camping • Course d'orientation • Raquette à neige • Ski (de fond et alpin) • Planche à neige • Patinage • Équitation <p>Activités sur l'eau</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aviron • Canotage • Kayak • Voile • Planche à voile 	<p>Danse rythmique</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeux de chansons • Avec ou sans équipement • Danse aérobic <p>Danse créative</p> <ul style="list-style-type: none"> • Danse figurative • Danse moderne <p>Danse culturelle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Danse folklorique • Danse carrée <p>Danse contemporaine</p> <ul style="list-style-type: none"> • Danse en ligne • Swing • Danse avec partenaire <p>Jazz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jazz traditionnel • Hip-hop • Funk <p>Danse de salon</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valse • Fox-trot • Tango • Danses latines • Pas double <p>Thèmes éducatif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Forme • Équilibre • Transfert de poids • Déplacement • Vol • Envoyée et arrivée <p>Gymnastique rythmique</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cerceau • Balle • Ruban • Massues • Ruban, corde 	<p>Jeux simples</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dans la cour de l'école et derrière • Jeux de poursuite • Lancer • Botter <p>Jeux originaux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeux créatifs ou non conventionnels • Tâches faisant appel à l'initiative • Défis faisant appel à la coopération • Activités de parachute <p>Jeux de bâtons et de balle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Softball • Cricket ou balle au camp • T-ball <p>Jeux territoriaux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soccer • Basket-ball • Touch-football • Hockey (sur gazon, en salle, sur glace) • Handball olympique • Rugby (sans contact) <p>Jeux pratiqués avec un filet ou contre un mur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Volley-ball • Tennis • Badminton • Pickle-ball • Tennis de table • Balle au mur <p>Jeux pratiqués avec une cible</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tir à l'arc • Jeu de boules • Jeu de quilles • Golf 	<p>Athlétisme</p> <ul style="list-style-type: none"> • Courses • Sauts • Lancers • Activités de combat • Arts martiaux • Autodéfense • Lutte • Escrime <p>Activités individuelles de manipulation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jongler • Corde à sauter • Hacky sack <p>Programmes d'entraînement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entraînement aérobic • Saut à la corde • Marche • Jogging • Longueurs de piscine • Cyclisme • Utilisation d'équipement d'exercices • Musculation

Consultez les *Lignes directrices de sécurité en éducation physique du Nouveau-Brunswick* pour déterminer si les activités conviennent.

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAUX

Les élèves devront :

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

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE SPÉCIFIQUES – CONNAISSANCES PRATIQUES

Bloc 1	Bloc 2	Bloc 3
<p><i>Les élèves devront :</i></p> <p>1.D.1 Appliquer des principes d'entraînement à un programme de conditionnement physique.</p> <p>1.D.2 Participer à des activités physiques à un niveau qui contribue aux objectifs d'un programme de conditionnement physique (lié aux résultats 1.K.3).</p>	<p><i>Les élèves devront :</i></p> <p>2.D.1 Évaluer les résultats personnels de santé liés aux tests de conditionnement physique et concevoir un programme personnel.</p> <p>2.D.2 Parfaire et appliquer les principes d'entraînement à l'atteinte d'une forme physique personnelle (lié au résultat 2.K.3).</p> <p>2.D.3 Concevoir et appliquer des routines de réchauffement et de refroidissement pour des activités spécifiques.</p>	<p><i>Les élèves devront :</i></p> <p>3.D.1 Concevoir des activités autogérées qui démontrent une connaissance des principes de conditionnement physique et y participer.</p>
<p>1.D.3 Appliquer des stratégies offensives de base à une panoplie de jeux et d'activités.</p> <p>1.D.4 Appliquer des stratégies défensives de base à une panoplie de jeux et d'activités.</p>	<p>2.D.4 Appliquer des stratégies offensives de plus en plus complexes à une panoplie de jeux et d'activités.</p> <p>2.D.5 Appliquer des stratégies défensives de plus en plus complexes à une panoplie de jeux et d'activités.</p>	<p>3.D.2 Démontrer une compréhension de base des principes d'entraînement à titre d'entraîneur d'un pair durant une activité qui est familière.</p> <p>3.D.3 Appliquer et parfaire des stratégies individuelles, à deux et d'équipe pour l'offensive dans une situation d'opposition.</p> <p>3.D.4 Appliquer et parfaire des stratégies individuelles, à deux et d'équipe pour la défensive dans une situation d'opposition.</p> <p>3.D.5 Appliquer des stratégies fondamentales de jeux à la variation et l'invention de jeux.</p>
<p>1.D.5 Démontrer la capacité de créer ou de suivre, ou les deux, des séquences de mouvements avec la musique.</p>	<p>2.D.6 Créer, parfaire et présenter diverses séquences de danse seul ou avec d'autres.</p>	<p>3.D.6 Chorégrapheur, créer et réaliser des danses et des séquences plus complexes.</p>
<p>1.D.6 Démontrer des principes de mouvements lors d'activités individuelles, à deux et en équipe.</p>	<p>2.D.7 Démontrer ou approfondir, ou les deux, des principes de mouvements lors d'activités individuelles, à deux et en équipe.</p>	<p>3.D.7 Démontrer ou approfondir, ou les deux, des principes de mouvements lors d'activités individuelles, à deux et en équipe.</p>
<p>1.D.7 Démontrer des aptitudes de coopération dans les interactions avec d'autres.</p>	<p>2.D.8 Démontrer un comportement de coopération et de grand soutien dans les interactions avec d'autres.</p>	<p>3.D.8 Démontrer des aptitudes de leadership dans les interactions avec d'autres.</p>

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAUX		
<p><i>Les élèves devront :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — comprendre les principes et les concepts qui sous-tendent la vie active; — comprendre comment maintenir leur condition physique à un niveau fonctionnel; — comprendre l'importance des règles et des consignes de sécurité; — comprendre les concepts de base et les principes liés à toutes les catégories de mouvements. 		
RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE SPÉCIFIQUES – CONNAISSANCES THÉORIQUES		
Bloc 1	Bloc 2	Bloc 3
<p><i>Les élèves devront :</i></p> <p>1.K.1 Expliquer le concept d'une vie active et saine, et la continuité du bien-être et de la sensibilisation.</p>	<p><i>Les élèves devront :</i></p> <p>2.K.1 Faire la différence entre les avantages d'une vie active et l'atteinte d'une forme physique, basée sur la continuité du bien-être.</p>	<p><i>Les élèves devront :</i></p> <p>3.K.1 Élaborer un plan personnel de vie active et saine.</p>
<p>1.K.2 Expliquer les différences entre la santé liée à la forme physique et les aptitudes liées à la forme physique, et leur lien avec une vie active et saine.</p> <p>1.K.3(a) Concevoir un programme basé sur les principes d'entraînement (lié au résultat 1.D.2).</p> <p>1.K.3(b) Expliquer l'importance d'un réchauffement et d'un refroidissement appropriés.</p>	<p>2.K.2 Démontrer avoir compris les principaux systèmes de l'organisme et appliquer cette connaissance à l'établissement des objectifs, à la santé personnelle, au bien-être et à la forme physique.</p> <p>2.K.3 Expliquer les principes d'entraînement pour les activités physiques (lié au résultat 2.D.2).</p>	<p>3.K.2 Préciser les facteurs liés à la santé et à l'atteinte d'une forme physique qui influencent le choix d'activités physique dans un plan personnel.</p>
<p>1.K.4 Démontrer avoir compris les concepts d'un régime alimentaire équilibré au moyen des normes de Santé Canada et avoir la capacité de les appliquer à un plan personnel.</p>	<p>2.K.4 Appliquer les connaissances de l'information sur l'étiquetage alimentaire pour choisir des aliments sains.</p>	<p>3.K.3 Adapter les concepts de la consommation et des dépenses d'énergie pour pouvoir les utiliser dans son propre régime alimentaire sain.</p>
<p>1.K.5 Expliquer les effets des substances sur le corps et les conséquences de ces dernières si elles sont mal utilisées.</p> <p>1.K.6 Expliquer comment prévenir les infections transmissibles sexuellement (ITS) et une grossesse.</p>	<p>2.K.5 Appliquer les modèles de prise de décisions au sujet de l'utilisation et de l'abus de substances et des choix relatifs à la sexualité.</p>	<p>3.K.4 Sélectionner un sujet de bien-être, et faire de la recherche et rédiger un rapport à son sujet.</p>
<p>1.K.7 Appliquer les règles, les routines et les consignes de sécurité durant les activités physiques.</p>	<p>2.K.6 Démontrer avoir compris les précautions appropriées lors des exercices dans divers environnements.</p>	<p>3.K.5 Démontrer avoir compris les règles et l'étiquette associées à des sports et des activités comme participant ou arbitre.</p>

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAUX*Les élèves devront :*

- adopter des comportements personnels et sociaux positifs, et établir des liens interpersonnels;
- adopter une attitude positive face à la vie active dans la poursuite continue de la santé et du bien-être.

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE SPECIFIQUES – ATTITUDES

Bloc 1	Bloc 2	Bloc 3
<i>Les élèves devront :</i> 1.V.1 Faire preuve de maîtrise de soi et d'une volonté à participer à différentes activités.	<i>Les élèves devront :</i> 2.V.1 Adopter des règles, des routines et des consignes cohérentes durant une activité physique.	<i>Les élèves devront :</i> 3.V.1 Faire preuve de leadership et être proactif dans l'application des règles, des routines et des consignes, durant la participation à des activités physiques.
1.V.2 Adopter des concepts de comportement et d'esprit sportifs lors d'interactions avec d'autres.	2.V.2 Adopter des concepts de comportement et d'esprit sportifs lors d'interactions avec d'autres.	3.V.2 Adopter des concepts de comportement et d'esprit sportifs lors d'interactions avec d'autres.
1.V.3 Essayer de nouvelles activités et définir la réussite pour soi.		

Résultats d'apprentissage spécifiques – bloc 1 (45 heures)

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAUX

Les élèves devront :

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

Résultats d'apprentissage spécifiques :	Suggestions pour l'enseignement et l'apprentissage :
<i>Les élèves devront :</i>	Utilisez la formule FITT pour créer un programme de conditionnement physique : fréquence, intensité, temps et type.
1.D.1 Appliquer des principes d'entraînement à un programme de conditionnement physique.	Lié au résultat 1.K.3.
1.D.2 Participer à des activités physiques à un niveau qui contribue aux objectifs d'un programme de conditionnement physique.	<p>Activités de conditionnement physique : entraînement en circuit, activités cardiovasculaires et d'endurance, entraînement aux poids et de la force, danse aérobique, travail sur un ballon d'exercice. L'enseignant donnera des directives et les élèves organiseront des programmes personnels.</p> <p>Les jeux contribuent à la forme physique, de même que les activités plus traditionnelles comme la course, la bicyclette, etc.</p> <p>Lié au résultat 1.K.3. Consultez les annexes A et B.</p>
1.D.3 Appliquer des stratégies offensives de base à une panoplie de jeux et d'activités.	<p>Le but consiste à structurer des classes autour des points communs pour ces types de jeux classés comme étant des jeux territoriaux, des jeux pratiqués avec un filet ou contre un mur, des jeux pratiqués avec des bâtons ou sur gazon, et des jeux pratiqués avec une cible (consultez <i>Healthy Active Living</i>, unité 8, ch. 21).</p> <p>L'exploitation du temps comprend s'ouvrir pour recevoir une passe, tromper l'adversaire, créer de l'espace dans diverses activités, par exemple le soccer, le hockey sur gazon, l'escrime, le tennis, le volley-ball, et les aptitudes individuelles qui permettent à ces stratégies d'exister.</p> <p>Si, comme l'indique la recherche, les élèves transfèrent l'apprentissage cognitif d'une façon telle que le fait de jouer un sport aide à en apprendre un autre; il serait donc bon d'enseigner de façon consécutive des jeux ayant des objectifs tactiques similaires (des exemples sont fournis dans <i>Teaching Sport Concepts and Skills</i>, p. 23 et 24). Les blocs seraient structurés autour du résultat et ne seraient pas spécifiques à un sport.</p>
1.D.4 Appliquer des stratégies défensives de base à une panoplie de jeux et d'activités.	<p>Le but consiste à couvrir les activités individuelles et à deux, de même que les jeux d'équipe, avec ou sans mise en application, comme les habiletés de défense individuelles, la position du corps et le jeu de pieds. <i>Teaching Sport Concepts and Skills</i> fournit de nombreux exemples.</p> <p>Défense de l'espace et contre une attaque par le fait de marquer, d'exercer de la pression, de couvrir, de garder le filet, et ainsi de suite, dans une diversité de jeux et d'activités.</p>
1.D.5 Démontrer la capacité de créer ou de suivre, ou les deux, des séquences de mouvements avec la musique.	Danse, aérobic, jazz, danses folkloriques, danse moderne, danse sociale, danses nouvelles, danses originales, danses mixtes, danses en groupe et danses de ligne.

