

2014

# Éducation physique

# 5

Éducation physique, 5<sup>e</sup> année

ISBN 978-1-77107-065-2

1.Éducation physique, 5<sup>e</sup> année – Saskatchewan – Programme d'études. 2. Ministère de l'éducation de la Saskatchewan.

Tous droits réservés par les détenteurs originaux du droit d'auteur.

---

## Table de matières

Remerciements .....	v
Introduction .....	1
Répartition du temps d'enseignement .....	2
Cadre de référence de l'éducation fransaskoise .....	3
La construction langagière, identitaire et culturelle (CLIC) .....	3
Principes de base de l'apprentissage du français en immersion .....	6
Grandes orientations de l'apprentissage .....	8
L'apprentissage tout au long de sa vie .....	8
Le sens de soi, de ses racines et de sa communauté .....	9
Une citoyenneté engagée .....	9
Les compétences transdisciplinaires .....	10
La construction des savoirs .....	10
La construction identitaire et l'interdépendance .....	10
L'acquisition des littératies .....	11
L'acquisition du sens de la responsabilité sociale .....	11
Mesure et évaluation .....	12
Apprentissage par enquête .....	13
Un modèle d'enquête .....	14
Éducation physique .....	15
Finalité et buts .....	15
Le processus de l'éducation physique .....	19
Résultats d'apprentissage et indicateurs de réalisation .....	21
L'éducation physique et les autres matières .....	36
Aperçu des trois niveaux .....	37
Lexique .....	42
Bibliographie .....	44
Formulaire de rétroaction .....	47



---

## Remerciements

La Direction de l'éducation française, du ministère de l'Éducation de la Saskatchewan tient à remercier de leur contribution professionnelle et de leurs conseils les membres suivants des Comités consultatifs sur les programmes d'études de l'éducation physique pour l'éducation francophone et le programme d'immersion :

Carl Bernier  
Conseil des écoles francophones

Mireille HaNu-Lee  
Commission scolaire catholique du Grand Saskatoon

Lori Blair  
Commission scolaire publique de Regina

Donna Lajeunesse  
Conseil des écoles francophones

Gisèle Jean-Bundgaard  
Commission scolaire catholique de Saskatoon

Ryan LeBlond  
Commission scolaire catholique de Regina

Laura Chabot  
Commission scolaire catholique de Regina

Ernie Mead  
Commission scolaire Prairie South

Launel Dewitt  
Commission scolaire publique de Regina

Jim Nadon  
Commission scolaire Holy Trinity

Eric Dion  
Conseil des écoles francophones

Frankie Pelletier  
Commission scolaire publique de Regina

Erin Dubord  
Commission scolaire catholique de Regina

Sebastien Ouellet  
Conseil des écoles francophones

Chris Ford  
Commission scolaire publique de Saskatoon

Chad Sawatsky  
Commission scolaire catholique de Saskatoon

Naomi Fortier-Frecon  
Commission scolaire publique de Regina

Simone Therrien  
Conseil des écoles francophones

René Gauthier  
Conseil des écoles francophones

Sharon Thorsrud  
Commission scolaire catholique de Prince Albert

Christian Gravel  
Conseil des écoles francophones

June Zimmer  
Université de Regina

Le Ministère de l'Éducation voudrait aussi reconnaître les contributions professionnelles et les conseils fournis par les participantes et les participants aux sessions de consultation auprès des Premières Nations, les professeurs d'université et d'autres éducateurs et membres de la communauté qui ont contribué à l'élaboration du programme d'études d'éducation physique.



---

## Éducation physique, 5<sup>e</sup> année

### Introduction

Le programme d'études d'éducation physique de la 5<sup>e</sup> année présente le contenu d'apprentissage s'adressant aux élèves de 5<sup>e</sup> année.

Ce document comprend les grandes orientations de l'apprentissage et les compétences transdisciplinaires pour les programmes d'études, les buts et les processus de l'éducation physique pour les élèves de la Saskatchewan.

Le contenu d'apprentissage est organisé en résultats d'apprentissage (RA) obligatoires. Les résultats d'apprentissage sont des énoncés précis de ce que l'élève doit savoir, ce qu'il doit comprendre et ce qu'il peut faire à la fin de chaque niveau scolaire. Ces apprentissages portent également sur les attitudes.

Chaque résultat d'apprentissage est assorti d'indicateurs de réalisation qui précisent l'étendue et la profondeur du résultat d'apprentissage. Ces indicateurs de réalisation suggèrent des comportements observables et mesurables de l'apprentissage de l'élève pour démontrer ce qu'il sait, ce qu'il a compris et ce qu'il peut faire. La liste d'indicateurs de réalisation n'est ni exhaustive ni obligatoire.

## Répartition du temps d'enseignement

Le ministère de l'Éducation de la Saskatchewan a établi la répartition du temps qui doit être consacré à chaque matière et à chaque niveau scolaire par semaine.



### Programme d'immersion

Matière	Minutes
Langue(s) *	750
Mathématiques	170
Sciences	120
Sciences humaines	120
Éducation physique	120
Bien-être	60
Éducation artistique	160
Cours au choix **	
• Maximum	120
• Minimum	0

\* À partir de la 2<sup>e</sup> ou 3<sup>e</sup> année, on divise entre l'enseignement du français et de l'anglais.

\*\* Le temps alloué aux cours au choix peut être utilisé pour tout cours choisi localement, ce qui donnera à l'élève plus de possibilités d'apprentissage.



### Éducation fransaskoise

Matière	Minutes
Langue(s) *	750
Mathématiques	200
Sciences	120
Sciences humaines	110
Éducation physique	120
Bien-être	60
Éducation artistique	140
Cours au choix **	
• Maximum	120
• Minimum	0

\* On débute l'enseignement de l'anglais en 4<sup>e</sup> année.

\*\* Le temps alloué aux cours au choix s'obtient en réduisant un maximum de 20% par domaine d'étude le temps consacré aux cours obligatoires.

---

## Cadre de référence de l'éducation francoskose

L'éducation francoskose englobe le programme d'enseignement-apprentissage en français langue première qui s'adresse aux enfants de parents ayants droit en vertu de l'Article 23 de la *Charte canadienne des droits et libertés*. L'éducation francoskose soutient l'actualisation maximale du potentiel d'apprentissage de l'élève et, de manière intentionnelle, la construction langagière, identitaire et culturelle dans un contexte de dualité linguistique. L'élève peut ainsi manifester sa citoyenneté francophone, bilingue.

En Saskatchewan, les programmes d'études pour l'éducation francoskose :

- valorisent le français dans son statut de langue première;
- soutiennent le cheminement langagier, identitaire et culturel de l'élève;
- favorisent la construction, par l'élève, des savoirs, savoir-faire, savoir-être, savoir-vivre ensemble et savoir-devenir comme citoyenne et citoyen francophone;
- soutiennent le développement du sens d'appartenance de l'élève à la communauté francoskose;
- favorisent la contribution de l'élève à la vitalité de la communauté francoskose;
- soutiennent la citoyenneté francophone, bilingue, de l'élève.

### La construction langagière, identitaire et culturelle (CLIC)

La *construction langagière, identitaire et culturelle* (CLIC) est un processus continu et dynamique au cours duquel l'élève développe sa compétence en français, son unicité et sa culture francophone. Ceci se fait en interaction avec d'autres personnes, ses groupes d'appartenance et son environnement. L'élève détermine la place de la langue française et de la culture francophone dans sa vie actuelle et dans celle de demain. L'élève nourrit son sens d'appartenance à la communauté francoskose. L'élève devient ainsi une citoyenne ou un citoyen francophone, bilingue, dans un contexte canadien de dualité linguistique.

*On ne naît pas francophone, on le devient selon le degré et la qualité de socialisation dans cette langue.*

*(Landry, Allard et Deveau, 2004)*

*La langue est l'ADN de votre culture.*

*(Gilles Vigneault, 2010)*

*Être francophone ne se conjugue pas à l'impératif.*

*(Marianne Cormier, 2005)*

La construction langagière permet à l'élève :

- de développer des façons de penser, de comprendre et de s'exprimer en français;
- d'avoir des pratiques langagières en français, au quotidien;
- de se sentir compétent ou compétente en français dans des contextes structurés et non structurés;
- d'interagir de manière spontanée en français dans sa vie personnelle, scolaire et sociale;
- d'utiliser la langue française dans les espaces publics;
- d'utiliser les médias et les technologies de l'information et des communications en français.

La construction identitaire permet à l'élève :

- de comprendre sa réalité francophone dans un contexte où se côtoient au moins deux langues qui n'occupent pas les mêmes espaces dans la société;
- d'exercer un pouvoir sur sa vie en français;
- d'expérimenter des façons d'agir en français dans des contextes non structurés;
- de s'engager dans une perspective d'ouverture à l'autre;
- d'avoir de l'influence sur une personne ou un groupe;
- d'adopter des habitudes de vie quotidiennes en français;
- de prendre sa place dans la communauté fransaskoise;
- de se reconnaître comme francophone, bilingue, aujourd'hui et dans l'avenir.