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAUX

Les élèves devront :

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

Suggestions pour l'évaluation :	Ressources :
Observation de l'application des principes appris à 1.K.3. Il est possible d'utiliser des rubriques, des listes de vérification et d'autres techniques d'observation.	<i>Healthy Active Living</i> , unité 3, p. 107 pour le principe FITT Consultez l'annexe D pour des tableaux sur l'atteinte de la forme physique.
Rubriques, listes de vérification Consultez les annexes A et B pour des exemples.	<i>Healthy Active Living</i> , unité 3, ch. 7 et 8, p. 98-102 <i>Fitness For Life</i> , ch. 5, 8, 11 et 12 <i>Lignes directrices de sécurité en éducation physique du N.-B.</i> (840570) Note : Portez une attention particulière aux directives sur les salles et les centres de conditionnement physique.
Divers outils d'évaluation qu'il est possible de reproduire sont traités à la fin du livre <i>Teaching Sport Concepts and Skills</i> , p. 509-525.	<i>Teaching Sport Concepts and Skills</i> <i>Healthy Active Living</i> , unité 8, p. 336-447
Divers outils d'évaluation qu'il est possible de reproduire sont traités à la fin du livre <i>Teaching Sport Concepts and Skills</i> , p. 509-525.	Consultez les niveaux de complexité technique dans <i>Teaching Sport Concepts and Skills</i> pour les jeux pertinents. <i>Healthy Active Living</i> , unité 8, p. 336-447
Consultez l'annexe R pour une feuille d'exemples d'évaluation.	Vidéo de danse dans le cadre du programme d'éducation physique des écoles secondaires, portail du ministère de l'Éducation du Nouveau-Brunswick <i>Step Lively</i> et <i>Step Lively 2</i> <i>Healthy Active Living</i> , p. 434-438

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAUX

Les élèves devront :

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

Résultats d'apprentissage spécifiques :	Suggestions pour l'enseignement et l'apprentissage :
<p><i>Les élèves devront :</i></p> <p>1.D.6 Démontrer des principes de mouvements lors d'activités individuelles, à deux et en équipe.</p>	<p>Le but consiste à couvrir les quatre catégories de mouvements énumérées à la page 7. L'élève doit appliquer les principes de mouvements à diverses activités. Stabilité, effort maximum et mouvement linéaire, mouvement angulaire et sept principes de l'analyse biomécanique.</p> <p>Examinez le positionnement et la technique dans divers environnements d'exercices. Par exemple, la marche, la course, l'haltérophilie, les sauts en longueur, l'escrime, le lancer du poids, les jeux individuels et à deux, et les jeux d'équipe.</p>
<p>1.D.7 Démontrer des aptitudes de coopération dans les interactions avec d'autres.</p>	<p>Utilisez divers jeux et programmes afin de s'assurer que les élèves ont besoin de coopérer pour atteindre certains objectifs. Expliquez les jeux et demandez ce qui a fonctionné ou non.</p> <p><u>Note pour l'enseignant</u> : Il est important de noter qu'il est nécessaire d'enseigner activement des aptitudes de collaboration de la même façon que toute autre habileté concrète.</p>

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAUX

Les élèves devront :

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

Suggestions pour l'évaluation :	Ressources :
	<p><i>Healthy Active Living</i>, unité 8, p. 336-447</p> <p><i>Fitness For Life</i>, ch. 18</p> <p>Consultez l'annexe G pour les sept principes d'analyse biomécanique et des exemples de principes.</p>
<p>Autoévaluation et évaluation de pairs et de l'enseignant utilisant des rubriques ou des listes de vérification.</p> <p>Consultez l'annexe U pour un exemple de feuille d'évaluation du domaine affectif.</p>	<p><i>Silver Bullets: A Guide to Innovative Problems, Adventure Games and Trust Activities</i> (020290 BK)</p> <p><i>Essentials of Team Building (Principles and Practices)</i> – Daniel W. Midura et Donald R. Glover, Human Kinetics, 2005</p> <p><i>Team Building through Physical Challenges</i> – Donald R. Glover et Daniel W. Midura, Human Kinetics, 1992</p> <p><i>More Team Building Challenges</i> – Daniel W. Midura et Donald R. Glover, Human Kinetics, 1995</p>

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAUX

Les élèves devront :	
<ul style="list-style-type: none"> comprendre les principes et les concepts qui sous-tendent la vie active; comprendre comment maintenir leur condition physique à un niveau fonctionnel; comprendre l'importance des règles et des consignes de sécurité; comprendre les concepts de base et les principes liés à toutes les catégories de mouvements. 	
Résultats d'apprentissage spécifiques :	Suggestions pour l'enseignement et l'apprentissage :
<p><i>Les élèves devront :</i></p> <p>1.K.1 Expliquer le concept d'une vie active et saine, et la continuité du bien-être et de la sensibilisation.</p>	<p>Organisez un remue-méninges et faites un tableau d'une vie saine et active. Offrez des descriptions et des explications d'une vie active. Décrivez la continuité de la sensibilisation au bien-être.</p> <p>Discutez les facteurs de risque contrôlables et non contrôlables, par exemple, le diabète, les maladies cardiovasculaires, l'ostéoporose, l'obésité et le cancer.</p> <p>La continuité de la sensibilisation au bien-être est un concept en vertu duquel les personnes passent de l'état de conscience de leur santé à celui d'être actif et informé, et finalement, à celui d'être engagé tout au long de leur vie à rester actif et sain. Plus de détails sont offerts à la page 3 de <i>Healthy Active Living</i>.</p> <p>Examinez l'IMC et les mesures du rapport taille-hanches; vous devez traiter de ces points avec tact. ♥</p>
<p>1.K.2 Expliquer les différences entre la santé liée à la forme physique et les aptitudes liées à la forme physique.</p>	<p>Invitez les élèves à faire un remue-méninges sur ce que signifie d'être en forme. Demandez-leur d'expliquer leurs réponses. Élaborez en posant des questions sur différents aspects de la forme physique pour vous assurer que toutes les composantes sont couvertes. Utilisez de la documentation textuelle pour fournir de l'information appropriée.</p> <p>Composantes de forme physique liées à la santé : endurance cardiovasculaire, endurance musculaire, flexibilité, composition corporelle. Habiletés liées à la forme physique : agilité, équilibre, coordination, puissance, temps de réaction, vitesse. Plus de détails sont offerts à la page 8 de <i>Healthy Active Living</i>.</p>
<p>1.K.3(a) Concevoir un programme basé sur les principes d'entraînement.</p> <p>1.K.3(b) Expliquer l'importance d'un réchauffement et d'un refroidissement appropriés.</p>	<p>Ce résultat est lié à 1.D.2</p> <p>Utilisez la formule FITT de <i>Healthy Active Living</i>, unité 3, ch. 7, pour concevoir un programme de conditionnement physique.</p> <p>Les élèves devraient être en mesure de suivre des routines de réchauffement et de refroidissement menées par un enseignant et d'expliquer les avantages qui y sont associés. Les pages 138 et 139 de <i>Healthy Active Living</i> fournissent l'information de base que devraient connaître les élèves.</p>

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAUX

Les élèves devront :

- comprendre les principes et les concepts qui sous-tendent la vie active;
- comprendre comment maintenir leur condition physique à un niveau fonctionnel;
- comprendre l'importance des règles et des consignes de sécurité;
- comprendre les concepts de base et les principes liés à toutes les catégories de mouvements.

Suggestions pour l'évaluation :	Ressources :
Examens écrits, devoirs, présentations orales.	<p><i>Healthy Active Living</i>, unité 1, ch. 1</p> <p>Ch. 1, 3 et 6 de <i>Fitness For Life</i></p>
Examens écrits, devoirs ou observation d'élèves expliquant les concepts.	<p><i>Healthy Active Living</i>, unité 1, ch. 1, p. 8-11</p> <p>Quand disponibles, des moniteurs de fréquence cardiaque et des podomètres peuvent aider à atteindre ce résultat.</p>
Les élèves produisent un programme personnel basé sur les principes FITT. Pour y arriver, ils auront besoin de l'aide et de l'avis de l'enseignant.	<p><i>Healthy Active Living</i>, unité 3, p. 107</p> <p><i>Healthy Active Living</i>, unité 3, p. 138 et 139</p>

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAUX

Les élèves devront :	
<ul style="list-style-type: none"> comprendre les principes et les concepts qui sous-tendent la vie active; comprendre comment maintenir leur condition physique à un niveau fonctionnel; comprendre l'importance des règles et des consignes de sécurité; comprendre les concepts de base et les principes liés à toutes les catégories de mouvements. 	
Résultats d'apprentissage spécifiques :	Suggestions pour l'enseignement et l'apprentissage :
<p><i>Les élèves devront :</i></p> <p>1.K.4 Démontrer avoir compris les concepts d'un régime alimentaire équilibré au moyen des normes de Santé Canada et avoir la capacité de les appliquer à un plan personnel.</p>	<p>Abordez le <i>Guide alimentaire canadien</i> et le <i>Guide d'activité physique canadien pour une vie saine</i> (http://www.healthycanadians.gc.ca/pa-ap/index_f.html).</p> <p>Insistez sur les groupes alimentaires et les portions.</p> <p>Les élèves dressent la liste de ce qu'ils ont mangé la journée précédente, puis ils examinent le <i>Guide alimentaire canadien</i> pour qu'ils puissent analyser leur consommation personnelle. Ils créent un plan pour ajuster leur consommation alimentaire conformément au Guide.</p>
<p>1.K.5 Expliquer les effets des substances sur le corps et les conséquences de ces dernières si elles sont mal utilisées.</p>	<p>Les types de drogues comprennent : des stimulants, des neurodépresseurs, des hallucinogènes, du cannabis et des stéroïdes anabolisants. Les drogues englobent aussi le tabac, l'alcool, la marijuana et toute autre drogue illicite.</p> <p><i>Healthy Active Living</i>, unité 5, ch. 13-15</p>
<p>1.K.6 Expliquer comment prévenir les infections transmissibles sexuellement (ITS) et une grossesse.</p>	<p>Au moyen des cartes d'information, les élèves iront ici et là dans la classe et s'interrogeront sur les faits entourant les ITS et la grossesse. À la suite du questionnaire, ils discuteront des faits qui les ont surpris ou influencés. Il est possible de faire des présentations ou de distribuer de l'information avec le matériel remis aux élèves.</p> <p><i>Healthy Active Living</i>, unité 4, ch. 12</p>
<p>1.K.7 Appliquer les règles, les routines et les consignes de sécurité durant les activités physiques.</p>	<p>Des directives appropriées doivent être remises pour l'installation, le démontage et le soin du matériel pour les activités choisies. Déterminez les facteurs de sécurité et de risque pour les activités sélectionnées sur le plan des personnes, des installations et du matériel.</p>

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAUX

Les élèves devront :

- comprendre les principes et les concepts qui sous-tendent la vie active;
- comprendre comment maintenir leur condition physique à un niveau fonctionnel;
- comprendre l'importance des règles et des consignes de sécurité;
- comprendre les concepts de base et les principes liés à toutes les catégories de mouvements.

Suggestions pour l'évaluation :	Ressources :
<p>Les élèves feront une présentation individuelle ou en groupe qui sera notée. Il y aura aussi des examens écrits, des journaux, etc.</p>	<p><i>Healthy Active Living</i>, unité 7, ch. 18-19, p. 290</p> <p><i>Guide d'activité physique canadien pour une vie saine</i></p> <p>http://www.healthycanadians.gc.ca/pa-ap/index_f.html</p> <p>Politique 711 de ministère de l'Éducation du Nouveau-Brunswick</p> <p>Consultez l'annexe F pour le tableau Nutrivia, questions et réponses.</p>
<p>Examens oraux ou écrits, présentation, etc.</p>	<p><i>Healthy Active Living</i>, unité 5, ch. 13-15, p. 212-219, p. 234-240 et p. 242-255</p>
<p>Examens oraux ou écrits, présentation sur des sujets</p>	<p><i>Healthy Active Living</i>, unité 4, ch. 12, p. 195-208 et tableau aux p. 472-473</p>
<p>Observation, listes de vérification, rubriques</p>	<p><i>La sécurité en éducation physique - lignes directrices du Nouveau-Brunswick</i> (2002), document 840570</p> <p><i>Healthy Active Living</i>, unité 3, ch. 9, p. 140 et p. 148-149</p>

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAUX

Les élèves devront :

- adopter des comportements personnels et sociaux positifs, et établir des liens interpersonnels;
- adopter une attitude positive face à la vie active dans la poursuite continue de la santé et du bien-être.

Résultats d'apprentissage spécifiques :	Suggestions pour l'enseignement et l'apprentissage :
<p><i>Les élèves devront :</i></p> <p>1.V.1 Démontrer une volonté à participer à différentes activités.</p>	<p>Fournissez aux élèves des possibilités d'activités variées en blocs d'unités. Ils pourront participer sur une base périodique. Par exemple, des activités dans divers environnements – natation, ski, aviron, canot, kayak. Danse – aérobic, culturelle, danse de salon, danse carrée. Jeux – (y compris des modifications) badminton, soccer, volley-ball, tennis, softball, basket-ball. Activités individuelles et à deux – aérobic, entraînement aux poids, athlétisme, saut à la corde, jeux de conditionnement physique et peu organisés.</p>
<p>1.V.2 Adopter des concepts de comportement et d'esprit sportifs lors d'interactions avec d'autres.</p>	<p>Les concepts d'esprit sportif peuvent être définis comme étant l'intégrité, l'égalité et le respect. Les principes d'esprit sportif exigent le respect des règles, des arbitres et de leurs décisions, des adversaires, des chances égales de participer et le maintien de la maîtrise de soi en tout temps.</p> <p>Le comportement sportif, que l'on qualifie parfois de bon esprit sportif, peut être défini comme étant la personnification de tous les concepts et principes associés à l'esprit d'équipe. Par ailleurs, le comportement sportif comprend des actes comme serrer la main avant ou après une compétition, reconnaître le bon jeu des autres membres de l'équipe et de l'adversaire, et maintenir une dignité personnelle tout en respectant les autres.</p>
<p>1.V.3 Essayer de nouvelles activités et définir la réussite pour soi.</p>	<p>Invitez des élèves à essayer de nouvelles activités pour qu'ils déterminent par eux-mêmes ce que constitue la réussite. <i>Healthy Active Living</i>, unité 3, ch. 7, présente de l'information sur l'établissement de buts.</p>

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAUX

<p>Les élèves devront :</p> <ul style="list-style-type: none"> adopter des comportements personnels et sociaux positifs, et établir des liens interpersonnels; adopter une attitude positive face à la vie active dans la poursuite continue de la santé et du bien-être. 	
Suggestions pour l'évaluation :	Ressources :
Rubriques, listes de vérification, observations.	<p><i>Healthy Active Living</i>, unité 8</p> <p><i>Fitness For Life</i>, p. 142-146</p> <p>L'annexe U présente un exemple de feuille d'évaluation du domaine affectif.</p>
Rubriques, listes de vérification, observations, etc. Il peut s'agir d'une évaluation par les pairs ou l'enseignant. Consultez l'annexe pour un exemple de feuille d'évaluation du domaine affectif.	<p>Code d'esprit sportif de l'Association sportive Interscholaire du Nouveau-Brunswick – Consultez <i>La sécurité en éducation physique – lignes directrices du Nouveau-Brunswick</i> (pour les écoles secondaires)</p> <p>Responsabilités des élèves – Consultez <i>La sécurité en éducation physique – lignes directrices du Nouveau-Brunswick</i>, écoles secondaires, annexe D du document sur la sécurité.</p> <p>http://www.truesportpur.ca/index.php/langue/fr/home</p> <p><i>Healthy Active Living</i>, p. 14</p>
Les élèves établissent des objectifs et évaluent leur réussite personnelle. Il est possible d'utiliser une liste de vérification ou une rubrique.	<i>Healthy Active Living</i> , unité 3, ch. 7

Résultats d'apprentissage spécifiques – bloc 2 (45 heures)