La construction culturelle permet à l'élève :

- de s'approprier des façons de faire et de dire et de vivre ensemble propres aux cultures francophones : familiale, scolaire, locale, provinciale, nationale, internationale et virtuelle;
- d'explorer, de créer et d'innover dans des contextes structurés et non structurés;
- de créer des liens avec la communauté fransaskoise afin de nourrir son sens d'appartenance;
- de valoriser des référents culturels fransaskois et francophones;
- de créer des situations de vie en français avec les autres.

---

La construction langagière, identitaire et culturelle soutient le développement de citoyenneté francophone, bilingue de l'élève. Cela lui permet :

- d'établir son réseau en français dans les communautés fransaskoises et francophones;
- de mettre en valeur ses compétences dans les deux langues officielles du Canada;
- de s'informer, de réfléchir et d'évaluer de manière critique ce qui se passe dans son milieu;
- de réfléchir de manière critique sur ses perceptions à l'égard de sa langue, de son identité et de sa culture francophones;
- de connaître ses droits et ses responsabilités en tant que francophone;
- de comprendre le fonctionnement des institutions publiques et des organismes et des services communautaires francophones;
- de vivre des expériences significantes pour elle ou lui dans la communauté fransaskoise;
- de contribuer au bien-être collectif de la communauté fransaskoise.

*Ça prend tout un village pour éduquer un enfant.*

*(proverbe africain)*

*En immersion, il faut enseigner le français comme une langue seconde dans toutes les matières.*

*(Netten, 1994, p. 23)*

*La langue cible est avant tout un moyen de communication qui permet de véhiculer sa pensée, des idées et des sentiments.*

*Une classe d'immersion doit être le cadre d'une interaction constante.*

*Il faut utiliser la langue comme outil d'apprentissage pour comprendre et pour s'exprimer.*

## Principes de l'enseignement et de l'apprentissage du français en immersion

Les principes de base suivants pour le programme d'immersion proviennent de la recherche effectuée en didactique des langues secondes. Cette recherche porte sur l'acquisition d'une deuxième langue, les pratiques pédagogiques efficaces, les expériences d'apprentissage significatives et sur la façon dont le cerveau fonctionne. Ces principes doivent être pris en compte constamment dans un programme d'immersion française.

Les occasions d'apprendre le français ne doivent en aucun cas être réservées à la classe de langue, mais doivent se trouver au contraire intégrées à tous les autres domaines d'étude obligatoires.

Le langage est un outil qui satisfait le besoin humain de communiquer, de s'exprimer, de véhiculer sa pensée. C'est, en outre, un instrument qui permet l'accès à de nouvelles connaissances.

### Les élèves apprennent mieux la langue cible :

- **quand celle-ci est considérée comme un outil de communication**

Dans la vie quotidienne, toute communication a un sens et un but : (se) divertir, (se) documenter, partager une opinion, chercher à résoudre des problèmes ou des conflits. Il doit en être ainsi de la communication effectuée dans le cadre des activités d'apprentissage et d'enseignement qui se déroulent en classe.

- **quand ils ont de nombreuses occasions de l'utiliser, en particulier en situation d'interaction**

Il faut que les élèves aient de nombreuses occasions de s'exprimer à l'oral comme à l'écrit tout au long de la journée, dans divers contextes.

- **quand ils ont de nombreuses occasions de réfléchir à son apprentissage**

Les activités d'apprentissage doivent viser à faire prendre conscience à l'apprenant des stratégies dont il dispose pour la compréhension et la production en langue seconde : il s'agit de faire acquérir des « savoir-faire » pour habiliter l'apprenant à s'approprier des « savoirs ».

- **quand ils ont de nombreuses occasions d'utiliser la langue française comme outil de structuration cognitive**

Les activités d'apprentissage doivent permettre aux élèves de développer une compétence langagière qui leur permet de s'exprimer en français en même temps qu'ils observent, explorent, résolvent des problèmes, réfléchissent et intègrent à leurs connaissances de nouvelles informations sur les langues et sur le monde qui les entoure.

---

- **quand les situations leur permettent de faire appel à leurs connaissances antérieures**

Quand les élèves ont l'occasion d'activer leurs connaissances antérieures et de relier leur vécu à la situation d'apprentissage, ils font des liens et ajoutent à leur répertoire de stratégies pour soutenir la compréhension et pour faciliter l'accès à de nouvelles notions.

- **quand les situations d'apprentissage sont signifiantes et interactives**

Quand les élèves s'engagent dans des expériences significatives, dans lesquelles il y a une intention de communication précise et un contexte de communication authentique, ils s'intéressent à leur apprentissage et ont tendance à faire le transfert de leurs acquis linguistiques à d'autres contextes.

- **quand il y a de nombreux et fréquents contacts avec le monde francophone et sa diversité linguistique et culturelle**

Les contacts avec le monde francophone permettent aux élèves d'utiliser et d'enrichir leur langue seconde dans les situations vivantes, pertinentes et variées.

- **quand ils sont exposés à d'excellents modèles de langue**

Il est primordial que l'école permette aux élèves d'entendre parler la langue française et de la lire le plus souvent possible, et que cette langue leur offre un très bon modèle.

Protocole de collaboration concernant l'éducation de base dans l'Ouest canadien (de la maternelle à la douzième année), *Cadre commun des résultats d'apprentissage en français langue seconde – immersion (M-12)*, 1996, p. viii.

*Les élèves doivent pouvoir exercer les fonctions cognitives dans leur langue seconde.*

*En immersion, l'école est, dans la majorité des cas, le seul lieu où les élèves ont l'occasion d'être exposés à la langue française.*

## Grandes orientations de l'apprentissage

Le ministère de l'Éducation de la Saskatchewan s'est donné trois grandes orientations pour l'apprentissage: **l'apprentissage tout au long de sa vie, le sens de soi, de ses racines et de sa communauté** et **une citoyenneté engagée**. Les grandes orientations de l'apprentissage représentent les caractéristiques et les savoir-être que l'on souhaite retrouver chez le finissant et la finissante de 12<sup>e</sup> année de la province. Les descriptions suivantes montrent l'éventail de connaissances (déclaratives, procédurales, conditionnelles ou métacognitives) que l'élève acquerra tout au long de son cheminement scolaire.

*L'élève est au cœur de ses apprentissages et en interaction avec le monde qui l'entoure.*



### L'apprentissage tout au long de sa vie

L'élève, engagé dans un processus d'apprentissage tout au long de sa vie, continue à explorer, à réfléchir et à se construire de nouveaux savoirs. Il ou elle démontre l'ouverture nécessaire pour découvrir et comprendre le monde qui l'entoure. Il ou elle est en mesure de s'engager dans des apprentissages, dans sa vie scolaire, sociale, communautaire et culturelle. Il ou elle vit des expériences variées qui enrichissent son appréciation de diverses visions du monde. Il ou elle fait preuve d'ouverture d'esprit et de volonté pour apprendre tout au long de la vie.

*L'élève nourrit ainsi son ouverture à l'apprentissage continu tout au long de sa vie.*

---

## Le sens de soi, de ses racines et de sa communauté

L'élève perçoit positivement son identité personnelle. Il ou elle comprend la manière dont celle-ci se construit et ce, en interaction avec les autres et avec l'environnement naturel et construit. Il ou elle est en mesure de cultiver des relations positives. Il ou elle sait reconnaître les valeurs de diverses croyances, langues et habitudes de vie de toutes les cultures des citoyens et citoyennes de la province, entre autres celles des Premières Nations de la Saskatchewan : les Dakotas, les Lakotas, les Nakotas, les Anishinabés, les Nèhiyawaks, les Dénés et les Métis. L'élève acquiert ainsi une connaissance approfondie de lui-même ou d'elle-même, des autres et de l'influence de ses racines. Il ou elle renforce ainsi son sens de soi, de ses racines, de sa communauté et cela soutient son identité personnelle dans toutes ses dimensions.

## Une citoyenneté engagée

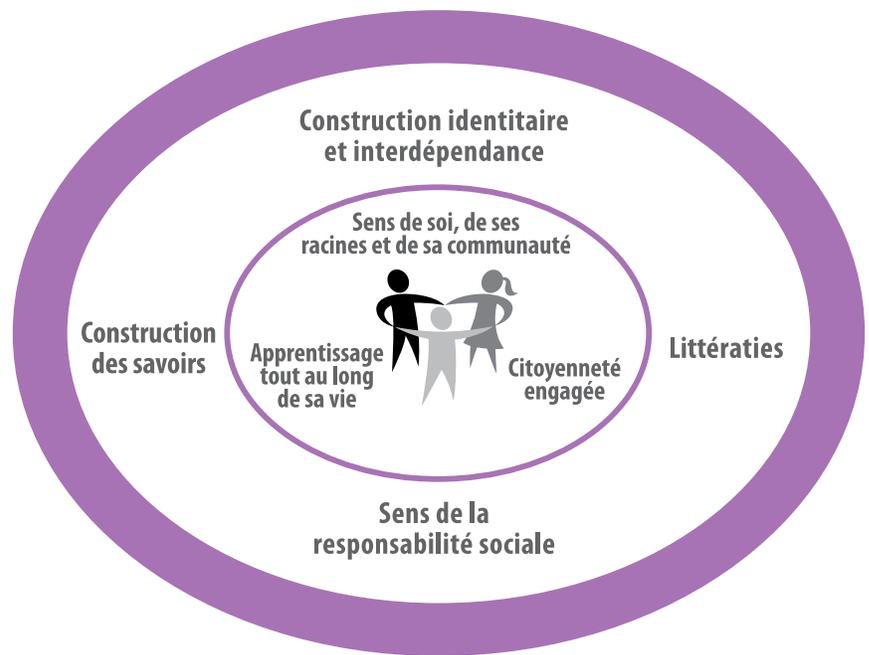
L'élève qui développe une citoyenneté engagée établit des liens avec sa communauté et s'informe de ce qui se passe dans son environnement naturel et construit. Il ou elle reconnaît ses droits et ses responsabilités. Il ou elle accorde aussi une importance à l'action individuelle et collective en lien avec la vie et les enjeux de sa communauté. Il ou elle prend des décisions réfléchies à l'égard de sa vie, de sa carrière et de son rôle de consommateur en tenant compte de l'interdépendance des environnements physiques, économiques et sociaux. Il ou elle reconnaît et respecte les droits de tous et chacun, entre autres ceux énoncés dans la *Charte canadienne des droits et libertés* et dans les *Traités*. Cela lui permet de vivre en harmonie avec les autres dans des milieux multiculturels en prônant des valeurs telles que l'honnêteté, l'intégrité et d'autres qualités propres aux citoyennes et citoyens engagés.

*L'élève apprend à se connaître en étant en relation avec les autres et avec différentes communautés. Sa contribution personnelle ainsi que celle des autres sont reconnues.*

*L'élève respecte l'interdépendance des environnements physiques et sociaux.*

## Les compétences transdisciplinaires

Le ministère de l'Éducation de la Saskatchewan a établi quatre compétences transdisciplinaires : **la construction des savoirs, la construction identitaire et l'interdépendance, l'acquisition des littératies** et **l'acquisition du sens de la responsabilité sociale**. Ces compétences ont pour but d'appuyer l'apprentissage de l'élève.



*L'élève qui construit ses savoirs est engagé cognitivement et affectivement dans son apprentissage.*

*L'élève qui développe son identité sait qui il est et se reconnaît par sa façon de réfléchir, d'agir et de vouloir. (ACELF)*

### La construction des savoirs

L'élève qui construit ses savoirs se questionne, explore, fait des hypothèses et modifie ses représentations. Il ou elle fait des liens entre ses connaissances antérieures et les nouvelles informations afin de transformer ce qu'il ou elle sait et de créer de nouveaux savoirs. Il ou elle se construit ainsi une compréhension du monde qui l'entoure.

### La construction identitaire et l'interdépendance

L'élève construit son identité en interaction avec les autres, le monde qui l'entoure et ses diverses expériences de vie. Il ou elle peut soutenir l'interdépendance qui existe dans son environnement naturel et construit par le développement d'une conscience de soi et de l'autre, d'habiletés à vivre en harmonie avec les autres et de la capacité de prendre des décisions responsables. Il ou elle peut ainsi favoriser la réflexion et la croissance personnelles, la prise en compte des autres et la capacité de contribuer au développement durable de la collectivité.

---

## L'acquisition des littératies

L'élève qui acquiert diverses littératies a de nombreux moyens d'interpréter le monde, d'en exprimer sa compréhension et de communiquer avec les autres. Il ou elle possède des habiletés, des stratégies, des conventions et des modalités propres à toutes sortes de disciplines qui lui permettent une participation active à une variété de situations de vie. Il ou elle utilise ainsi ses compétences pour contribuer à la vitalité d'un monde en constante évolution.

## L'acquisition du sens de la responsabilité sociale

L'élève qui acquiert le sens de la responsabilité sociale peut contribuer de façon positive à son environnement physique, social et culturel. Il ou elle a conscience des dons et des défis propres à chaque personne et à chaque communauté. Il ou elle peut aussi collaborer avec les autres à la création d'un espace éthique qui favorise le dialogue à l'égard de préoccupations mutuelles et à la réalisation de buts communs.

*Les littératies renvoient à l'ensemble des habiletés que possède l'élève à écrire, à lire, à calculer, à traiter l'information, à observer et interpréter le monde et à interagir dans une variété de situations.*

*L'élève apporte son aide ou son soutien de manière à respecter la dignité et les capacités des personnes concernées.*

## Mesure et évaluation

La mesure indique ce que l'élève sait, ce qu'il comprend et ce qu'il peut faire.

L'évaluation indique le niveau de réalisation des résultats d'apprentissage.

La mesure est un processus de collecte de données qui fournit des informations sur l'apprentissage de l'élève. Ce processus comprend entre autres la réflexion, la rétroaction et les occasions d'amélioration avant le jugement. C'est ce jugement qui représente l'évaluation des apprentissages de l'élève.

Il existe trois buts de la mesure et de l'évaluation : l'évaluation **pour l'apprentissage** qui vise à accroître les acquis, l'évaluation **en tant qu'apprentissage** qui permet de favoriser la participation active de l'élève à son apprentissage et enfin, l'évaluation **de l'apprentissage** qui cherche à porter un jugement sur l'atteinte des résultats d'apprentissage.

Mesure		Évaluation
Évaluation formative <i>continue dans la salle de classe</i>		Évaluation sommative <i>ayant lieu à la fin de l'année ou à des étapes cruciales</i>
Évaluation pour l'apprentissage	Évaluation en tant qu'apprentissage	Évaluation de l'apprentissage
<ul style="list-style-type: none"> <li>• rétroaction par l'enseignant, réflexion de l'élève et rétroaction des pairs</li> <li>• appréciation fondée sur les résultats d'apprentissage du programme d'études, traduisant la réalisation d'une tâche d'apprentissage précise</li> <li>• révision du plan d'enseignement en tenant compte des données recueillies</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• auto-évaluation</li> <li>• informations données à l'élève sur son rendement l'incitant à réfléchir aux moyens à prendre pour améliorer son apprentissage</li> <li>• critères établis par l'élève à partir de ses apprentissages et de ses objectifs d'apprentissage personnels</li> <li>• adaptations faites par l'élève à son processus d'apprentissage en fonction des informations reçues</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• évaluation par l'enseignant fondée sur des critères établis provenant des résultats d'apprentissage*</li> <li>• jugement du rendement de l'élève par rapport aux résultats d'apprentissage</li> <li>• transmission du rendement de l'élève aux parents ou aux tuteurs, au personnel de l'école et des conseils/commissions scolaires</li> </ul> <p>* Cette évaluation peut être normative, c'est-à-dire basée sur la comparaison du rendement de l'élève à celui des autres.</p>

Pour en savoir plus sur la mesure et l'évaluation, veuillez consulter la ressource élaborée dans le cadre du Protocole de l'Ouest et du Nord canadiens (PONC) : *Repenser l'évaluation en classe en fonction des buts visés*. Cette ressource est disponible en ligne à l'adresse suivante :

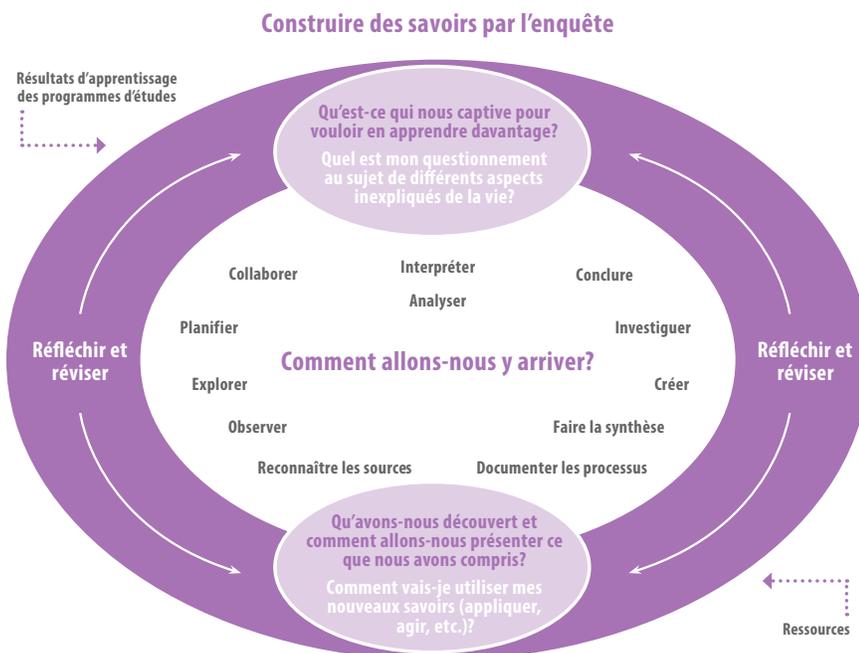
<http://www.ponc.ca/french/subjectarea/classassessment.aspx>

## Apprentissage par enquête

L'apprentissage par enquête est une approche philosophique de l'enseignement-apprentissage de la construction des savoirs favorisant une compréhension approfondie du monde. Cette approche est ancrée dans la recherche et dans les modèles constructivistes. Elle permet à l'enseignant ou l'enseignante d'aborder des concepts et du contenu à partir du vécu, des intérêts et de la curiosité des élèves pour donner du sens au monde qui les entoure. Elle facilite l'engagement actif dans un cheminement personnel, collaboratif et collectif tout en développant le sens de responsabilité et l'autonomie. Elle offre à l'élève des occasions :

- de développer des compétences tout au long de sa vie;
- d'aborder des problèmes complexes sans solution prédéterminée;
- de remettre en question des connaissances;
- d'expérimenter différentes manières de chercher une solution;
- d'approfondir son questionnement sur le monde qui l'entoure.