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAUX

<p>Les élèves devront :</p> <ul style="list-style-type: none"> • utiliser avec efficacité et efficience des habiletés et des concepts liés aux mouvements; • montrer un niveau fonctionnel d'habiletés motrices particulières à certaines activités; • utiliser avec efficience et efficacité leurs connaissances du fonctionnement du corps; • être capables de coopérer avec les autres. 	
Résultats d'apprentissage spécifiques :	Suggestions pour l'enseignement et l'apprentissage :
<p><i>Les élèves devront :</i></p> <p>2.D.1 Évaluer les résultats personnels de santé liés aux tests de conditionnement physique et concevoir un programme personnel.</p>	<p>Les élèves subiront des tests de forme physique comme point de départ du programme de conditionnement physique. De cette façon, il existera un point de référence pour observer leur amélioration. D'autres tests peuvent être utilisés comme évaluation formative et pour permettre aux élèves de mesurer leur réussite dans l'atteinte d'objectifs personnels.</p>
<p>2.D.2 Parfaire et appliquer les principes d'entraînement à l'atteinte d'une forme physique personnelle.</p>	<p>Lié au résultat 2.K.3.</p> <p>Travaillez avec des élèves à concevoir un cours d'entraînement en circuit qui comprend des types de conditionnement dans la forme physique liée à la santé et aux habiletés. Enseignez tous les éléments du circuit pour veiller à ce que les élèves utilisent une technique adéquate.</p> <p>Et/ou</p> <p>Utilisez des podomètres et demandez aux élèves de consigner le nombre de pas qu'ils font dans un journal et comparer les différents types d'activités.</p> <p>Note pour l'enseignant : L'accent sera placé sur les composantes liées à la santé pour s'assurer qu'elles sont toutes couvertes.</p>
<p>2.D.3 Concevoir et appliquer des routines de réchauffement et de refroidissement pour des activités précises.</p>	<p>Insistez sur l'importance du réchauffement (hausse de la température du corps) et du refroidissement (prévention d'une accumulation sanguine dans les muscles).</p> <p>Blessures sportives – prévention et soins, déchirures, SHARP et PIER, etc. (la définition de ces points se trouve dans <i>Healthy Active Living</i>, unité 3, ch. 9 p. 141).</p>

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAUX

<p>Les élèves devront :</p> <ul style="list-style-type: none"> • utiliser avec efficacité et efficience des habiletés et des concepts liés aux mouvements; • montrer un niveau fonctionnel d'habiletés motrices particulières à certaines activités; • utiliser avec efficience et efficacité leurs connaissances du fonctionnement du corps; • être capables de coopérer avec les autres. 	
Suggestions pour l'évaluation :	Ressources :
<p>L'évaluation devrait être basée sur l'amélioration et l'apprentissage personnels, et non sur l'atteinte d'une norme particulière.</p>	<p><i>Healthy Active Living</i>, unité 2, ch. 4, 5 et 6; unité 3, ch. 7</p> <p><i>Fitness For Life</i>, ch. 7-13</p> <p>Consultez les annexes C et E pour un formulaire de réalisation et d'évaluation de la forme physique</p>
<p>Les élèves peuvent être évalués en fonction de leur concept d'entraînement en circuit ou d'un autre programme. La preuve d'une application des principes d'entraînement est l'élément clé.</p>	<p><i>Healthy Active Living</i>, unité 3, ch. 7 et 8</p> <p><i>Fitness For Life</i>, ch. 7, 11 et 12</p>
<p>Les élèves peuvent être évalués en fonction de leur appréciation pratique du besoin d'un réchauffement et d'un refroidissement en observant leur comportement quotidien. Il est possible d'utiliser une liste de vérification ou une rubrique.</p> <p>Consultez l'annexe C pour un exemple de rubrique.</p>	<p><i>Healthy Active Living</i>, unité 3, ch. 9 p. 135-139</p> <p>Blessures sportives – prévention et soins, déchirures, SHARP et PIER, etc.</p> <p><i>Fitness For Life</i> – p. 27-28</p> <p>Vidéo sur l'étirement dynamique du portail du ministère de l'Éducation</p>

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAUX

Les élèves devront :	
<ul style="list-style-type: none"> • utiliser avec efficacité et efficience des habiletés et des concepts liés aux mouvements; • montrer un niveau fonctionnel d'habiletés motrices particulières à certaines activités; • utiliser avec efficience et efficacité leurs connaissances du fonctionnement du corps; • être capables de coopérer avec les autres. 	
Résultats d'apprentissage spécifiques :	Suggestions pour l'enseignement et l'apprentissage :
<p><i>Les élèves devront :</i></p> <p>2.D.4 Appliquer des stratégies offensives de plus en plus complexes à une panoplie de jeux et d'activités.</p>	<p>Avec ou sans mise en œuvre, se déplacer dans un espace pour différents jeux territoriaux, jeux pratiqués avec un filet ou contre un mur, feinter, tromper les défenseurs, langage corporel, communication avec les coéquipiers.</p> <p>Le niveau de complexité tactique doit correspondre aux progrès de l'élève. Le texte <i>Teaching Sport Concepts and Skills</i> offre une explication des niveaux par sport et activité.</p>
<p>2.D.5 Appliquer des stratégies défensives de plus en plus complexes à une panoplie de jeux et d'activités.</p>	<p>Défense d'espace comme équipe ou groupe (consultez <i>Teaching Sport Concepts and Skills</i> pour le niveau de complexité).</p> <p>Habiletés de défense et positionnement au sein d'un concept d'équipe. Ajustement de la position défensive basé sur le mouvement de la balle, des adversaires et des coéquipiers.</p> <p>Le niveau de complexité tactique doit correspondre aux progrès de l'élève. Le texte <i>Teaching Sport Concepts and Skills</i> offre une explication des niveaux par sport et activité.</p>
<p>2.D.6 Créer, parfaire et présenter diverses séquences de danse seul ou avec d'autres.</p>	<p>Danse, aérobic, jazz, danses folkloriques, danse moderne, danse sociale, danses nouvelles, danses originales, danses mixtes, danses en groupe et danses de ligne.</p> <p>Utilisez les danses ou styles du bloc 1 ou offrez différents styles de danse.</p>
<p>2.D.7 Démontrer ou approfondir, ou les deux, des principes de mouvements lors d'activités individuelles, à deux et en équipe (se rapporter au tableau sur les catégories de mouvements).</p>	<p>Utilisez les activités des résultats 1.D.6 ou sélectionnez-en d'autres.</p>

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAUX

<p>Les élèves devront :</p> <ul style="list-style-type: none"> • utiliser avec efficacité et efficience des habiletés et des concepts liés aux mouvements; • montrer un niveau fonctionnel d'habiletés motrices particulières à certaines activités; • utiliser avec efficience et efficacité leurs connaissances du fonctionnement du corps; • être capables de coopérer avec les autres. 	
Suggestions pour l'évaluation :	Ressources :
<p>Évaluez dans le contexte d'un jeu (un jeu modifié est souvent approprié) pour que tous les aspects du rendement soient reconnus.</p> <p><i>Teaching Sport Concepts and Skills</i> offre une panoplie d'instruments d'évaluation (p. 509-525).</p>	<p><i>Teaching Sport Concepts and Skills</i>, niveaux de complexité tactique, p. 11-12; lisez le reste du livre pour y trouver des activités précises.</p> <p><i>Healthy Active Living</i>, p. 336-439</p>
<p>Évaluez dans le contexte d'un jeu (un jeu modifié est souvent approprié) pour que tous les aspects du rendement soient reconnus.</p> <p><i>Teaching Sport Concepts and Skills</i> offre une panoplie d'instruments d'évaluation (p. 509-525).</p>	<p><i>Teaching Sport Concepts and Skills</i> Niveaux de complexité tactique Tableaux Défense de l'espace en tant qu'équipe</p> <p><i>Healthy Active Living</i>, p. 336-439</p>
<p>Consultez l'annexe R pour un exemple d'évaluation.</p>	<p>Vidéo de danse dans le cadre du programme d'éducation physique des écoles secondaires, portail du ministère de l'Éducation du Nouveau-Brunswick</p> <p><i>Step Lively</i> et <i>Step Lively 2</i></p> <p><i>Healthy Active Living</i>, p. 434-438</p>
<p>Analysez la vidéo du rendement de l'élève par rapport au rendement de principes précis. Rubriques ou listes de vérification pour l'autoévaluation ou l'évaluation des pairs ou de l'enseignant.</p>	<p>Consultez le tableau des catégories de mouvements et l'annexe G des sept principes d'analyse biomécanique.</p> <p><i>Healthy Active Living</i>, unité 8 (avant-dernière page de chaque sport ou activité)</p>

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAUX

Les élèves devront :

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

Résultats d'apprentissage spécifiques :	Suggestions pour l'enseignement et l'apprentissage :
2.D.8 Démontrer un comportement de coopération et de grand soutien dans les interactions avec d'autres.	Par l'entremise de gens de coopération, encouragez les élèves à aborder ce qui fonctionne bien pour ce qui est d'appuyer l'apprentissage des autres. Explorez comment fournir de l'aide et du soutien dans une atmosphère décontractée.

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAUX

Les élèves devront :

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

Suggestions pour l'évaluation :	Ressources :
<p>Rubriques et listes de vérification pour l'autoévaluation ou l'évaluation des pairs ou de l'enseignant.</p>	<p><i>Silver Bullets; A Guide to Innovative Problems, Adventure Games and Trust Activities (020290 BK)</i></p> <p><i>Right Fielders Are People Too, Hichwa, John Human Kinetics, 1998 (071110 BK)</i></p> <p><i>Essentials of Team Building (Principles and Practices) – Daniel W. Midura / Donald R. Glover, Human Kinetics, 2005</i></p> <p><i>Team Building through Physical Challenges – Donald R. Glover / Daniel W. Midura, Human Kinetics, 1992</i></p> <p><i>More Team Building Challenges – Daniel W. Midura / Donald R. Glover, Human Kinetics, 1995</i></p> <p><i>Healthy Active Living, p. 14</i></p>

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAUX

<p>Les élèves devront :</p> <ul style="list-style-type: none"> • comprendre les principes et les concepts qui sous-tendent la vie active; • comprendre comment maintenir leur condition physique à un niveau fonctionnel; • comprendre l'importance des règles et des consignes de sécurité; • comprendre les concepts de base et les principes liés à toutes les catégories de mouvements. 	
Résultats d'apprentissage spécifiques :	Suggestions pour l'enseignement et l'apprentissage :
<p><i>Les élèves devront :</i></p> <p>2.K.1 Faire la différence entre les avantages d'une vie active et l'atteinte d'une forme physique, basée sur la continuité du bien-être.</p>	<p>Les composantes de la continuité du bien-être sont comme suit : activité, processus, choix et décisions (consultez <i>Healthy Active Living</i>).</p> <p><i>Healthy Active Living</i> englobe la santé physique, la santé mentale, la santé sociale, la santé spirituelle et la santé émotive (reportez-vous à la roue du bien-être).</p>
<p>2.K.2 Démontrer avoir compris les principaux systèmes de l'organisme et appliquer cette connaissance à l'établissement des objectifs, à la santé personnelle, au bien-être et à la forme physique.</p>	<p>Décrivez les principaux systèmes de l'organisme et soulevez les composantes clés de chacun et leur fonction. Insistez sur le système cardiovasculaire, l'appareil respiratoire, le squelette et la musculature. <i>Healthy Active Living</i>, unité 1, ch. 2 et 3.</p> <p>Discutez avec les élèves de l'application des connaissances sur les systèmes à leur santé, à leur bien-être et à leur forme physique. Établissez des objectifs personnels en matière de santé et de bien-être.</p> <p>Mots clés : rythme cardiaque, rythme cardiaque au repos, rythme cardiaque cible, rythme cardiaque maximum, pression artérielle, volume d'éjection systolique, flexion, extension, exercices isotoniques et isométriques, force et densité des os.</p>
<p>2.K.3 Expliquer les principes d'entraînement pour les activités physiques.</p>	<p>Résultat lié à 2.D.2.</p> <p>Progression, surcharge, spécificité, réversibilité et variabilité individuelle.</p>
<p>2.K.4 Appliquer les connaissances de l'information sur l'étiquetage alimentaire pour choisir des aliments sains.</p>	<p>Demandez aux élèves d'apporter des échantillons d'étiquettes alimentaires. Abordez le contenu et le pourcentage des exigences nutritives quotidiennes de chaque échantillon. Le chapitre 19 de <i>Healthy Active Living</i> présente de la bonne information canadienne.</p> <p>Comparez les besoins de personnes différentes, par exemple les athlètes à rendement élevé, les adolescents et les femmes enceintes.</p>
<p>2.K.5 Appliquer les modèles de prise de décisions au sujet de l'utilisation et de l'abus de substances et des choix relatifs à la sexualité.</p>	<p>Examinez les modèles de prise de décisions (consultez l'annexe J et <i>Healthy Active Living</i>, p. xviii et xix). Utilisez le sujet de consommation de substances ou de questions de sexualité pour inviter les élèves à se servir de modèles de prise de décisions pour aborder les enjeux. Envisagez la pratique d'habileté de refus dans des situations de jeux de rôles.</p>

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAUX

<p>Les élèves devront :</p> <ul style="list-style-type: none"> • comprendre les principes et les concepts qui sous-tendent la vie active; • comprendre comment maintenir leur condition physique à un niveau fonctionnel; • comprendre l'importance des règles et des consignes de sécurité; • comprendre les concepts de base et les principes liés à toutes les catégories de mouvements. 	
Suggestions pour l'évaluation :	Ressources :
<p>Au moyen de l'information personnelle recueillie dans le cadre de l'activité de la roue du bien-être, les élèves analysent leurs forces et lacunes personnelles dans le but de remédier à leurs faiblesses et de miser sur leurs forces. L'évaluation peut se faire à l'écrit ou à l'oral.</p>	<p><i>Healthy Active Living</i>, unité 1, ch. 1, p. 2-7</p> <p>Annexe I, roue du bien-être</p>
<p>Examens écrits et oraux, devoirs, etc.</p>	<p><i>Healthy Active Living</i>, unité 1, ch. 2 et 3, p. 22-53, p. 108-109</p>
<p>Examens écrits et oraux, devoirs, etc.</p>	<p>Principes FITT et d'entraînement; consultez <i>Healthy Active Living</i>, unité 3, p. 104-107.</p>
<p>Examens écrits et oraux, devoirs, etc.</p>	<p><i>Healthy Active Living</i>, unité 7, ch. 19 et 20, p. 312-321</p> <p>Consultez l'annexe E pour la valeur nutritive et les étiquettes alimentaires. http://www.healthycanadians.gc.ca/pa-ap/index_f.html</p>
<p>Les élèves peuvent expliquer en format écrit ou à l'oral (individuellement ou en petits groupes) comment les modèles de prises de décisions peuvent être utilisés par rapport à ces questions. Les situations de jeux de rôles peuvent être utilisées pour tester l'application des connaissances que les élèves ont apprises.</p>	<p><i>Healthy Active Living</i>, p. xviii et xix et unités 4 et 5</p> <p><i>Healthy Active Living</i>, p. xix et xx pour la prise de décisions et IDEAL</p> <p>Consultez l'annexe J pour les modèles de prise de décisions</p>

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAUX

Les élèves devront :

- comprendre les principes et les concepts qui sous-tendent la vie active;
- comprendre comment maintenir leur condition physique à un niveau fonctionnel;
- comprendre l'importance des règles et des consignes de sécurité;
- comprendre les concepts de base et les principes liés à toutes les catégories de mouvements.

Résultats d'apprentissage spécifiques :	Suggestions pour l'enseignement et l'apprentissage :
<p><i>Les élèves devront :</i></p> <p>2.K.6 Démontrer avoir compris les précautions appropriées lors des exercices dans divers environnements.</p>	<p>Sports intérieurs, extérieurs, hivernaux et estivaux, comportements appropriés (utilisez un tapis), vêtements, hydratation, nutrition.</p> <p>Examinez les questions de chaleur et de froid extrêmes et les étapes à prendre pour éviter des conséquences négatives, par exemple porter des vêtements chauds pour les sports d'hiver et éviter de trop s'exposer au soleil.</p>

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAUX

Les élèves devront :

- comprendre les principes et les concepts qui sous-tendent la vie active;
- comprendre comment maintenir leur condition physique à un niveau fonctionnel;
- comprendre l'importance des règles et des consignes de sécurité;
- comprendre les concepts de base et les principes liés à toutes les catégories de mouvements.

Suggestions pour l'évaluation :	Ressources :
Examens écrits et oraux, devoirs, etc.	<p><i>Healthy Active Living</i>, unité 3, ch. 9 p. 146-147</p> <p>www.coach.ca est le site Web de l'Association canadienne des entraîneurs. Il contient de l'information fiable sur la façon de faire des exercices en sécurité dans divers environnements (chaleur, froid, etc.).</p>

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAUX

Les élèves devront :	
<ul style="list-style-type: none"> adopter des comportements personnels et sociaux positifs, et établir des liens interpersonnels; adopter une attitude positive face à la vie active dans la poursuite continue de la santé et du bien-être. 	
Résultats d'apprentissage spécifiques :	Suggestions pour l'enseignement et l'apprentissage :
<p><i>Les élèves devront :</i></p> <p>2.V.1 Adopter des règles, des routines et des consignes cohérentes durant une activité physique.</p>	<p>Des directives appropriées doivent être remises pour l'installation, le démontage et le soin du matériel pour les activités choisies. Déterminez les facteurs de sécurité et de risque pour les activités sélectionnées sur le plan des personnes, des installations et du matériel.</p>
<p>2.V.2 Adopter des concepts de comportement et d'esprit sportifs lors d'interactions avec d'autres.</p>	<p>Les concepts d'esprit sportif peuvent être définis comme étant l'intégrité, l'égalité et le respect. Les principes d'esprit sportif exigent le respect des règles, des arbitres et de leurs décisions, des adversaires, des chances égales de participer et le maintien de la maîtrise de soi en tout temps.</p> <p>Le comportement sportif, que l'on qualifie parfois de bon esprit sportif, peut être défini comme étant la personification de tous les concepts et principes associés à l'esprit d'équipe. Par ailleurs, le comportement sportif comprend des actes comme serrer la main avant ou après une compétition, reconnaître le bon jeu des autres membres de l'équipe et de l'adversaire, et maintenir une dignité personnelle tout en respectant les autres.</p> <p>Fournir la possibilité aux élèves d'être arbitres.</p>

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAUX

Les élèves devront :

- adopter des comportements personnels et sociaux positifs, et établir des liens interpersonnels;
- adopter une attitude positive face à la vie active dans la poursuite continue de la santé et du bien-être.

Suggestions pour l'évaluation :	Ressources :
<p>Rubriques, listes de vérification, observations. Il peut s'agir d'une autoévaluation ou d'une évaluation par les pairs ou l'enseignant.</p>	<p><i>La sécurité en éducation physique - lignes directrices du Nouveau-Brunswick</i> (2002), document 840570</p> <p><i>Healthy Active Living</i>, unité 3, ch. 9, p. 137 et p. 148-149</p>
<p>Rubriques, listes de vérification, observations. Il peut s'agir d'une autoévaluation ou d'une évaluation par les pairs ou l'enseignant.</p> <p>Demandez aux élèves de parler ou d'écrire à propos des sentiments qu'ils ont ressentis quant à la façon dont ils ont été traités.</p> <p>Consultez l'annexe L pour un exemple de comportement social.</p>	<p>Code d'esprit sportif de l'Association sportive Interscholaire du Nouveau-Brunswick – Consultez <i>La sécurité en éducation physique – lignes directrices du Nouveau-Brunswick</i> (pour les écoles secondaires)</p> <p>Responsabilités des élèves – Consultez <i>La sécurité en éducation physique – lignes directrices du Nouveau-Brunswick</i>, écoles secondaires, lignes directrices du programme, annexe D.</p> <p>http://www.truesportpur.ca/index.php/language/fr/home</p> <p><i>Healthy Active Living</i>, p. 14</p>

Résultats d'apprentissage spécifiques – bloc 3 (45 heures)

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAUX

Les élèves devront :	
<ul style="list-style-type: none"> • utiliser avec efficacité et efficience des habiletés et des concepts liés aux mouvements; • montrer un niveau fonctionnel d'habiletés motrices particulières à certaines activités; • utiliser avec efficience et efficacité leurs connaissances du fonctionnement du corps; • être capables de coopérer avec les autres. 	
Résultats d'apprentissage spécifiques :	Suggestions pour l'enseignement et l'apprentissage :
<i>Les élèves devront :</i>	Utilisez les principes appris aux blocs 1 et 2 pour concevoir un plan de conditionnement physique personnel. Le but consiste à mettre les élèves au défi d'utiliser leurs connaissances pour créer leur propre plan. Le renforcement de l'utilisation des principes appris aux blocs 1 et 2 vise à donner aux élèves la capacité d'atteindre leur propre forme physique une fois qu'ils ont terminé le programme d'éducation physique.
3.D.1 Concevoir des activités autogérées qui démontrent une connaissance des principes de conditionnement physique et y participer.	
3.D.2 Démontrer une compréhension de base des principes d'entraînement à titre d'entraîneur d'un pair durant une activité qui est familière.	Au moyen des listes de vérification, des rubriques, et ainsi de suite, demandez aux élèves de jouer le rôle d'entraîneur d'un pair durant une activité qui est familière. Les élèves devront avoir une compréhension de base de la façon d'encourager leur pair et de l'information dont il aura besoin pour s'améliorer (p. ex., un sandwich de louanges); consultez l'annexe K.
3.D.3 Appliquer et parfaire des stratégies individuelles et d'équipe pour l'offensive dans une situation d'opposition.	Examiner les stratégies d'offensive de plus en plus complexes. Mettez sur le travail des blocs 1 et 2, et passez en revue les différents types de jeux et des stratégies plus complexes.
3.D.4 Appliquer et parfaire des stratégies individuelles et d'équipe pour la défensive dans une situation d'opposition.	Examiner les stratégies de défensive de plus en plus complexes. Mettez sur le travail des blocs 1 et 2, et utilisez différents jeux pour parfaire ceux qui ont déjà été couverts.
3.D.5 Appliquer des stratégies fondamentales de jeux à la variation et l'invention de jeux.	Utilisez des stratégies de jeux territoriaux, de jeux pratiqués avec un filet ou contre un mur, de jeux pratiqués avec des bâtons ou sur gazon et de jeux pratiqués avec une cible pour expliquer les jeux modifiés. Les élèves devraient expliquer les jeux à la classe ou à un petit groupe de pairs, et aider les autres élèves de la classe à bien jouer le jeu.
3.D.6 Chorégrapier, créer et réaliser des danses et des séquences plus complexes.	Appliquez les principes de danse appris dans les blocs 1 et 2 pour créer et effectuer des danses plus complexes. Les élèves chorégraphient leurs propres danses dans des styles variés, de l'aérobic aux danses folkloriques, en passant par les danses originales et la danse de ligne.
3.D.7 Démontrer ou approfondir, ou les deux, des principes de mouvements lors d'activités individuelles, à deux et en équipe.	Approfondissez les résultats 1.D.6 et les activités de 2.D.7 ou sélectionnez différentes activités. Reportez-vous au tableau de catégories de mouvements.

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAUX

Les élèves devront : <ul style="list-style-type: none"> • utiliser avec efficacité et efficience des habiletés et des concepts liés aux mouvements; • montrer un niveau fonctionnel d'habiletés motrices particulières à certaines activités; • utiliser avec efficience et efficacité leurs connaissances du fonctionnement du corps; • être capables de coopérer avec les autres. 	
Suggestions pour l'évaluation :	Ressources :
Il est possible de créer des listes de vérification ou des rubriques pour évaluer les aspects de la conception et de la participation.	<i>Healthy Active Living</i> , unité 3, p. 102-103, p. 106-109 et p. 112-135 <i>Fitness For Life</i> , p. 110-116
Listes de vérification, rubriques, et ainsi de suite, pour l'autoévaluation ou l'évaluation par les pairs ou par l'enseignant.	Consultez l'annexe K pour un exemple d'un sandwich de louanges.
Analysez la vidéo ou créez des listes de vérification et des rubriques pour veiller à l'utilisation de stratégies appropriées. Envisagez le choix d'activités d'élèves à évaluer.	<i>Teaching Sport Concepts and Skills</i>
Analysez la vidéo ou créez des listes de vérification et des rubriques pour veiller à l'utilisation de stratégies appropriées. Envisagez le choix d'activités d'élèves à évaluer.	<i>Teaching Sport Concepts and Skills</i>
Abordez les expériences d'apprentissage avec les inventeurs et les participants du jeu. Insistez (en utilisant la liste de vérification) sur la compréhension que l'inventeur a du type de jeu et l'élaboration de règles réalistes.	<i>Healthy Active Living</i> , unité 8, ch. 22-25
Consultez l'annexe S pour un exemple de feuille d'évaluation.	Vidéo de danse dans le cadre du programme d'éducation physique des écoles secondaires, portail du ministère de l'Éducation du Nouveau-Brunswick
Analysez une vidéo du rendement de l'élève pour ce qui est de principes précis. Rubriques pour l'autoévaluation ou l'évaluation des pairs ou de l'enseignant.	Reportez-vous au tableau de catégories de mouvements et à l'annexe G des principes de l'analyse biomécanique <i>Healthy Active Living</i> , unité 8 – avant-dernière page de chaque sport ou activité

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAUX

Les élèves devront :

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

Résultats d'apprentissage spécifiques :	Suggestions pour l'enseignement et l'apprentissage :
3.D.8 Démontrer des aptitudes de leadership dans les interactions avec d'autres.	Assurez-vous que les élèves ont la possibilité d'être des leaders au sein d'un groupe. Ils peuvent animer un réchauffement ou une séance de danse, ou servir d'entraîneur d'un pair ou d'un petit groupe. Les aptitudes requises seront liées aux besoins d'entraîner indiqués au résultat 3.D.2.

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAUX

Les élèves devront :

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

Suggestions pour l'évaluation :	Ressources :
Listes de vérification et rubriques pour l'autoévaluation ou l'évaluation par les pairs ou par l'enseignant.	<p>Consultez l'annexe K pour un exemple d'un sandwich de louanges.</p> <p><i>Right Fielders Are People Too</i>, Hichwa, John Human Kinetics, 1998 (071110 BK)</p> <p><i>Essentials of Team Building (Principles and Practices)</i> – Daniel W. Midura et Donald R. Glover, Human Kinetics, 2005</p> <p><i>Team Building through Physical Challenges</i> – Donald R. Glover et Daniel W. Midura, Human Kinetics, 1992</p> <p><i>More Team Building Challenges</i> – Daniel W. Midura et Donald R. Glover, Human Kinetics, 1995</p>

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAUX

Les élèves devront :	
<ul style="list-style-type: none"> comprendre les principes et les concepts qui sous-tendent la vie active; comprendre comment maintenir leur condition physique à un niveau fonctionnel; comprendre l'importance des règles et des consignes de sécurité; comprendre les concepts de base et les principes liés à toutes les catégories de mouvements. 	
Résultats d'apprentissage spécifiques :	Suggestions pour l'enseignement et l'apprentissage :
<i>Les élèves devront :</i>	Utilisez l'information apprise aux blocs 1,2 et 3 pour concevoir un plan personnel de vie saine. Servez-vous de la roue de bien-être pour vous autoévaluer, puis créez un plan qui abordera des points précis. Ce plan devrait refléter la vie à l'extérieur de l'école.
3.K.1 Élaborer un plan personnel de vie active et saine.	
3.K.2 Préciser les facteurs liés à la santé et à l'atteinte d'une forme physique qui influencent le choix d'activités physiques dans un plan personnel.	Avantages pour la santé, attributs physiques, interactions interpersonnelles, influence de la famille, disponibilité des installations et du matériel, etc. Élaborez un plan de vie active qui va au-delà de la classe d'éducation physique et qui existe à l'extérieur du programme d'études.
3.K.3 Adapter les concepts de la consommation et des dépenses d'énergie pour pouvoir les utiliser dans son propre régime alimentaire sain.	Tableaux et graphiques du métabolisme basal, coût d'énergie des activités. Facteurs déterminants (hérédité, etc.). Utilisez le <i>Guide alimentaire canadien</i> et le <i>Guide d'activité physique canadien pour une vie saine</i> . Les dépenses et l'apport en calories, de même que le concept de bilan énergétique sont couverts au chapitre 18 de <i>Healthy Active Living</i> .
3.K.4 Sélectionner un sujet de bien-être, et faire de la recherche et rédiger un rapport à son sujet.	Invitez les élèves à sélectionner un aspect de la santé, du bien-être ou de l'activité physique qui les intéresse. Note : Le site Web de l'ICIS a de l'excellente information, de même que celui de Santé Canada. Il serait approprié d'insister sur des points d'intérêt particulier pour les adolescents, par exemple la sexualité, la consommation et l'abus de substances, les accidents d'automobile, le stress, le suicide, les relations saines, la gestion de la colère, les troubles alimentaires et les comportements violents. Demandez aux élèves de faire de la recherche sur un sujet et de rédiger un rapport (oral, écrit, multimédia, etc.).
3.K.5 Démontrer avoir compris les règles et l'étiquette associées à des sports et des activités comme participant ou arbitre.	Dans le cadre de l'enseignement habituel, les règles et l'étiquette devraient être enseignées et renforcées. Vous pouvez trouver des règles dans des textes précis tandis que l'étiquette devrait être enseignée dans des contextes appropriés (p. ex., serrer la main après une partie de badminton ou ne pas bouger durant un lancer franc au basket-ball).

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAUX

Les élèves devront :

- comprendre les principes et les concepts qui sous-tendent la vie active;
- comprendre comment maintenir leur condition physique à un niveau fonctionnel;
- comprendre l'importance des règles et des consignes de sécurité;
- comprendre les concepts de base et les principes liés à toutes les catégories de mouvements.