Dans l'apprentissage par enquête, l'élève vit un va-et-vient entre ses découvertes, ses perceptions et la construction d'un nouveau savoir. L'élève a ainsi le temps de réfléchir sur ce qui a été fait et sur la façon dont il ou elle l'a fait, ainsi que sur la façon dont cela lui serait utile dans d'autres situations d'apprentissage et dans la vie courante.



---

## Un modèle d'enquête

L'enquête est un processus d'exploration et d'investigation qui structure l'organisation de l'enseignement-apprentissage. Ce modèle d'enquête a différentes phases non linéaires telles que *planifier, recueillir, traiter, créer, partager* et *évaluer*, avec des points de départ et d'arrivée variables. La réflexion métacognitive soutient ce processus. Des questions captivantes sur des sujets, problèmes ou défis se rapportant aux concepts et au contenu à l'étude déclenchent le processus d'enquête.

Une question captivante :

- s'inspire du vécu, des intérêts et de la curiosité de l'élève;
- provoque l'investigation pertinente des idées importantes et de la thématique principale;
- suscite une discussion animée et réfléchie, un engagement soutenu, une compréhension nouvelle et l'émergence d'autres questions;
- oblige à l'examen de différentes perspectives, à un regard critique sur les faits, à un appui des idées et une justification des réponses;
- incite à un retour constant et indispensable sur les idées maîtresses, les hypothèses et les apprentissages antérieurs;
- favorise l'établissement de liens entre les nouveaux savoirs, l'expérience personnelle, l'accès à l'information par la mémoire et le transfert à d'autres contextes et matières.

Lors de cette démarche d'enquête, l'élève participe activement à l'élaboration des questions captivantes. Il garde sous différentes formes des traces de sa réflexion, de son questionnement, de ses réponses et des différentes perspectives. Cela peut devenir une source d'évaluation des apprentissages et du processus lui-même. Cette documentation favorise un regard en profondeur de ce que l'élève sait, comprend et peut faire.

---

## L'éducation physique

Dans un programme d'éducation physique, les élèves doivent être exposés à certains éléments pour être en mesure d'atteindre les résultats d'apprentissage de ce programme et acquérir le vouloir de poursuivre l'apprentissage de l'éducation physique tout au long de la vie. Le programme d'études d'éducation physique décrit les buts, les processus, les résultats d'apprentissage et les indicateurs de réalisation.

### Finalité et buts

Le programme d'études d'éducation physique de la maternelle à la 12<sup>e</sup> année vise à développer, chez tous les élèves, la compréhension et les habiletés nécessaires pour faire face aux situations quotidiennes, ainsi que l'apprentissage continu qui exige l'application de concepts physiques. Le programme d'éducation physique vise aussi à stimuler l'esprit d'enquête dans le contexte de la pensée et du raisonnement critique.

Les buts sont des énoncés généraux qui s'appliquent de la maternelle à la 12<sup>e</sup> année. Ces buts demeureront les mêmes pour tous les niveaux. Ils reflètent les attentes du Ministère par rapport aux connaissances, aux compétences, aux habiletés et aux attitudes des élèves en éducation physique à la fin de la 12<sup>e</sup> année. Les résultats d'apprentissage à tous les niveaux sont liés à tous les buts et certains liens sont plus forts que d'autres.

Le programme d'éducation physique de la maternelle à la 12<sup>e</sup> année poursuit trois buts :

- |                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Vie active</b>             | L'élève sera capable d'intégrer les comportements d'un mode de vie actif fondé sur la pratique d'activités physiques saines dans sa vie en tenant compte de soi, de sa famille et de sa communauté.   |
| <b>Mouvement avec adresse</b> | L'élève sera capable d'améliorer sa capacité générale de mouvement par la compréhension, le développement et le transfert des concepts, des habiletés, des tactiques et des stratégies motrices à toute une gamme d'activités de mouvement. |
| <b>Relations</b>              | L'élève sera capable de favoriser le bien-être personnel, social, culturel, spirituel et environnemental, dans le cadre d'activités de mouvement, par la qualité de ses interactions avec autrui dans un contexte sécuritaire.              |

*Les enfants ne se préoccupent pas normalement des bénéfices de l'activité physique ou de la physiologie relatives à ces activités, même si les occasions pour jouer dans le quotidien fournissent des occasions de conditionnement physique... les éducateurs physiques doivent rendre pertinent pour les élèves les bénéfices de l'activité physique au niveau de la santé, des connaissances et du conditionnement...*

*(Gilbert, 2004, p. 25) [Traduction libre]*

*Les enfants ayant un développement inadéquat au niveau des habiletés motrices se retrouvent souvent exclus des activités physiques organisées et spontanées au niveau social. Par conséquent, les frustrations issues de leurs expériences de jeunesse ont comme résultat une vie inactive.*

*(Seefeldt, Haubenstricker, & Reuschlen [1979] in Graham, Holt/Hale, & Parker, 2007, p. 28) [Traduction libre]*

## **Vie active**

La vie active est un concept qui dépasse les aspects physiologiques liés à la participation aux activités de mouvement pour englober les dimensions cognitives, émotives, spirituelles et sociales de l'expérience physique. La vie active est axée sur le bien-être de la personne. La façon dont on vit le bien-être est personnelle et varie selon le temps, l'âge et les individus. La vie active est aussi sociale et souligne l'importance des environnements physiques et sociaux qui peuvent motiver ou décourager le niveau d'activité des personnes. Ces environnements sont façonnés par les familles et avec les familles au sein des communautés où les gens vivent, apprennent, travaillent et jouent. La vie active s'éveille dans une diversité de contextes communautaires.

Le but « vie active » met l'accent sur l'importance de la participation des élèves à des contextes d'apprentissage authentiques et amusants qui développent des connaissances plus approfondies en lien avec le conditionnement physique. Les occasions pour les élèves de développer chacun des éléments reliés à la santé sont intégrées au programme. Un programme d'éducation physique équilibré est important pour permettre aux élèves de vivre une vie active.

## **Mouvement avec adresse**

Les élèves doivent être actifs mais doivent surtout apprendre le pourquoi et le comment du mouvement pour développer la confiance et les habiletés nécessaires pour participer à des activités de mouvement diverses. Le but « mouvement avec adresse » implique tous les apprentissages moteurs efficaces où les élèves comprennent la portée du transfert des habiletés dans des contextes variés d'activités de mouvement. Les élèves apprendront les habiletés propres à une catégorie de jeu plutôt que d'un seul jeu ou d'un seul sport.

Quand les élèves sont capables d'appliquer des concepts, des tactiques et des stratégies en lien avec les activités de mouvement, ils s'amuse et participent davantage. Au cours des expériences d'apprentissage authentiques, les élèves approfondiront leur compréhension de l'application des habiletés de mouvement. Par exemple, ils pourront adapter un dispositif défensif ou offensif en contexte de jeu d'invasion ou territorial ou en contexte de jeu de filet ou de mur. Il y a une plus grande possibilité pour les élèves de vivre une vie active quand ils ou elles sont confiants dans leur apprentissage et leur capacité d'appliquer le pourquoi et le comment des habiletés de mouvement.

---

Lorsqu'on s'efforce d'atteindre le but « mouvement avec adresse », la croissance et le développement des enfants est une considération importante et les schèmes fondamentaux de mouvement sous-tendent les résultats d'apprentissage et les indicateurs visant les habiletés de mouvement. La participation à des activités de mouvement fait en général intervenir plusieurs schèmes fondamentaux de mouvement qui sont génériques dans le sens qu'ils ne se limitent pas à une unique activité de mouvement. Une fois les habiletés acquises, elles peuvent être combinées en habiletés plus complexes dans le cadre de jeux, de sports et d'activités de gestion corporelle. Et, plus important, une fois que les élèves comprennent les schèmes de mouvement, ils acquièrent la confiance et la compétence qui leur permettent de participer à de « nouvelles » activités de mouvement.

Découlant de ces schèmes de mouvement, certaines habiletés de mouvement spécifiques sont identifiées pour que les enseignants s'y consacrent avec leurs élèves. Le niveau auquel les élèves sont censés exécuter ces habiletés de mouvement a été identifié dans les résultats d'apprentissage. Les termes utilisés pour décrire et communiquer les niveaux de compétence des élèves sont les suivants : Exploration, Progression vers le contrôle et Contrôle. Le niveau Utilisation ne correspond pas au niveau des élèves de 1<sup>re</sup> année.