Suggestions pour l'évaluation :	Ressources :
<p>Les élèves rédigeront un plan d'évaluation.</p> <p>Consultez l'annexe M pour un exemple de plan.</p>	<p><i>Healthy Active Living</i>, unité 3, ch. 7 p. 99-102 et p. 106-109 <i>Fitness For Life</i></p> <p>Consultez l'annexe I pour la roue de santé</p>
<p>Ce point peut être évalué en conjonction avec 3.K.1.</p>	<p><i>Healthy Active Living</i>, unité 3, ch. 7, p. 102-103</p>
<p>Accordez une note au devoir en évaluant la présentation, qu'elle soit écrite, orale, multimédia, etc. Vous pouvez demander aux élèves de vous aider à élaborer les critères d'évaluation du devoir.</p>	<p>Utilisez le <i>Guide alimentaire canadien</i> et le <i>Guide d'activité physique canadien pour une vie saine</i> (y compris le texte de <i>Healthy Active Living</i>) ou www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html</p> <p><i>Healthy Active Living</i>, unité 3, ch. p. 290-311 www.cihi.ca</p> <p><i>Améliorer la santé des Canadiens</i>, ICIS, 2004</p> <p><i>Améliorer la santé des jeunes Canadiens</i>, ICIS, 2005</p> <p>www.hc-sc.gc.ca</p> <p>Différentes sections de <i>Healthy Active Living</i></p>
<p>Listes de vérification et rubriques pour l'autoévaluation ou l'évaluation par les pairs ou par l'enseignant.</p>	<p>Les sites Web d'organismes dirigeants des sports constituent souvent une bonne ressource de règles précises et d'étiquette.</p> <p><i>Healthy Active Living</i>, unité 8 (consultez les pages pour chaque sport)</p>

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAUX

Les élèves devront :

- adopter des comportements personnels et sociaux positifs, et établir des liens interpersonnels;
- adopter une attitude positive face à la vie active dans la poursuite continue de la santé et du bien-être.

Résultats d'apprentissage spécifiques :	Suggestions pour l'enseignement et l'apprentissage :
<p><i>Les élèves devront :</i></p> <p>3.V.1 Faire preuve de leadership et être proactifs dans l'application des règles, des routines et des consignes, et la participation à des activités physiques.</p>	<p>On s'attendra de plus en plus à ce que les élèves assument la responsabilité de monter et de démonter le matériel, et d'en prendre soin. Les élèves détermineront les facteurs de sécurité et de risque pour les activités sélectionnées sur le plan des personnes, des installations et du matériel.</p>
<p>3.V.2 Adopter des concepts de comportement et d'esprit sportifs lors d'interactions avec d'autres.</p>	<p>Les concepts d'esprit sportif peuvent être définis comme étant l'intégrité, l'égalité et le respect. Les principes d'esprit sportif exigent le respect des règles, des arbitres et de leurs décisions, des adversaires, des chances égales de participer et le maintien de la maîtrise de soi en tout temps.</p> <p>Le comportement sportif, que l'on qualifie parfois de bon esprit sportif, peut être défini comme étant la personification de tous les concepts et principes associés à l'esprit d'équipe. Par ailleurs, le comportement sportif comprend des actes comme serrer la main avant ou après une compétition, reconnaître le bon jeu des autres membres de l'équipe et de l'adversaire, et maintenir une dignité personnelle tout en respectant les autres.</p>

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE GÉNÉRAUX

Les élèves devront :

- adopter des comportements personnels et sociaux positifs, et établir des liens interpersonnels;
- adopter une attitude positive face à la vie active dans la poursuite continue de la santé et du bien-être.

Suggestions pour l'évaluation :	Ressources :
Listes de vérification et rubriques pour l'autoévaluation ou l'évaluation par les pairs ou par l'enseignant.	<p><i>La sécurité en éducation physique - lignes directrices du Nouveau-Brunswick (2002), document 840570, écoles secondaires</i></p> <p><i>Healthy Active Living, p. 14</i></p>
<p>Listes de vérification et rubriques pour l'autoévaluation ou l'évaluation par les pairs ou par l'enseignant.</p> <p>Les annexes P et Q présentent des exemples de formules d'évaluation par les pairs et le groupe qu'il est possible d'utiliser pour satisfaire aux circonstances précises de l'environnement scolaire.</p>	<p>Code d'esprit sportif de l'Association sportive Interscholaire du Nouveau-Brunswick – Consultez <i>La sécurité en éducation physique – lignes directrices du Nouveau-Brunswick</i> (pour les écoles secondaires)</p> <p>Responsabilités des élèves – Consultez <i>La sécurité en éducation physique – lignes directrices du Nouveau-Brunswick</i>, écoles secondaires, lignes directrices du programme, annexe D</p> <p>Annexe U</p> <p>http://www.truesportpur.ca/index.php/langue/fr/home</p> <p><i>Healthy Active Living, p. 14, p. 137-140</i></p>

Annexes

Annexe A

Suggestions pour l'enseignement

◆ Marche, jogging et course à pleine vitesse

Sur la piste de 400 mètres (ou sur une distance similaire mesurée), les élèves marchent un tour de piste, joggent un tour de piste et courent à pleine vitesse sur un tour de piste. Après une période de repos (la durée dépend du niveau de forme physique de chaque personne), les élèves se rendent de nouveau sur la piste pour y faire trois tours, alternant entre la marche et le sprint quand ils sont rendus à la moitié de la piste.

Après cette activité, ou dans le cadre du refroidissement, les élèves forment une ligne d'opinion au centre de l'espace d'enseignement (salle, gymnase, route), avec un côté représentant ceux qui sont en accord et l'autre, ceux qui sont en désaccord, et un troisième, ceux qui ne sont pas certains. Posez des questions auxquelles les élèves peuvent répondre qu'ils sont d'accord, en désaccord ou incertains, à propos de la façon dont un exercice de différentes intensités influence le système cardiovasculaire et l'appareil respiratoire sur le plan structural et fonctionnel. Les élèves répondent à la question en se déplaçant vers leur opinion et retournent à la ligne du centre après chaque réponse.

Annexe A

Suggestions pour l'évaluation A

◆ Journal et réflexion : Marche, jogging et course à pleine vitesse

Évaluation par l'enseignant : Notes anecdotiques

Après que les élèves ont participé à l'activité de marche, de jogging et de course à pleine vitesse, ils répondent aux questions suivantes dans leur journal :

1. Comment t'es-tu senti quand tu es passé d'un exercice léger à un exercice rigoureux?
2. Que s'est-il passé avec ta respiration?
3. Quelle durée d'exercice était plus facile : celle qui était continue ou intermittente? Explique.
4. Quels sont les changements que ton système cardiovasculaire a connus pendant ces exercices? Explique.
5. À quelles activités participes-tu à l'heure actuelle? S'agit-il d'exercices d'intensité légère, modérée ou vigoureuse? Est-ce que tu les effectues de façon modérée ou intermittente? Explique.
6. Quelles sont les maladies que tu pourrais prévenir en participant à différentes intensités et durées? Explique.

Conseils

Dans le cadre de cette activité d'apprentissage, les élèves connaissent différentes intensités (légère, modérée et vigoureuse), de même que des durées d'exercices continue ou intermittente.

Programme d'éducation physique et de santé pour la 9^e et la 10^e année – Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba S2-45

Annexe B

Suggestions pour l'enseignement

◆ Mettre les principes en application

Placez les élèves en groupes de quatre et demandez à chaque groupe de sélectionner l'une de quatre composantes de forme physique : endurance cardiovasculaire, endurance musculaire, force musculaire et flexibilité. S'assurez que les quatre sont sélectionnées. Les élèves font de la recherche et élaborent un programme de six semaines qui serait approprié pour leur groupe d'âge et la composante de forme physique sélectionnée. Les groupes présentent leurs résultats à la classe, notamment :

- une description et l'application des principes d'entraînement et de conditionnement pour la composante de forme physique sélectionnée, avec une référence précise au principe FITT;
- des éléments visuels ou des graphiques qui appuient le contenu de programme;
- un exemple d'un calendrier de journal hebdomadaire pour le plan à appliquer.

◆ Routines de réchauffement et de refroidissement

Divisez les élèves en petits groupes. Une personne par groupe :

- mène les exercices de réchauffement ou de refroidissement pour une composante précise de forme physique;
- explique les principes d'entraînement et de conditionnement à mesure que les élèves font leurs exercices;
- corrige les membres de groupe s'ils ne font pas leurs exercices correctement.

Désignez de nouveaux leaders pour chaque classe.

Annexe B

Suggestions pour l'évaluation

◆ **Tâche de rendement : Mettre les principes en application**

Évaluation par le groupe ou l'enseignant : Échelle de notation

Évaluer les présentations de groupe selon des critères préétablis, au moyen de l'échelle de notation suivante.

Échelle de notation pour la tâche de mise en application des principes			
Critères	3 Réalisés	2 Satisfaisants	1 Limités
L'élève ou le groupe :			
▪ Décrit ou applique les principes d'entraînement et de conditionnement, avec une référence précise au principe FITT.			
▪ Utilise des aides visuelles ou graphiques, ou les deux, pour appuyer le contenu de programme.			
▪ Utilise un exemple d'un journal quotidien ou hebdomadaire, ou les deux, du plan d'action.			

Programme d'éducation physique et de santé pour la 9^e et la 10^e année – Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba S2-47

Annexe C

Suggestions pour l'enseignement

◆ Concevoir et mener des routines de réchauffement et de refroidissement

La classe effectue un remue-méninges et énumère des activités physiques individuelles et à deux. Travaillant en pairs, les élèves :

- sélectionnent une activité physique de chaque liste;
- conçoivent et montrent des routines de réchauffement et de refroidissement pour leurs activités choisies;
- expliquent leur choix de routine pour les activités sélectionnées.

Programme d'éducation physique et de santé pour la 9^e et la 10^e année – Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba S2-48

Annexe C

Suggestions pour l'évaluation

- ◆ **Tâche de rendement : Concevoir et mener des routines de réchauffement et de refroidissement**

Évaluation par les pairs : Échelle de notation

Les élèves évaluent la démonstration et l'explication pour chaque pair d'élèves, utilisant l'échelle de notation.

Rubrique de notation pour les routines de réchauffement et de refroidissement			
Note	Contenu pertinent	Démonstration	Justification
	l'élève ou le groupe		
4 Exemplaires	<ul style="list-style-type: none">▪ reconnaît une diversité d'exercices précis.	<ul style="list-style-type: none">▪ a fait des démonstrations claires et exhaustives.	<ul style="list-style-type: none">▪ a fourni une justification claire et exhaustive pour le choix d'exercices liés à des activités sélectionnées.
3 Accomplis	<ul style="list-style-type: none">▪ reconnaît certains exercices précis.	<ul style="list-style-type: none">▪ a fait de brèves démonstrations.	<ul style="list-style-type: none">▪ a fourni une justification pour le choix d'exercices liés à des activités sélectionnées.
2 En voie de développement	<ul style="list-style-type: none">▪ reconnaît quelques exercices précis.	<ul style="list-style-type: none">▪ a fait des démonstrations plutôt confuses.	<ul style="list-style-type: none">▪ a fourni une justification limitée pour le choix d'exercices liés à des activités sélectionnées.
1 Début	<ul style="list-style-type: none">▪ reconnaît très peu d'exercices précis.	<ul style="list-style-type: none">▪ a fait des démonstrations incomplètes.	<ul style="list-style-type: none">▪ a fourni peu ou pas de justification pour le choix d'exercices liés à des activités sélectionnées.

Conseils

- Encouragez les élèves à animer des activités de réchauffement et de refroidissement en tout temps durant l'année scolaire, et non seulement pour le résultat d'apprentissage.
- Demandez aux élèves d'expliquer les principes d'entraînement et de conditionnement, s'il y a lieu.

Programme d'éducation physique et de santé pour la 9^e et la 10^e année – Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba S2-49

Annexe D

Suggestions pour l'enseignement

♦ **Mon propre programme de développement de la condition physique**

Les élèves déterminent et créent une liste maîtresse des différentes activités physiques d'entraînement et de conditionnement qui contribuent à chacune des composantes majeures de forme physique (p. ex., pour l'endurance cardiovasculaire, la course de fond; pour la flexibilité, le yoga; pour la force musculaire, l'entraînement aux poids; pour l'endurance musculaire, la montée sur banc en classe; pour la composition corporelle, l'entraînement contre résistance).

Chaque élève sélectionne un nombre d'activités des catégories de composantes majeures de forme physique. Les élèves participent aux activités choisies et les consignent dans un journal chaque semaine au moyen du tableau suivant comme guide.

Mon propre programme de développement de la condition physique							
Date	Activité	Composante majeure					Commentaires personnels
		(cochez la colonne applicable)					
		Endurance cardiovasculaire	Endurance musculaire	Force musculaire	Flexibilité	Composition corporelle	
<i>Exemple :</i> Lundi	<i>Exemple :</i> Pratique de l'équipe de volley-ball de l'école (1,5 h)		✓	✓	✓	✓	<i>Exemple :</i> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Travail acharné ▪ Beaucoup aimé

♦ **Plaisir et forme physique**

Les élèves participent à une diversité d'activités liées à la forme physique (p. ex., des circuits d'entraînement contre résistance, marche, courses à obstacles, paralauf, chasse aux trésors, activités de montée sur banc, classes d'aérobic ou de conditionnement physique en groupe). À la suite des activités, les élèves indiquent comment chacune a contribué à leurs objectifs de forme physique personnelle.

Annexe D

Suggestions pour l'évaluation

- ◆ **Tâche de rendement : Créer mon propre programme de développement de la condition physique**

Autoévaluation : Inventaire

À la fin de chaque semaine, les élèves analysent leurs feuilles de journal et évaluent leur participation à la lueur des points suivants :

Mon propre programme de développement de la condition physique			
Cette semaine,	Oui	Non	Réflexion
▪ J'ai participé à une diversité d'activités (entraînement en parcours).			Explication :
▪ J'ai participé à des activités qui abordent le développement de ma condition physique.			Explication :
▪ J'ai essayé une nouvelle activité.			Précision :
▪ J'étais satisfait(e) de mon niveau de participation aux activités de forme physique.			Commentaires :

Conseil

Discutez ce que signifie participer à une diversité d'activités (p. ex., entraînement en parcours), car chaque activité contribue au développement de la condition physique.

Programme d'éducation physique et de santé pour la 9^e et la 10^e année – Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba S2-53

Annexe E

Suggestions pour l'enseignement

◆ Valeur nutritive

Les élèves choisissent deux produits qui ont des étiquettes alimentaires contenant l'information suivante :

- Premier produit : faible teneur en lipides et teneur élevée en glucides
- Deuxième produit : teneur élevée en protéines et en lipides

Les élèves reproduisent l'étiquette (la taille d'une affiche), la montrent à la classe, et justifient ou expliquent pourquoi le produit qu'ils ont sélectionné a une faible teneur en gras (lipides), une teneur élevée en glucides ou une teneur élevée en protéines et en gras.

Exemple d'étiquette alimentaire :

Valeur nutritive	
Portion 1 tasse (228 g)	
Teneur par portion	
Calories 260	
Calories tirées des gras 120	
% VQ	
Total des lipides 13 g	20 %
Saturés 5 g	25 %
Cholestérol 30 mg	10 %
Total des glucides 31 g	10 %
Fibres alimentaires 0 g	
Protéines 5 g	

% Valeur quotidienne (VQ) – quantité de la valeur quotidienne que contient l'aliment selon Santé Canada.