**Exploration** : Niveau d'introduction des habiletés et schèmes fondamentaux de mouvement, où les élèves découvrent comment se déplace leur corps et comment ils peuvent faire varier les mouvements de leur corps. On ne s'attend pas, à ce niveau, à ce que les élèves soient capables de répéter le mouvement.

**Progression vers le contrôle** : Niveau d'exécution d'une habileté caractérisé par « l'incapacité soit de contrôler consciemment, soit de reproduire intentionnellement un mouvement. .... L'exécution réussie de l'habileté surprend à chaque fois! » (Graham, Holt/Hale, & Parker, 2007, p. 107).

**Contrôle** : Niveau d'exécution d'une habileté où le corps semble répondre avec assez de précision aux volontés de l'élève, même si le mouvement demande toujours une grande concentration. Plus il est répété, plus le mouvement devient uniforme et efficace.

Lorsque le niveau **Contrôle** est le niveau recherché pour une année spécifique, des indices de performance détaillés ont été inclus dans les indicateurs de réalisation du programme d'études.

---

*L'éducation holistique se concentre sur la relation - la relation entre la pensée linéaire et l'intuition, la relation entre le corps et l'esprit, les relations entre les domaines divers des savoirs, la relation entre l'individu et la communauté et la relation entre l'individu et lui-même. À travers un programme d'études holistique, l'élève devient conscient de ces relations et développe les habiletés nécessaires pour les transformer selon les besoins.*

*(Smith, 2001, p. 83) [Traduction libre]*

## **Relations**

Le mot « relations » a plusieurs facettes en tant que but en éducation physique. Au cours des expériences de mouvement, les élèves approfondiront leurs connaissances pour favoriser leur développement au niveau physique, émotionnel, mental et spirituel. De plus les élèves s'engageront dans une variété d'expériences propices au développement social par la collaboration lors de la création et de la présentation des activités de mouvements, de la prise de décision en équipe ou de l'animation d'autrui dans les activités de mouvement. Le développement des habiletés sociales se fait en parallèle avec le développement des élèves comme personne.

Le but « relations » vise aussi l'action en lien avec le développement de la sensibilité culturelle. Les programmes en éducation physique à caractère multiculturel et authentique favorisent la préservation des traditions culturelles de la société. Ceci comprend les jeux, les danses, les langues, les célébrations et d'autres formes de la culture à expression physique. Les élèves sont plus en mesure de s'engager dans les relations diverses quand ils ont pris conscience des défis auxquels font face les groupes minoritaires.

Au cours des expériences en éducation physique, les élèves interagiront avec leur environnement et dans le cadre de cet environnement. La pratique et l'appropriation de comportements respectueux envers l'environnement naturel et construit auront un impact significatif sur les expériences de vie. Le but « relations », va de l'usage approprié de l'équipement dans le gymnase jusqu'au désir d'affronter des améliorations à son environnement naturel.

---

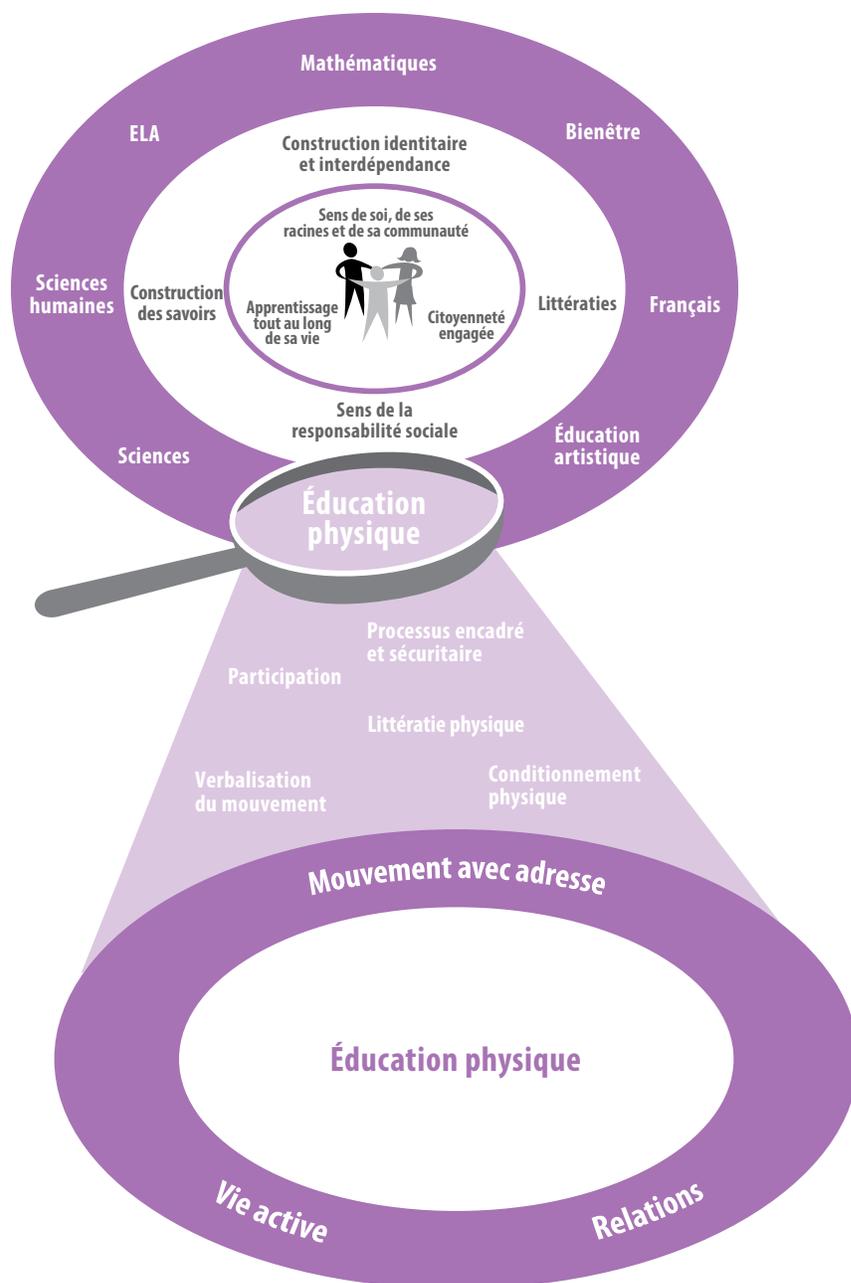
## Le processus de l'éducation physique

Les élèves apprennent mieux en éducation physique lors de la participation aux activités de mouvement axées non seulement sur le quoi faire, mais aussi sur le pourquoi et le comment faire. À travers le cheminement vers l'atteinte des résultats d'apprentissage, les élèves devraient être guidés à travers un processus encadré et sécuritaire afin de :

- découvrir la capacité et les limites de leurs corps par le mouvement physique;
- participer pleinement à une variété d'activités de mouvement à un niveau de défi personnel;
- développer leur capacité cardiovasculaire, leur force musculaire, leur endurance et leur flexibilité;
- vivre des expériences axées sur le plaisir, le succès, et le bien-être personnel;
- considérer leur personne dans sa totalité au niveau physique, cognitif, émotif et spirituel;
- s'approprier du vocabulaire et des structures de langues nécessaires pour appuyer l'apprentissage en éducation physique.

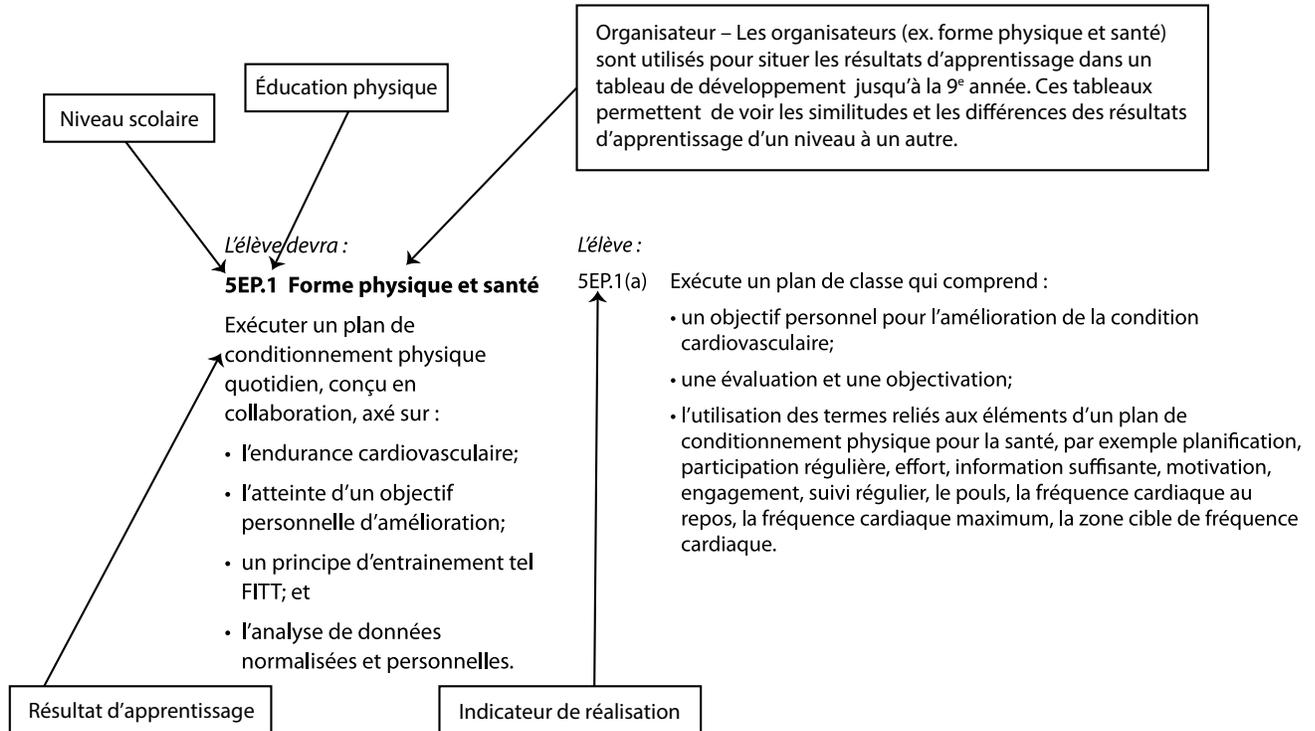
Une représentation des éléments clés du processus de l'éducation physique se trouve directement sous la loupe.