Total des lipides – ce chiffre comprend la quantité de toutes les sources de gras (saturés ou non).

Saturés – Gras de sources animales. Une consommation élevée de ce type de graisses est liée à une hausse du niveau de cholestérol.

Protéines – Pas de VQ établie puisque la plupart des Canadiens en tirent une grande partie de leur régime, selon Santé Canada.

Total des glucides – Grammes de glucides par portion, y compris la fécule de maïs, les fibres et les sucres (qui comprennent les sucres naturels des aliments, plus tout sucre ajouté durant la transformation des aliments).

◆ Le bon choix d'étiquette alimentaire

Les élèves se mettent en groupe de deux et choisissent deux étiquettes de produit qui seraient un parfait exemple nutritionnel adéquat pour l'une des catégories suivantes :

- Un haltérophile olympien
- Une personne âgée
- Un élève du secondaire
- Un coureur de marathon

Les élèves présentent leur produit à la classe aux fins d'évaluation et justifient pourquoi il est approprié pour la personne sélectionnée.

Programme d'éducation physique et de santé pour la 9^e et la 10^e année – Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba S2-162 (adapté)

Annexe E

Suggestions pour l'enseignement

- ◆ **Observation: Valeur nutritive**
Évaluation par l'enseignant : Inventaire

Alors que les élèves présentent l'affiche de leurs étiquettes, justifiez ou expliquez l'information nutritionnelle du premier ou du deuxième produit.

- ◆ **Tâche de rendement : Le bon choix d'étiquette alimentaire**
Évaluation par les pairs ou l'enseignant : Échelle de notation

Les présentations des élèves sont évaluées en fonction de l'échelle de notation.

Échelle de notation	
Note	Les élèves présentent leur étiquette de produit et fournissent :
A	▪ une justification significative du caractère adéquat de tous les critères de nutrition pour la personne sélectionnée.
B	▪ une justification satisfaisante du caractère adéquat de tous les critères de nutrition pour la personne sélectionnée.
C	▪ une justification limitée du caractère adéquat de tous les critères de nutrition pour la personne sélectionnée.
D	▪ une justification minime ou inexistante du caractère adéquat de tous les critères de nutrition pour la personne sélectionnée.

Conseils

- Les acides gras trans sont des huiles polyinsaturées qui sont durcies par hydrogénation pour que l'aliment reste frais plus longtemps et pour changer ses capacités physiques. De nombreux chercheurs suggèrent que les gras trans haussent le cholestérol à lipoprotéines à basse densité et augmentent le cholestérol à lipoprotéine de haute densité, ce qui a pour effet de hausser le risque de maladies du cœur et des artères.
- Santé Canada recommande une limite de 20 g de gras saturés et de gras trans par jour.

Programme d'éducation physique et de santé pour la 9e et la 10e année – Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba S2-163

Annexe F

Nutrivia

Ce jeu prend de 25 à 30 minutes; choisissez d'y accorder 5 à 10 minutes durant n'importe quelle journée.

Catégories

Des questions de six catégories (valeurs par point) sont suggérées aux pages suivantes. Il est également possible d'ajouter ou de substituer des questions basées sur un thème mensuel (p. ex., Action de grâces).

Nutrivia					
Généralités	Vitamines et minéraux	Guide alimentaire canadien	Gras	Grains	Activité physique
100	100	100	100	100	100
200	200	200	200	200	200
300	300	300	300	300	300
400	400	400	400	400	400
500	500	500	500	500	500

Procédure

- ◆ Divisez la classe en équipes. Chaque équipe choisit un nom représentant un type d'aliment (p. ex., les piments rouges forts).
- ◆ Lisez les questions d'une liste de catégories donnée, comme celles indiquées aux pages suivantes.
- ◆ Le capitaine de chaque équipe a besoin d'une cloche ou d'une sonnette pour indiquer que l'équipe a la réponse.
- ◆ Le chef d'équipe doit attendre que la question soit lue au complet avant d'appuyer sur la sonnette, autrement, la réponse ne comptera pas.

Programme d'éducation physique et de santé pour la 9^e et la 10^e année – Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba RM S2-5

Annexe F

Nutrivia : Questions

Généralités

1. Quel est le repas le plus important de la journée?
2. Quel est le stimulant qui augmente la fréquence respiratoire, le rythme cardiaque, la pression artérielle et la sécrétion d'hormones?
3. Quel est le mot qui décrit une personne qui ne consomme pas de produits animaux dans le cadre de son régime alimentaire?
4. Comment s'appelle la pratique de consommer cinq à six petites portions d'aliments sains durant la journée?
5. Quels sont les nutriments qui fournissent 4 calories par gramme, 9 calories par gramme et 4 calories par gramme respectivement?

Vitamines et minéraux

1. Quels minéraux sont requis pour développer des os solides?
2. Quelle est la vitamine qui contrôle la façon dont votre corps utilise du calcium?
3. Quelles sont les vitamines hydrosolubles?
4. Quels minéraux font partie de l'hémoglobine dans le sang qui transporte de l'oxygène?
5. La hausse du risque de quelle maladie associe-t-on le manque de vitamines antioxydantes dans notre régime?

Guide alimentaire canadien

1. Selon le *Guide alimentaire canadien*, une personne devrait consommer de 5 à 12 portions quotidiennes de quel groupe alimentaire?
2. Une portion de 100 g de tofu et un œuf pourraient satisfaire à la recommandation la moins élevée de quel groupe alimentaire?
3. Une tasse de jus compte pour une portion (sur 5 à 10 portions possibles) de quel groupe alimentaire?
4. De quelle catégorie la sauce, la mayonnaise et les croustilles font-elles partie?
5. Quel groupe alimentaire contient la source de calcium naturelle la plus riche?

Gras

1. De quel pourcentage de gras notre régime quotidien devrait-il être composé?
2. Que peut-on enlever du poulet pour en faire le repas à la plus faible teneur en gras?
3. La teneur en gras d'un sandwich peut être réduite si vous remplacez le beurre avec quel produit?
4. Un régime devrait être composé de 10 % de quel type des trois gras?
5. Quel type de gras est le plus souvent lié aux maladies du cœur?

Grains

1. Quel nutriment énergétique est la composante majeure de céréales, de grains, de fruits et de légumes?
2. Quelle composante des pains, des céréales, des fruits et des légumes ne produisant pas d'énergie est digérée par le colon et aide à augmenter l'élimination du cholestérol?
3. Les aliments à teneur élevée en fibres peuvent aider à prévenir le cancer du côlon et du sein et sont généralement à teneur faible de quel nutriment énergétique?
4. La majorité des grains dans le régime alimentaire quotidien d'une personne ne devraient être simples, mais plutôt comment?
5. Une tranche de pain de seigle entier, plutôt que de pain blanc, libère son énergie dans la circulation sanguine à un taux lent. Quel est l'indice indiquant ce processus?

Activité physique

1. Le régime d'une personne physiquement active devrait être plus riche en quel nutriment énergétique?
2. La teneur de quel nutriment non énergétique devrait être plus élevée durant une activité physique pour éviter la déshydratation?
3. Quel type d'exercice aide à augmenter le bon cholestérol (cholestérol à lipoprotéine de haute densité) dans l'organisme?
4. Quel type d'activité physique périodique aide à prévenir l'ostéoporose?
5. Lorsque vous faites de l'exercice, qu'est-ce qui augmente dans votre corps et vous permet ainsi de brûler plus de calories?

Annexe F

Nutrivia : Réponses clés

Généralités

1. Quel est le repas le plus important de la journée?
Le déjeuner (100)
2. Quel est le stimulant qui augmente la fréquence respiratoire, le rythme cardiaque, la pression artérielle et la sécrétion d'hormones?
La caféine (200)
3. Quel est le mot qui décrit une personne qui ne consomme pas de produits animaux dans le cadre de son régime alimentaire?
Un végétarien (300)
4. Comment s'appelle la pratique de consommer cinq à six petites portions d'aliments sains durant la journée?
Le grignotage (400)
5. Quels sont les nutriments qui fournissent 4 calories par gramme, 9 calories par gramme et 4 calories par gramme respectivement?
Les glucides, les gras et les protéines OU les protéines, les gras et les glucides (500)

Vitamines et minéraux

1. Quels minéraux sont requis pour développer des os solides?
Le calcium (100)
2. Quelle est la vitamine qui contrôle la façon dont votre corps utilise du calcium?
La vitamine D (200)
3. Quelles sont les vitamines hydrosolubles?
Les vitamines B et C (300)
4. Quels minéraux font partie de l'hémoglobine dans le sang transportant de l'oxygène?
Le fer (400)
5. La hausse du risque de quelle maladie associe-t-on le manque de vitamines antioxydantes dans notre régime?
Le cancer (500)

Guide alimentaire canadien

1. Selon le *Guide alimentaire canadien*, une personne devrait consommer de 5 à 12 portions quotidiennes de quel groupe alimentaire?
Les produits céréaliers (100)
2. Une portion de 100 grammes de tofu et d'un œuf répondrait à la recommandation inférieure pour quel groupe alimentaire?
Les viandes et substituts (200)
3. Une tasse de jus compte pour une portion (sur 5 à 10 portions possibles) de quel groupe alimentaire?
Les légumes et fruits (300)
4. De quelle catégorie la sauce, la mayonnaise et les croustilles font-elles partie?
D'autres aliments ou extras (400)
5. Quel groupe alimentaire contient la source de calcium naturelle la plus riche?
Les produits laitiers (500)

Annexe F

Nutrivia : Réponses clés

Gras

1. De quel pourcentage de gras notre régime quotidien devrait-il être composé?
De 25 % à 30 % (100)
2. Que peut-on enlever du poulet pour en faire le repas à la plus faible teneur en gras?
La peau (200)
3. La teneur en gras d'un sandwich peut être réduite si vous remplacez le beurre avec quel produit?
Des produits à tartiner comme la moutarde ou une vinaigrette à salade plus légère (300)
4. Un régime devrait être composé de 10 % de quel type des trois gras?
Des gras polyinsaturés, des gras monoinsaturés et des gras saturés (400)
5. Quel type de gras est le plus souvent lié aux maladies du cœur?
Les gras saturés (500)

Grains

1. Quel nutriment énergétique est la composante majeure de céréales, de grains, de fruits et de légumes?
Les glucides (100)
2. Quelle composante des pains, des céréales, des fruits et des légumes ne produisant pas d'énergie est digérée par le colon et aide à augmenter l'élimination du cholestérol?
Les fibres (200)
3. Les aliments à teneur élevée en fibres peuvent aider à prévenir le cancer du côlon et du sein et sont généralement à teneur faible de quel nutriment énergétique?
Les gras et les protéines (300)
4. La majorité des grains dans le régime alimentaire quotidien d'une personne ne devraient être simples, mais plutôt comment?
Complexes (400)
5. Une tranche de pain de seigle entier, plutôt que de pain blanc, libère son énergie dans la circulation sanguine à un taux lent. Quel est l'indice indiquant ce processus?
L'indice glycémique ou IG (500)

Activité physique

1. Le régime d'une personne physiquement active devrait être plus riche en quel nutriment énergétique?
Les glucides (100)
2. La teneur de quel nutriment non énergétique devrait être plus élevée durant une activité physique pour éviter la déshydratation?
L'eau (200)
3. Quel type d'exercices aide à augmenter le bon cholestérol (cholestérol à lipoprotéine de haute densité) dans l'organisme?
Les exercices d'aérobic (300)
4. Quel type d'activité physique périodique aide à prévenir l'ostéoporose?
Les activités de port de poids (400)
5. Lorsque vous faites de l'exercice, qu'est-ce qui augmente dans votre corps et vous permet ainsi de brûler plus de calories?
Le métabolisme basal (500)

Annexe G

Les sept principes de l'analyse biomécanique

1. Plus le centre de gravité est bas, plus la base du support est importante et plus la ligne de gravité est près du centre; plus la masse sera grande, plus la stabilité augmentera (stabilité).
2. La production d'une force maximum nécessite l'usage de toutes les articulations qui peuvent être utilisées (effort maximum).
3. La production d'une vitesse maximale nécessite l'usage des articulations en ordre – de la plus grande à la plus petite (effort maximum).
4. Plus l'impulsion appliquée est grande, plus la vitesse augmente (motion linéaire).
5. Le mouvement se produit habituellement dans la direction opposée de la force appliquée (motion linéaire).
6. La motion angulaire est produite par l'application d'une force agissant à une certaine distance de l'axe, c'est-à-dire par une torsion (motion angulaire).
7. La poussée angulaire est constante quand un athlète ou un objet est libre dans l'aire (motion angulaire).

Veillez noter qu'il s'agit d'une version très abrégée des principes et, par conséquent, elle ne contient pas toute l'information pertinente.

Information adaptée de l'ouvrage *Exercise Science*, 2003 (p. 231-239) par T. Temerzeglou et P. Challen, et du Programme national de certification des entraîneurs, niveau de théorie 2, chapitre 5.

Annexe G

Principe 1

Plus le centre de gravité est bas, plus la base de support est importante et plus la ligne de gravité est près du centre; plus la masse sera grande, plus la stabilité augmentera (stabilité).

Le principe a quatre sous-composantes :

- i. La hauteur du centre de la masse
- ii. La ligne de gravité
- iii. La base du support
- iv. La masse

Le sumo est un exemple extrême du concept de la stabilité. Ces immenses athlètes se placent les jambes bien écartées pour augmenter leur base de support et assurer un centre de masse plus bas. Ce sport a pour but de forcer l'adversaire à sortir du cercle ou de le renverser. Il est évident que la stabilité du lutteur est un aspect très important du sport.

Principe 2

La production d'une force maximum nécessite l'usage de toutes les articulations qui peuvent être utilisées (effort maximum).

Au golf, par exemple, il arrive souvent que les novices se fient trop sur la force de leurs bras pour tenter de frapper plus loin sans utiliser les articulations du pelvis, des jambes, du dos et d'autres parties du corps dans leur mouvement. Si un golfeur aguerri peut montrer à un novice le balancé intégré, un qui fait appel à de nombreuses articulations plutôt que quelques-unes, le débutant pourra grandement s'améliorer.

Principe 3

La production d'une vélocité maximale nécessite l'usage des articulations en ordre – de la plus grande à la plus petite (effort maximum).

Lorsque les entraîneurs de basket-ball par exemple, disent à leurs joueurs qu'ils devraient utiliser leurs jambes pour le lancer en suspension, ils ne font que réitérer ce principe. Les grandes articulations de la jambe entament le mouvement du tir en séquence (pelvis, tronc, épaule, coude, poignet et doigts) jusqu'à ce que le prolongé adéquat soit terminé.

Principe 4

Plus l'impulsion appliquée est grande, plus la vitesse augmente (motion linéaire).

Quand un joueur essaie un lancer coulé, c'est souvent celui qui plie le plus les genoux quand il s'élance qui se retrouve le plus au-dessus de l'anneau. De la même façon, un sauteur en hauteur qui connaît une phase d'accroupissement plus prononcée a plus de chances de réussite. Note : Le fait de beaucoup s'accroupir ne garantit pas une hauteur maximale puisqu'une très grande force des jambes est nécessaire pour compenser cette amplitude de mouvement maximale.

Le principe est souvent contraire quand les forces doivent être absorbées, par exemple, un joueur de soccer débutant qui avance le pied de façon raide, faisant rebondir la balle hors de sa portée. Un joueur qui a plus d'expérience amortira la balle en tirant le pied vers l'arrière lors de l'impact, ce qui aura pour effet de dissiper la force plus longtemps.

Annexe G

Principe 5

Le mouvement se produit habituellement dans la direction opposée de la force appliquée (motion linéaire).

Il s'agit en fait de la troisième loi de Newton, laquelle stipule que chaque action suscite une réaction opposée et égale. En voici un exemple : quand un coureur de vitesse exerce une force sur le sol, la surface repousse avec la même force et dans la direction opposée, ce qui a pour effet de propulser le coureur.

Principe 6

La motion angulaire est produite par l'application d'une force agissant à une certaine distance de l'axe, c'est-à-dire par une torsion (motion angulaire).

Il y a trois types de rotations associées aux athlètes : rotations du corps entier, rotations de segments corporels individuels et rotations de projectiles. Le corps entier pivote en raison de l'application d'une force décentrée. Les segments corporels pivotent quand les muscles produisent une torsion autour d'un axe particulier de rotation. Le vol des projectiles peut être ajusté en imprimant un mouvement de rotation, par exemple lancer une balle courbe au baseball, utiliser un effet coupé ou vers l'avant au tennis. Les effets de balle se produisent quand les forces décentrées subissent un mouvement de rotation au moment du lancer ou de l'impact. Les blessures de la coiffe du rotateur qui affligent les joueurs de baseball sont courantes en raison de l'usure du muscle causée par des milliers de répétitions de balles courbes ou d'autres lancers auxquels on donne de l'effet.

Principe 7

La poussée angulaire est constante quand un athlète ou un objet est libre dans l'air (motion angulaire).

En d'autres mots, la quantité de la poussée angulaire est constante après l'impulsion. La poussée angulaire pour les rotations doit donc être créée avant l'impulsion. Quand une plongeuse pivote dans les airs après avoir quitté le tremplin, sa poussée angulaire demeure constante dans les airs. Puisque la poussée angulaire est le produit d'un moment d'inertie de la plongeuse et de son taux de rotation (vitesse angulaire), des changements apportés au taux de rotation auront pour effet d'inciter la nageuse à replacer ses membres et son tronc pour changer le point auquel la masse corporelle est distribuée à partir de l'axe de rotation.

Pour assurer une entrée contrôlée, la nageuse doit s'ouvrir de la position ramassée, augmentant ainsi le moment d'inertie et réduisant le taux de rotation.

Annexe H

Niveaux de zone du rythme cardiaque

Zone du rythme cardiaque	Portée du rythme cardiaque (en fonction de l'âge)	Échelle du taux d'effort perçu (TEP) et échelle catégorie-ratio (CR)	Effort descriptif
Zone 1 Activité sédentaire	50 % à 60 % du rythme cardiaque maximum	<ul style="list-style-type: none"> ◆ TEP : 6 - 8 ◆ CR 10 : 0,0 - 0,5 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Pas d'effort à des efforts très légers ◆ Très facile d'avoir une conversation.
Zone 2 Activité légère	60 % 70 % du rythme cardiaque maximum	<ul style="list-style-type: none"> ◆ TEP : 9 – 12 ◆ CR 10 : 1,0 - 3,0 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Effort modérément léger. ◆ La respiration se fait plus remarquer.
Zone 3 Activité modérée	70 % à 80 % du rythme cardiaque maximum	<ul style="list-style-type: none"> ◆ TEP : 13 - 14 ◆ CR 10: 3,5 - 4,5 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Effort difficile à prononcé. ◆ Il est encore possible d'avoir une conversation.
Zone 4 Activité vigoureuse	80 % à 90 % du rythme cardiaque maximum	<ul style="list-style-type: none"> ◆ TEP : 15 - 16 ◆ CR 10 : 5,5 – 6,5 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Effort difficile à très prononcé. ◆ Respiration plus lourde.
Zone 5 Activité maximale (p. ex., un sprint de 100 m)	90 % à 100 % du rythme cardiaque maximum	<ul style="list-style-type: none"> ◆ TEP : 17 - 20 ◆ CR 10 : 7,5 – 12,0 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Effort très difficile à maximum (douleur maximum extrêmement forte)

Programme d'éducation physique et de santé pour la 9^e et la 10^e année – Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba RM G-6

Annexe I

Roue du bien-être

Objectif : Les élèves doivent évaluer leur bien-être personnel.
Les élèves doivent se fixer des objectifs qui leur permettent d'améliorer les aspects de leur bien-être qui posent problèmes.

Chaque élève doit remplir la roue du bien-être.

Directives : Répondez aux questions suivantes et inscrivez la note à la fin de chaque section.
Colorez la section de la roue qui correspond à la note que vous avez obtenue.

1. Dimension physique

Je suis actif au moins 30 à 60 minutes par jour.	Oui ___ Non ___
Je mange des fruits, des légumes et des fibres chaque jour.	Oui ___ Non ___
Je déjeune chaque matin.	Oui ___ Non ___
Je bois au moins 4 à 6 verres d'eau par jour.	Oui ___ Non ___
Je dors suffisamment pour me sentir reposé et en forme.	Oui ___ Non ___

Nombre de réponses affirmatives	_____ x 2 = _____
Nombre de réponses négatives	_____ x 0 = _____

Total _____

2. Dimension sociale

Je m'entends bien avec ma famille.	Oui ___ Non ___
Je construis et j'entretiens des amitiés solides.	Oui ___ Non ___
J'aide les personnes en difficulté.	Oui ___ Non ___
J'ai des amis qui appuient un style de vie positif.	Oui ___ Non ___
Mon comportement reflète une attitude positive.	Oui ___ Non ___

Nombre de réponses affirmatives	_____ x 2 = _____
Nombre de réponses négatives	_____ x 0 = _____

Total _____

3. Dimension affective

Je possède un bon sens de l'humour.	Oui ___ Non ___
Mon sommeil est réparateur et suffisant.	Oui ___ Non ___
Je sais comment exprimer mes sentiments de manière convenable.	Oui ___ Non ___
Je repose mon corps et mon esprit sans l'aide de drogues.	Oui ___ Non ___
Je me sens bien dans ma peau.	Oui ___ Non ___

Nombre de réponses affirmatives _____ x 2 = _____
Nombre de réponses négatives _____ x 0 = _____

Total _____

4. Dimension intellectuelle

J'aime apprendre de nouveaux concepts et de nouvelles habiletés.

Oui ___ Non ___

J'écoute la radio, je regarde la télévision et je lis les journaux pour me tenir au courant des événements de l'actualité.

Oui ___ Non ___

Je lis six livres et plus par année.

Oui ___ Non ___

J'aime connaître le point de vue des autres.

Oui ___ Non ___

Je sais que l'apprentissage dure toute une vie.

Oui ___ Non ___

Nombre de réponses affirmatives _____ x 2 = _____
Nombre de réponses négatives _____ x 0 = _____

Total _____

5. Dimension spirituelle

Je prends du temps pour réfléchir, m'interroger ou écrire sur ma vie et son sens (prière, méditation, journal intime).

Oui ___ Non ___

Je fais partie de quelque chose de plus grand que moi. Je suis conscient que mes actions ont des conséquences sur moi et sur tous ceux qui m'entourent.

Oui ___ Non ___

Mes croyances démontrent un respect pour moi-même ainsi que pour les autres.

Oui ___ Non ___

J'aime le plein air et les joies de la nature (solitude, énergie, plaisirs des sens).

Oui ___ Non ___

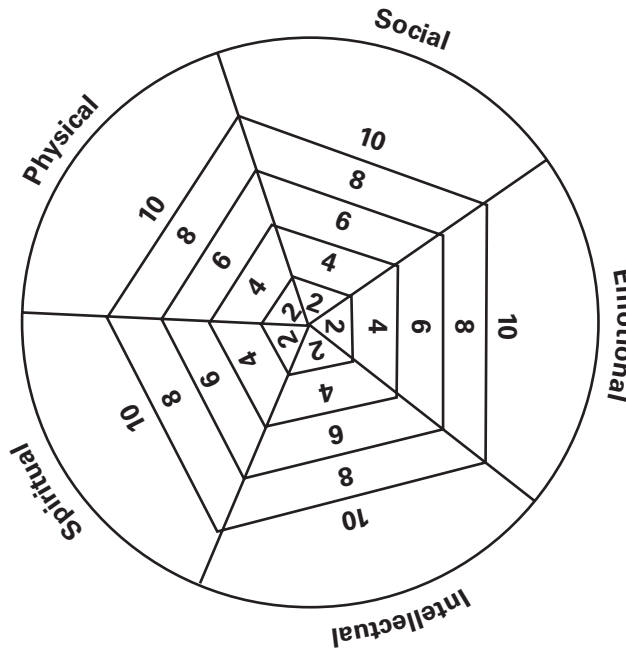
Je suis optimiste.

Oui ___ Non ___

Nombre de réponses affirmatives _____ x 2 = _____
Nombre de réponses négatives _____ x 0 = _____

Total _____

Demandez aux élèves de colorer la section de la roue qui correspond à leur pointage. Est-ce que la roue est équilibrée? Quels sont les points à améliorer? L'objectif est d'être le plus près possible de 10 dans tous les domaines du bien-être.



ENGLISH	FRENCH
Physical	Dimension physique
Social	Dimension sociale
Emotional	Dimension affective
Intellectual	Dimension intellectuelle
Spiritual	Dimension spirituelle

Établissement d'objectifs

Votre roue est-elle équilibrée? Le but consiste à être le plus près de 10 dans toutes les dimensions du bien-être.

Y a-t-il des dimensions de votre bien-être que vous aimeriez améliorer?

Cette année, je vais améliorer la dimension _____ .

Voici la façon dont je m'y prendrai :

Définitions des aspects du bien-être personnel

Le bien-être est un état d'être qui comprend les dimensions physique, sociale, intellectuelle et spirituelle de la vie qui, lorsque le travail est fait en harmonie, conduisent à un sentiment de satisfaction et de bien-être.

La dimension physique comprend l'activité physique, une saine alimentation, un sommeil réparateur ainsi que d'autres habitudes de vie saines.

La dimension sociale est axée sur l'interdépendance d'une personne avec les autres et avec la nature.

La dimension émotionnelle reflète le degré de positivisme et d'enthousiasme qu'une personne ressent face à elle-même et face à la vie.

La dimension intellectuelle reflète le degré d'engagement d'une personne pour les activités mentales créatives et stimulantes pour l'esprit qui contribuent à son apprentissage continu.

La dimension spirituelle reflète l'engagement d'une personne à chercher un but et une signification à la vie, guidée par les valeurs qu'elle a reçues de sa famille et de ses leçons de vie. Une personne spirituelle est une personne en harmonie avec la nature et toutes ses créations.

Note à l'enseignant : Il se peut que certains élèves associent leurs croyances religieuses avec la spiritualité. Pour d'autres, la spiritualité est un terme général qui encourage les principes d'harmonie, de respect, d'interdépendance et d'équilibre.

Annexe J

Compétence de prise de décisions

La vie est un processus continu de prises de décisions. Les personnes qui souhaitent avoir une meilleure maîtrise de leur vie et améliorer leur mode de vie doivent aborder la vie de façon réfléchie et non au hasard. Le fait d'utiliser un processus de prise de décisions peut aider à servir de plan d'action lorsque vous faites face à un problème ou à une décision.

Processus de prise de décisions

1. Définissez clairement le problème.
2. Établissez vos critères (ce qui est important pour vous).
3. Énumérez vos possibilités.
4. Évaluez vos possibilités en fonction de vos critères.
5. Prenez une décision.
6. Créez un plan d'action pour mettre en œuvre votre décision.
7. Examinez et évaluez votre décision et modifiez-la s'il est possible, nécessaire ou approprié.

Processus de prise de décisions W.W.I.N

Tout comme un mécanicien utilise une liste de vérification quand il examine une voiture ou un docteur, quand il examine un patient, vous pouvez également vous en servir pour tenter de résoudre des problèmes. La liste de vérification est appelée processus W.W.I.N. Chacune des quatre lettres suivantes a une signification spéciale, comme démontré ci-dessous.

W – What do you really want? (Que veux-tu vraiment?)	To pass my Math test. (Réussir mon examen de mathématiques.)
W – What are you doing to get that? (Que feras-tu pour y arriver?)	Paying attention in class, doing my work at school and at home. (Écouter en classe, et faire mes devoirs à la maison et à l'école.)
I – Is it working? (As-tu de bons résultats)	Yes. (Oui.)
N – New plans, if necessary. (Fais de nouveaux plans, s'il y a lieu.)	I may choose to make new plans, which will help me to do better. (Je peux choisir de faire de nouveaux plans qui m'aideront à avoir de meilleurs résultats.)

Personal Development and Career Planning Curriculum, ministère de l'Éducation du Nouveau-Brunswick (2000)

Annexe K

Entraîner au moyen de critiques constructives

Le sandwich de louanges

Que dites-vous quand vous pensez qu'il est nécessaire d'offrir des « critiques constructives » à votre athlète?

Que dites-vous à un joueur qui s'accapare de plus en plus la balle au basket-ball et qui ne la passe pas à d'autres coéquipiers, ou à une personne qui ne joue pas sa position correctement durant une partie, ou à un plus jeune qui trouve des excuses pour expliquer sa piètre performance lors de compétitions de gymnastique?

- **Une tranche de louanges** : « John, il n'y a pas de doute, tu es devenu tout un tireur sur le terrain de basket-ball. Quand tu es ouvert, il y a de fortes chances que tu puisses compter... »

Un tel début permet toujours d'attirer l'attention de la personne parce que nous aimons tous recevoir des louanges ou des compliments pour nos aptitudes. Le joueur apprécie le fait que vous reconnaissiez sa valeur. Il se sent bien par rapport à lui-même et à vous. Après avoir obtenu son attention, donnez-lui...

- **Une tranche de critiques constructives** : « Tu sais, Chris, si tu peux devenir un aussi bon passeur que tireur, plus rien ne t'arrêtera. Tu serais vraiment une machine à compter! »

N'oubliez pas qu'une critique demeure tout de même une louange masquée. Vous voulez que la personne absorbe vraiment ce que vous dites. C'est comme prendre un peu de sucre avec un médicament qui a mauvais goût... vous essayez uniquement de le rendre plus facile à avaler.