Éléments clés du processus de l'éducation physique



# Résultats d'apprentissage et indicateurs de réalisation

## Légende du code des résultats d'apprentissage et indicateurs de réalisation



## Termes utilisés dans les résultats d'apprentissage et les indicateurs de réalisation à des fins particulières

<b>y compris</b>	Indique ce qui est obligatoire et ce qui devra être évalué même si d'autres apprentissages peuvent être abordés
<b>tel que; telle que tels que; telles que</b>	présente des suggestions de contenu sans exclure d'autres possibilités
<b>par exemple</b>	présente des exemples précis touchant un concept ou une stratégie

## Résultats d'apprentissage et indicateurs de réalisation (suite)

**Buts :** *Vie active* *Mouvement avec adresse* *Relations*

### Résultats d'apprentissage obligatoires

### Indicateurs de réalisation

*Suggestions pour déterminer si l'élève a atteint le résultat d'apprentissage*

*L'élève devra :*

#### **5EP.1 Forme physique et santé**

Exécuter un plan de conditionnement physique quotidien, conçu en collaboration, axé sur :

- l'endurance cardiovasculaire;
- l'atteinte d'un objectif personnelle d'amélioration;
- un principe d'entraînement tel FITT; et
- l'analyse de données normalisées et personnelles.

*L'élève :*

- 5EP.1(a) Exécute un plan de classe qui comprend :
- un objectif personnel pour l'amélioration de la condition cardiovasculaire;
  - une évaluation et une objectivation;
  - l'utilisation des termes reliés aux éléments d'un plan de conditionnement physique pour la santé, par exemple planification, participation régulière, effort, information suffisante, motivation, engagement, suivi régulier, le pouls, la fréquence cardiaque au repos, la fréquence cardiaque maximum, la zone cible de fréquence cardiaque.
- 5EP.1(b) Intègre à l'exécution du plan une augmentation progressive de la fréquence cardiaque et de la fréquence respiratoire pour une durée de neuf minutes consécutives sur une base régulière dans des activités allant de modérées à vigoureuses dans :
- des activités de mouvement, par exemple la marche, la raquette, la course, le saut à la corde, la randonnée pédestre, la bicyclette, la natation, la danse, l'aviron;
  - des jeux préparatoires, par exemple soccer 3 contre 3, course d'obstacles en plein air;
  - des activités choisies et exécutées en petit groupe.
- 5EP.1(c) Démonstre de plusieurs façons le rythme de son pouls comme au poignet et au cou avant, pendant et après l'activité physique.
- 5EP.1(d) Crée une représentation visuelle des éléments clés des principes d'entraînement FITT (Fréquence, Intensité, Type d'activité et Temps) appliqués à la condition physique personnelle.
- 5EP.1(e) Discerne le rapport entre la réussite d'un plan de conditionnement physique et le développement de l'estime de soi et de la confiance en soi.
- 5EP.1(f) Détermine les facteurs de motivation quant à la participation à des activités physiques au niveau:
- intrinsèque comme le plaisir, l'amélioration du niveau de conditionnement physique, la réussite, la réduction au niveau du stress, le domaine affectif;
  - extrinsèque comme les prix, la publicité, l'influence de héros, de membres de la famille ou des pairs.

à suivre . . .

**Résultats d'apprentissage  
obligatoires**

**Indicateurs de réalisation**

*Suggestions pour déterminer si l'élève a atteint le résultat d'apprentissage*

*L'élève :*

- 5EP.1(g) Démontre les habiletés nécessaires à la mise en œuvre d'un plan qui inclut :
- la détermination du pouls avant, pendant et après une activité, par exemple localiser le point du pouls sur le poignet et dans le cou et appuyer les doigts sur ce point, compter les pulsations pendant 10 secondes puis multiplier par six; se servir d'un cardiofréquencemètre;
  - l'usage de la fréquence cardiaque pour surveiller l'intensité personnelle lors d'un exercice;
  - la documentation du progrès à l'aide de différents outils de mesure, par exemple un podomètre, un cardiofréquencemètre.
- 5EP.1(h) Décrit le rôle de la fréquence cardiaque dans la mesure de l'intensité de l'activité physique et dans la mesure de la condition cardiovasculaire.
- 5EP.1(i) Effectue une analyse :
- de sa propre condition cardiovasculaire avant, pendant et après la mise en œuvre d'un plan, en évaluant la condition physique et les normes associées à la condition physique favorisant la santé définie dans des ressources basées sur la recherche;
  - des avantages et des défis associés aux données normalisées en lien avec le niveau de la forme physique.

**Résultats d'apprentissage  
obligatoires**

**Indicateurs de réalisation**

*Suggestions pour déterminer si l'élève a atteint le résultat d'apprentissage*

*L'élève devra :*

**5EP.2 Condition musculaire**

Mettre en œuvre des stratégies saines d'amélioration de l'endurance musculaire et de la souplesse dans une variété d'activités de mouvement.

*L'élève :*

- 5EP.2(a) Détermine les activités de mouvement bénéfiques pour le développement de la souplesse ou de l'endurance musculaire lors des activités axées sur l'amélioration de la souplesse ou de l'endurance musculaire.
- 5EP.2(b) Explique les conséquences possibles d'un manque de souplesse sur la qualité de vie d'un individu, par exemple augmentation de risque de blessures, incapacité d'entreprendre certaines activités.
- 5EP.2(c) Démontre, suite à l'étude de plusieurs sources, la raison d'être et les caractéristiques des exercices d'assouplissement sains et de développement de l'endurance musculaire.
- 5EP.2(d) Incorpore différentes techniques d'utilisation d'équipement sportif axé sur l'amélioration de:
- l'endurance musculaire : lancer à deux mains un ballon de basket contre le mur, sans s'arrêter pendant une minute;
  - la souplesse : s'étirer en utilisant un dynaband, une bande élastique, un tube chirurgical, un ballon d'équilibre, une corde à sauter, une serviette.
- 5EP.2(e) Exécute en collaboration et suite à un processus de conception collaborative :
- une séquence de mouvements axée sur la souplesse;
  - des exercices d'endurance musculaire, adaptés à une activité spécifiée, par exemple une activité en milieu inhabituel, le ski : exercices d'endurance musculaire pour les muscles des jambes et des épaules.

**Résultats d'apprentissage obligatoires**

**Indicateurs de réalisation**

*Suggestions pour déterminer si l'élève a atteint le résultat d'apprentissage*

*L'élève devra :*

**5EP.3 Habiletés complexes**

Mettre en pratique des combinaisons de mouvements locomoteurs et non locomoteurs au niveau « vers le contrôle » dans des :

- jeux;
- activités de maîtrise du corps, y compris la danse, la gymnastique éducative et d'autres activités telles que l'athlétisme, les activités aquatiques, les exercices d'aérobic, le saut à la corde, les exercices de la méthode Pilates, le yoga.