- **Une dernière touche de louange** : « Parce que si tu parviens à maîtriser les aspects de la passe et du tir du basket-ball, tu pourrais avoir des parties incroyables. Tu serais vraiment spécial. »

Et c'est ce que l'on appelle un sandwich de louanges.

Qu'arrive-t-il quand une personne en prend une bouchée?

- Elle réalise que vous pensez de toute évidence qu'elle est un bon joueur – raison pour laquelle vous faites ses louanges.
- Elle vous a entendu quand vous avez dit qu'elle est un bon passeur. Au lieu de rejeter tout de suite votre conseil, elle pense : « Hum . . . c'est peut-être un bon point. Peut-être devrais-je m'efforcer de passer plus. Je serais vraiment une vedette. »
- Et quand vous lui offrez une deuxième série d'éloges, vous lui fournissez l'inspiration et la motivation dont elle a besoin pour aller sur le terrain et travailler à ses nouvelles compétences de passeur, ce que vous vouliez qu'elle fasse en premier lieu.

Quelle serait une autre approche à adopter? Malheureusement, il arrive plus souvent qu'autrement qu'un entraîneur ou un parent dise simplement à l'athlète, sans faire preuve de tact : « Hey, arrête de t'accaparer la balle – et si tu la passais à tes coéquipiers? » Ce genre d'approche démotive non seulement le joueur, mais elle ruine également tout rapport entre lui et l'entraîneur.

Demandez-vous : Quelle serait la meilleure approche avec la personne que vous entraînez? Essayez deux ou trois fois le sandwich de louanges et vérifiez s'il vous donne de bons résultats.

Adapté de *Coaching Kids For Dummies*, Rick Wolff, 2000.

Annexe L

Liste de vérification relative à l'autoévaluation			
Nom : _____		Date : _____	
Comportement social : Relations interpersonnelles dans un groupe de conditionnement physique	Souvent	Parfois	Rarement
1. J'aide les autres personnes de mon groupe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Je m'isole du groupe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. J'interagis de façon constante avec les garçons et les filles de mon groupe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Je critique les autres dans mon groupe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Je favorise les personnes de mon groupe qui sont en meilleure forme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. J'accepte les commentaires des personnes de mon groupe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Professional and Student Portfolios for Physical Education, Vincent J. Melograno, 1998.

Annexe M

EN FORME POUR LA VIE

Journal de conditionnement physique

Nom : _____

	J'aimerais pouvoir...	Je compte pouvoir...	Je me sens bien à propos de...	Mes peurs sont...
Avant mes prétests de conditionnement physique Date : _____				
Après mes prétests de conditionnement physique Date : _____				
Un mois après mon programme de conditionnement physique Date : _____				
Deux mois après mon programme de conditionnement physique Date : _____				
Trois mois après mon programme de conditionnement physique Date : _____				

Professional and Student Portfolios for Physical Education, Vincent J. Melograno, 1998.

Annexe N

VOLLEY-BALL			
Feuille d'autoévaluation des aptitudes			
Nom : _____			
Service tennis :	Pas encore	OK	Bon
1. Faire face au filet dans une position d'arrêt; le pied opposé au bras qui frappe est à l'avant.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. La balle est placée de deux à trois pieds au-dessus du filet et devant l'épaule qui frappe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Le bras qui frappe bouge vers l'arrière, environ à la hauteur de l'épaule.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Le coude se plie, permettant à l'avant-bras et à la main de tomber en arrière de la tête.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Le bras pivote vers l'avant au niveau de l'épaule.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. L'avant-bras reste en arrière de la partie supérieure du bras et la main est en arrière de l'avant-bras.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. La partie supérieure de la paume et du talon de la main est utilisée pour faire le contact avec la balle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Le contact avec la balle se fait de façon momentanée sur la partie du centre avec un léger suivi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Service bas :			
1. Faire face au filet; le pied opposé au bras qui frappe est à l'avant.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Tenir la balle dans la main qui ne la frappera pas et à la hauteur entre le genou et la taille.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Le bras qui frappera va vers l'arrière, à la hauteur de l'épaule, prêt à l'action.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Le poids du corps est transféré vers l'arrière sur les pieds arrière en même temps.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Frapper le ballon qui repose sur la main opposée d'une main ouverte et en coupe, une moitié de poing pour frapper avec le talon de la main ou un poing.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Le bras qui frappe va de l'avant à l'arrière (comme pour une balle de bowling).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. La main suit la balle jusqu'au bout dans la direction d'envol de la balle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Passé par-dessus la tête et passé à l'avant :			
1. Adopter une position d'attente (les pieds à largeur des épaules avec le poids distribué de façon égale sur les deux pieds).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Professional and Student Portfolios for Physical Education, Vincent J. Melograno, 1998.

Annexe O

VOLLEY-BALL		
Établissement d'objectifs selon les forces et les problèmes		
Nom : _____		
Mes forces au volley-ball	Maîtrise des habiletés en volley-ball	
	Compréhension des règles de volley-ball	
	Application des stratégies d'offensive au volley-ball	
	Application des stratégies de défensive au volley-ball	
	Travail avec d'autres dans une équipe de volley-ball	
Mes problèmes au volley-ball	Maîtrise des habiletés en volley-ball	
	Compréhension des règles de volley-ball	
	Application des stratégies d'offensive au volley-ball	
	Application des stratégies de défensive au volley-ball	
	Travail avec d'autres dans une équipe de volley-ball	

Objectifs en volley-ball	Date ciblée

Professional and Student Portfolios for Physical Education, Vincent J. Melograno, 1998.

Annexe P

Nom : _____ Date : _____ Période : _____

Habilités n° 1**Programme de conditionnement physique radical****Liste de vérification : évaluation des manières par les pairs***Directives* : Veuillez vous évaluer, de même que votre partenaire, au moyen de l'échelle suivante :

Échelle	Signification
4	constamment/tout le temps
3	habituellement/la plupart du temps
2	de temps à autre/une partie du temps
1	rarement/peu souvent

Critères	Soi	Partenaire
A une attitude positive durant les activités.		
Laisse rapidement le vestiaire.		
Dit merci.		
Accueille les nouveaux élèves en classe.		
Fait ses devoirs PE-4-ME.		
Aide l'enseignant.		
Aide les autres élèves en classe.		
Est un joueur d'équipe.		
Offre de l'appui à ses pairs.		
N'abandonne pas.		
Fournit des commentaires pour cette liste de vérification.		

Merci d'avoir donné ton meilleur effort!*PE-4-ME : Teaching lifelong health and fitness, Cathie Summerford, 2000.*

Annexe Q

Nom : _____ Date : _____ Période : _____

Habilités n° 3

Programme de conditionnement physique radical

Liste de vérification – Évaluation des compliments par le groupe

Directives : Veuillez vous évaluer, de même que votre groupe, au moyen de l'échelle suivante :

Échelle	Signification
4	constamment/tout le temps
3	habituellement/la plupart du temps
2	de temps à autre/une partie du temps
1	rarement/peu souvent

Critères	Soi	Partenaire
Complimente un coéquipier.		
Complimente tous les membres de l'équipe.		
Louange ses pairs de façon honnête.		
Fait preuve d'enthousiasme dans le groupe.		
N'abandonne pas.		
Fournit des commentaires pour cette liste de vérification.		

PE-4-ME : *Teaching lifelong health and fitness*, Cathie Summerford, 2000.

Annexe R

Nom : _____ Date : _____ Période : _____

Habiletés n° 8**Programme de conditionnement physique radical****Déplacement du corps dans l'espace (danse)***Évaluation par le partenaire**Directives : Veuillez vous évaluer, de même que votre partenaire, au moyen de l'échelle suivante :*

Échelle	Signification
4	constamment/tout le temps
3	habituellement/la plupart du temps
2	de temps à autre/une partie du temps
1	rarement/peu souvent

Critères	Soi	Partenaire
Connaît les pas.		
Suit le rythme de la musique.		
Fait preuve d'enthousiasme durant l'apprentissage de la musique.		
Offre de l'appui à ses pairs.		
N'abandonne pas.		
Fournit des commentaires pour cette liste de vérification.		

Quels ont été tes résultats?

Es-tu prêt à enseigner la classe?

PE-4-ME : Teaching lifelong health and fitness, Cathie Summerford, 2000.

Annexe S

Nom : _____ Date : _____ Période : _____

Habiletés n° 15

Programme de conditionnement physique radical

Frapper au moyen de la partie supérieure du corps Liste de vérification pour l'autoévaluation

Frapper au moyen de la partie supérieure du corps	Complètement d'accord	Légèrement d'accord	En accord	En désaccord
Le mouvement du corps est limité; les jambes dominaient l'action				
Se déplace vers une balle immobile et entre en contact avec le pied dominant.				
Peut frapper une balle immobile ou en mouvement, et faire un suivi vers la cible.				
Peut démontrer divers coups de pied (coup sur place, coup de pied tombé, balle en mouvement) au moyen de différents types de balles.				
Peut appliquer les habiletés de frappe à une partie.				
Effectue divers coups avec les défenseurs, montrant une vitesse et une précision accrue.				

PE-4-ME : Teaching lifelong health and fitness, Cathie Summerford, 2000.

Annexe T

Peut être reproduit 16.3

Instrument d'évaluation de la performance : Jeux pratiqués au filet et au mur

Classe _____ Évaluateur _____ Équipe _____ Jeu _____

Dates d'observation a) _____ b) _____ c) _____ d) _____

Composantes et critères

- **Exécution des habiletés** – Les élèves exécutent des coups de fond sur le court de l'adversaire.
- **Prise de décisions** – Les élèves prennent des décisions appropriées par rapport à l'endroit où ils placeront un tir de loin ou de près.
- **Base** – Les élèves reprennent une position de remplacement entre les tentatives d'habiletés.

Procédure de consignation

- Utilisez un pointage pour noter la catégorie observée.
- Notez les réponses de chaque joueur durant le jeu. Si l'élève que vous évaluez frappe la balle d'un tir de loin ou de près, assurez-vous d'inscrire s'il a pris une décision appropriée (A) ou inappropriée (IA), et si les coups en main basse et de fond sont efficaces (E) ou inefficaces (IE).

Nom	EXÉCUTION DES HABILITÉS		PRISE DE DÉCISIONS		BASE	
	E	IE	A	IA	A	IA

Tiré de *Teaching Sport Concept and Skills: A tactical Games Approach*, deuxième édition, Steven A. Mitchell, Judith L. Oslin, et Linda L. Griffin, Champaign, en Illinois, Human Kinetics

Annexe U

Peut être reproduit 16.3

Évaluation du domaine affectif

Nom _____ Date _____

Cette évaluation a pour but de faire un suivi des comportements affichés par les élèves durant les tâches d'apprentissage et les jeux. C'est à vous que revient la décision d'assigner ou non une valeur de point aux catégories. N'oubliez pas que les jeux sont auto-arbitrés; vous aurez donc la possibilité d'observer les élèves assumer la responsabilité de leur comportement.

Directives

Pour les comportements suivants, surveillez le comportement d'un élève durant la classe (vous pouvez suivre différents élèves durant une période donnée). Établissez un ratio de comportements acceptables à non acceptables que vous jugez comme étant approprié (p. ex., 4:1).

- Vous pouvez substituer un comportement si vous pensez que c'est convenable à votre classe et à vos attentes.
- Vous pouvez adapter cette feuille d'évaluation sous format d'échelle. Au lieu de compter chacun des comportements, les extrêmes énumérés auparavant pourraient faire partie d'une échelle de cinq points. Ensuite, calculez les points des élèves à partir de l'échelle :

comportement positif remarqué 5 4 3 2 1 comportement négatif remarqué

Comportements acceptables		Comportements inacceptables	
Appuie et encourage les coéquipiers.		N'appuie ni n'encourage les coéquipiers.	
Fait un effort pour passer à tous les membres de l'équipe.		Ne tente de passer le disque volant qu'à certains coéquipiers.	
Respecte toutes les décisions d'arbitrage sans contester.		Argumente ou enfreint les règles sans cesse.	
Retourne le disque volant à l'équipe adverse de façon respectueuse.		Retourne le disque volant à l'équipe adverse de sorte que ses membres aient à se déplacer inutilement.	
N'abaisse ni n'intimide les membres de l'une ou l'autre des équipes.		Abaisse ou intimide les membres de l'une ou l'autre des équipes.	
Autre		Autre	
Total		Total	
Ratio : Acceptables, inacceptables			

Adapté avec la permission de V. Melograno *Designing the physical education curriculum*, troisième édition, Champaign, Illinois, Human Kinetics, p. 157, 1998.

Tiré de *Teaching Sport Concept and Skills: A tactical Games Approach*, deuxième édition, Steven A. Mitchell, Judith L. Oslin, et Linda L. Griffin, Champaign, en Illinois, Human Kinetics.

RESSOURCES POUR ENSEIGNANTS

Principales ressources

TEMERTZOGLU, Ted. *Healthy Active Living; Keep Fit, Stay Healthy, Have Fun*, Thompson Books, 2007 (071140).

Healthy Active Living, manuel des enseignants, édition du Nouveau-Brunswick (071150).

Ressources supplémentaires

CORBIN, Charles B. et Ruth LINDSEY. *Fitness For Life*, 5^e édition, Human Kinetics, 2005 (070270).

GLOVER, Donald R. et Daniel W. MIDURA. *Team Building Through Physical Challenges*. Human Kinetics, 1992 (071170).

HICAWA, John. *Right Fielders are People Too*, Human Kinetics, 1998 (071110).

Institut canadien d'information sur la santé. *Améliorer la santé des Canadiens*, 2004 (071190). Également offert en ligne.

Institut canadien d'information sur la santé. *Améliorer la santé des jeunes Canadiens*, 2005 (071200). Également offert en ligne.

MIDURA, Daniel W. et Donald R. GLOVER. *Essentials of Team Building: Principles and Practices*, Human Kinetics, 2005 (071160).

MIDURA, Daniel W. et Donald R. GLOVER. *More Team Building Challenges*, Human Kinetics, 1995 (071180).

Ministère de l'Éducation du Nouveau-Brunswick. *Lignes directrices de sécurité en éducation physique du Nouveau-Brunswick*, écoles secondaires, 2002 (840570).

MITCHELL, Stephan A., Judith L. OSLIN, et coll. *Teaching Sport Concepts and Skills*, 2^e édition, Human Kinetics, 2006 (070540)

Silver Bullets; A Guide to Initiative Problems, Adventure Games and Trust Activities, Kendall/Hunt Publishing, 1989 (020290).

Sites Web

http://www.healthycanadians.gc.ca/pa-ap/index_f.html – Site des Canadiens en santé du gouvernement du Canada

www.coach.ca – Site de l'Association canadienne des entraîneurs

http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html – Site du *Guide alimentaire canadien*

www.cihi.ca – Site de l'Institut canadien d'information sur la santé

www.hc-sc.gc.ca – Site de Santé Canada