**Note à l'enseignant(e) :**

*La roulade est une technique de sécurité qui prépare l'élève à diverses activités de mouvement. Il est important de rappeler aux élèves de 5e année de protéger leur cou pendant l'exécution des roulades avant et arrière.*

*Voir le résultat d'apprentissage 3.EP.3 et 4.EP.3.*

*L'élève :*

- 5EP.3(a) Développe l'équilibre physique et le mouvement contrôlé à travers :
- l'application de concepts de mouvement avec la description de mouvements;
  - des mouvements contrôlés en situation de défi tels faire une réception au sol après un saut et un bond, tenir une position lors d'une danse, faire un mouvement défensif dans un sport.
- 5EP.3(b) Utilise des pas rythmés, des pas de danse et des positions de base dans des enchainements, parfois à répétition tels que l'exercice d'aérobic, le saut à la corde, la danse créative, la danse folklorique, selon deux styles ou traditions différents.
- 5EP.3(c) Explore seul ou avec une partenaire ou un partenaire des transitions lors de la combinaison des :
- mouvements moteurs avec variables de mouvement, par exemple la marche, une roulade, ou un élan avec un contraste dans la direction, la vitesse et la fluidité;
  - mouvements liés à la marche, le saut et la réception au sol pour s'exercer à exécuter une variété de mouvements propres aux sports tels que le saut en hauteur, le saut en longueur, le triple saut et le smash au badminton;
  - sauts en avant et en arrière avec une corde tournée, en restant dans un espace limité et en se déplaçant, variant la trajectoire, la direction et les mouvements du corps;
  - enchainements de mouvements locomoteurs et non locomoteurs, avec réception sur les mains, dont la direction, le niveau et la trajectoire varient, par exemple équilibre, réception sur les mains après s'être laissé tomber en avant à partir d'une position debout, d'un appui avant, d'une rotation latérale de 360°, d'un équilibre, d'une rotation avant, d'un élan à partir des pieds, d'un bond sur le côté, d'un équilibre.
- 5EP.3(d) Décrit, à l'aide d'une représentation graphique, l'exécution d'un mouvement, par exemple le jeu de pieds pour faire le smash au badminton, les pas de danse en ligne, un schéma de course au football.

à suivre. . .

**Résultats d'apprentissage  
obligatoires**

**Indicateurs de réalisation**

*Suggestions pour déterminer si l'élève a atteint le résultat d'apprentissage*

*L'élève :*

- 5EP.3(e) Met en pratique des positions du corps et des mouvements efficaces durant la phase d'envol de divers sauts.
- 5EP.3(f) Fait des entrées, des sorties et des atterrissages contrôlés sur de gros appareils, par exemple un banc, une marche, des tapis empilés, avec différentes formes du corps pendant l'envol, telles qu'une étoile, un crayon, une banane.
- 5EP.3(g) Exécute en groupe de trois ou plus :
- un enchaînement de mouvements rythmiques et complexes, par exemple jeu de pieds pour un lancer en foulée au basketball dans une mesure 4/4 : dribble, dribble, dribble, dribble; pas, pas, saut, réception.
  - un enchaînement de pas de danse selon des critères précis, par exemple combiner des mouvements tels que bond-bond-glissement-glissement-virage sauté-réception et répéter le tout avec le même tempo.
- 5EP.3(h) Exécute des danses modernes, folkloriques, culturelles ou multiculturelles connues telles que la polka, le two-step, la danse carrée, la danse des clochettes et la danse des herbes sacrées provenant des Premières Nations, la gigue de la Rivière rouge provenant de la Nation Métisse. *(Il est à noter que certaines danses des Premières Nations et de la nation métisse s'exécutent à la suite d'un protocole de présentation.)*

**Résultats d'apprentissage  
obligatoires**

**Indicateurs de réalisation**

*Suggestions pour déterminer si l'élève a atteint le résultat d'apprentissage*

*L'élève devra :*

**5EP.4 Habiletés de  
manipulation**

Démontrer diverses façons de déplacer des objets avec adresse dans le cadre d'activités de mouvement, y compris :

- au niveau « utilisation » :
  - frapper un objet à la volée;
  - frapper un objet avec un instrument à long manche;
- au niveau « contrôle » :
  - exécuter un coup de pied de volée.

*Au niveau « utilisation », l'élève :*

- 5EP.4(a) Verbalise l'exécution du mouvement de frapper un objet, soit à la volée, soit avec un instrument à long manche.
- 5EP.4(b) Frappe à la volée ou relance un objet dans les airs avant qu'il tombe au sol :
  - avec les mains :
    - un ballon de volleyball cinq fois de suite contre un mur, telle la passe au volleyball, lors de la description de l'exécution du mouvement;
    - un ballon de volleyball souple ou un ballon de plage, telle la passe d'attaque au volleyball, à l'aide de la description d'exécution;
  - avec les bras :
    - un ballon de volleyball souple ou un ballon de plage, telle la passe basse ou manchette au volleyball, plusieurs fois de suite contre un mur, en laissant le ballon rebondir entre les passes et en suivant la description d'exécution.
  - avec les pieds :
    - un petit sac avec diverses parties du pied pour le maintenir dans les airs.
- 5EP.4(c) Frappe vers une cible ou un espace ouvert, des objets immobiles à l'aide de divers instruments à long manche, par exemple un bâton de baseball, un bâton de golf, un bâton de hockey, sur des distances variées, dans les airs, après s'être dirigé vers l'objet ou vers un ou une partenaire immobile.
- 5EP.4(d) Frappe des objets en mouvement dans la direction voulue, par exemple frapper une balle relâchée par lui ou elle-même, avec un bâton; une balle lancée par une autre personne, avec un bâton de baseball; une rondelle en mouvement, avec un bâton de hockey; un volant envoyé par un ou une partenaire.

à suivre. . .

**Résultats d'apprentissage  
obligatoires**

**Indicateurs de réalisation**

*Suggestions pour déterminer si l'élève a atteint le résultat d'apprentissage*

*Au niveau « utilisation », l'élève :*

5EP.4(e) Frappe des balles et des volants :

- par-dessus des filets avec des raquettes et des palettes, par exemple une raquette de badminton, de tennis de table, de pickleball;
- avec des coups variés, par exemple service, dégagé par-dessus la tête; dégagé par en-dessous, un coup amorti;
- plusieurs fois de suite et en collaboration avec un ou une partenaire.

*Au niveau « contrôle », l'élève :*

5EP.4(f) Décrit le mouvement du corps lors de l'exécution d'un coup de pied de volée avec adresse et de façon sécuritaire.

5EP.4(g) Verbalise l'exécution d'un coup de pied de volée avec un ballon léger, par exemple:

- « Relâche et frappe vers l'avant » (Je frappe un ballon vers l'avant, après l'avoir relâché et non lancé);
- « Avance la jambe pour frapper le ballon » (J'avance la jambe pour frapper le ballon avec le dessus du soulier, avec la partie des lacets).

5EP.4(h) Exécute des coups de pied de volée avec des ballons variés en vue de l'amélioration au niveau de la précision, de la hauteur et de la distance.

**Résultats d'apprentissage  
obligatoires**

**Indicateurs de réalisation**

*Suggestions pour déterminer si l'élève a atteint le résultat d'apprentissage*

*L'élève devra :*

**5EP.5 Habiletés de  
manipulation complexes**

Démontrer de l'amélioration dans les habiletés de manipulation y compris la projection, la réception et l'accompagnement d'un objet dans des activités de mouvement et des jeux préparatoires.

*L'élève :*

- 5EP.5(a) Verbalise l'exécution des mouvements de manipulation, par exemple « J'allonge le pied vers le bas », « Je fais un élan arrière », « Je transfère le poids vers l'avant », « Je garde les yeux sur la balle ».
- 5EP.5(b) Améliore la performance dans des manipulations complexes telles que :
- lancer ou attraper (capter, ramasser) :
    - lance et attrape un ballon ou un objet lorsque marqué par un(e) adversaire;
    - lance et attrape un disque volant, en variant la force, le niveau et la direction;
    - lance rapidement vers une cible un ballon ou un objet immédiatement après l'avoir attrapé;
    - lance ou frappe un ballon ou un objet, tant avec précision que sur une bonne distance;
  - frapper avec le pied :
    - frappe un ballon immobile avec le pied pour atteindre de petites cibles immobiles telles que des pylônes;
    - frappe du pied un ballon immobile en direction d'une cible en mouvement telle qu'un partenaire ou une partenaire, en s'approchant du ballon à partir d'angles variés et en faisant contact avec le ballon tant avec l'intérieur que l'extérieur du pied.
  - dribbler avec la main ou le pied :
    - exécute un dribble continu avec le pied en suivant des directives, par exemple dribbler en avant en se servant de l'intérieur du pied ou de l'extérieur du pied; changer de direction en frappant le ballon avec la plante du pied et en changeant de pied;
    - dribble avec la main ou le pied, en se déplaçant sur un parcours d'obstacles prédéterminé;
    - dribble avec la main ou le pied en essayant d'empêcher un adversaire ou une adversaire d'intercepter le ballon.

à suivre. . .

**Résultats d'apprentissage  
obligatoires**

**Indicateurs de réalisation**

*Suggestions pour déterminer si l'élève a atteint le résultat d'apprentissage*

*L'élève :*

- frapper un objet avec les mains ou un instrument à manche court :
  - frappe un ballon léger tant par en dessous que par en dessus vers une cible et par-dessus un filet, par exemple ballon de volleyball léger, ballon de plage;
  - frappe une balle telle qu'une balle de tennis, balle en plastique, balle de tennis de table avec une raquette, tant par en dessous que par au dessus de l'épaule, vers une cible et par dessus un filet;
  - décrit l'exécution des diverses frappes d'un volant avec une raquette de badminton, telles que le service court, le service long, le dégagé du coup droit au-dessus de la tête et l'amorti par en-dessous.
- 5EP.5(c) Conçoit et exécute avec un ou une partenaire ou un petit groupe, un enchaînement de mouvements de jonglage à l'aide d'objets tels que des foulards, des balles, des bâtons.
- 5EP.5(d) Répète la technique recommandée pour les activités de champ, telles que le lancer de poids et de disque, de javelot, d'un disque volant, d'une balle molle et d'autres objets.

**Résultats d'apprentissage obligatoires**

**Indicateurs de réalisation**

*Suggestions pour déterminer si l'élève a atteint le résultat d'apprentissage*

*L'élève devra :*

**5EP.6 Raffinement de la performance**

Démontrer de l'amélioration dans sa performance personnelle et celle d'autrui dans des activités de mouvement complexes à l'aide de :

- descriptions de l'exécution des mouvements;
- variables de mouvement;
- tactiques;
- principes d'entraînement en tant que formation.

*L'élève :*

- 5EP.6(a) Explique l'influence du désir de participer à des activités de mouvement et du plaisir qu'on y prend sur l'amélioration des habiletés physiques.
- 5EP.6(b) Élabore un plan d'amélioration de la performance personnelle à l'aide :
  - d'une mesure de la performance au repos, pendant et après la mise en œuvre du plan;
  - de critères déterminés par soi ou par les autres, par exemple saut en longueur : accélère jusqu'à la zone d'appel, touche la zone d'appel, détermine le nombre de pas, exécute;
  - d'une autoévaluation de son niveau de compétence personnelle pour déterminer des aspects de sa performance à améliorer.
- 5EP.6(c) Élabore un plan à court terme avec la classe pour l'amélioration des exécutions de mouvement par l'intégration des principes d'entraînement, par exemple utilisation de la forme appropriée, répétitions, augmentation de la vitesse d'exécution, visualisation d'une bonne exécution, descriptions de l'exécution des mouvements.
- 5EP.6(d) Identifie des possibilités de transfert d'habiletés motrices générales aux habiletés ou activités spécifiques, par exemple glisser lors d'une danse, d'un mouvement défensif individuel au basketball, du yoga, du mouvement de blocage au volleyball.
- 5EP.6(e) Verbalise l'exécution d'habiletés de mouvement pour l'amélioration de la performance individuelle et d'autres avec le vocabulaire propre aux variables de mouvement et des tactiques, par exemple feintes du corps, changement de vitesse ou de direction.
- 5EP.6(f) Adapte la description de l'exécution des mouvements en fonction des besoins, par exemple où placer le pied pour donner un coup de pied à un ballon statique, en mouvement vers ou loin de soi.
- 5EP.6(g) Présente une activité ou une habileté à un ou une camarade avec la description de l'exécution de l'habileté et des principes d'entraînement, par exemple méthode tout-partie-tout, régularité, pratiquer dans des conditions proches du jeu.
- 5EP.6(h) Applique des concepts de mouvement en lien avec la précision, la force et l'accompagnement pour la projection d'objets, par exemple lancer, frapper du pied, frapper, frapper à la volée, exécuter un coup de pied de volée.

**Résultats d'apprentissage obligatoires**

**Indicateurs de réalisation**

*Suggestions pour déterminer si l'élève a atteint le résultat d'apprentissage*

*L'élève devra :*

**5EP.7 Jouer avec adresse**

Démontrer de l'amélioration, seul et avec un petit nombre de joueurs, des habiletés motrices, des tactiques et des stratégies lors :

- des jeux de filet ou de mur;
- des jeux de tir;
- des jeux de frappe et de champ;
- des jeux d'invasion (ou territoriaux);
- des activités et des jeux en milieu inhabituel.

*L'élève :*

- 5EP.7(a) Compare des habiletés motrices, des tactiques ou des stratégies requises pour la participation aux activités ou jeux dans deux catégories différentes.
- 5EP.7(b) Exécute des tactiques de jeu efficaces :
- en collaboration avec les autres à l'aide d'une démarche de résolution de problème, par exemple concevoir une stratégie d'attaque et de défense dans un jeu de participation pour un petit groupe;
  - au niveau individuel et en petit groupe, par exemple les feintes, la vitesse, le changement de direction, abaisser le corps en se déplaçant;
  - dans des types de jeux spécifiques, par exemple les jeux de filet ou de mur comparativement à des jeux d'invasion ou territoriaux.
- 5EP.7(c) Exécute une combinaison de mouvements dans une variété de jeux et d'activités, par exemple au soccer et la planche à roulettes, au kickball, au volley avec un rebondissement, au basketball avec un disque volant, au cerceau et au golf.
- 5EP.7(d) Joue à un jeu d'invasion, conçu en collaboration, avec l'incorporation de règles et de tactiques et au moins deux habiletés motrices.
- 5EP.7(e) Verbalise l'exécution efficace d'habiletés de mouvement et de décisions tactiques, par exemple décision tactique défensive : « Joueur ouvert » (Je vois un joueur ouvert de l'équipe adverse et je vais le couvrir).
- 5EP.7(f) Décrit les éléments d'une bonne décision stratégique lors des parties, tels que :
- prêter attention aux actions qui influencent le déroulement du jeu;
  - prévoir la réaction de l'adversaire et choisir les mouvements appropriés, par exemple faire une passe plutôt qu'un tir au but, faire un amorti plutôt qu'un dégagement.

à suivre. . .

**Résultats d'apprentissage  
obligatoires**

**Indicateurs de réalisation**

*Suggestions pour déterminer si l'élève a atteint le résultat d'apprentissage*

*L'élève :*

- 5EP.7(g) Montre des possibilités de transfert :
- dans des stratégies d'un jeu à un autre, par exemple faire en sorte que l'objet aille dans l'espace ouvert chez l'adversaire – au badminton, à la balle molle, au soccer;
  - dans une activité en milieu inhabituel à une autre activité en milieu inhabituel, par exemple du patinage au ski.
- 5EP.7(h) Met en pratique des habiletés spécifiques à des activités en milieu inhabituel, par exemple faire de l'orientation, créer des cartes, identifier des points cardinaux, suivre des directives pour compléter des tâches conçues par des élèves, se servir d'une boussole ou un système GPS pour suivre une carte.
- 5EP.7(i) Exécute des habiletés motrices et des stratégies choisies à l'aide d'une discussion pour l'amélioration de l'efficacité des mouvements exécutés dans une variété d'activités en milieu inhabituel.

**Résultats d'apprentissage  
obligatoires**

**Indicateurs de réalisation**

*Suggestions pour déterminer si l'élève a atteint le résultat d'apprentissage*

*L'élève devra :*

**5EP.8 Règles**

Respecter des règles de jeux établis, y compris des jeux préparatoires et des jeux inventés, soit comme arbitre, soit comme participant ou participante.

*L'élève :*

- 5EP.8(a) Accomplit de fonctions simples dans une variété de jeux et d'activités sportives modifiées, par exemple arbitrer, inscrire les points, chronométrer, être juge de ligne.
- 5EP.8(b) Emploie un comportement respectueux à l'égard des décisions des arbitres au sujet des infractions aux règles commises par soi-même ou par autrui.
- 5EP.8(c) Contribue à la démarche de prise de décision de la classe quant à la formulation ou la modification des règles appliquées dans des activités et des jeux de classe.
- 5EP.8(d) Détermine la façon dont des règles influencent le déroulement d'un jeu et les actions des individus.
- 5EP.8(e) Propose des comportements appropriés à la place de comportements qui ne le sont pas, par exemple plutôt que de s'adresser à l'arbitre en criant, communiquer avec l'arbitre calmement.
- 5EP.8(f) Justifie des réponses personnelles à des questions telles que :
- « À qui devrait revenir la responsabilité d'assurer le respect des règles? »
  - « Pourquoi pourrait-il être difficile d'être arbitre? »

**Résultats d'apprentissage  
obligatoires**

**Indicateurs de réalisation**

*Suggestions pour déterminer si l'élève a atteint le résultat d'apprentissage*

*L'élève devra :*

**5EP.9 Sécurité et premiers soins**

Utiliser des stratégies de prévention et de soins des blessures et des malaises courants liés aux activités de mouvement.

*L'élève :*

- 5EP.9(a) Évalue le contenu d'une trousse de secours faite par ses camarades en fonction du besoin, par exemple si le besoin est d'aller en milieu inhabituel, préparer une trousse en conséquence.
- 5EP.9(b) Détermine, à partir de l'information tirée d'une variété de sources :
- les causes de blessures et de malaises, par exemple une raideur dans les articulations ou les muscles, un saignement de nez, une entorse;
  - les moyens de prévention de blessures et de malaises;
  - les soins à apporter en cas de blessures et de malaises.
- 5EP.9(c) Présente les résultats d'une vérification de la sécurité d'un terrain de jeu ou d'un espace communautaire :
- à partir d'un plan élaboré et exécuté avec les autres;
  - selon des critères donnés, par exemple risque connu associé à l'activité; règles et consignes de sécurité importantes.
- 5EP.9(d) Élabore des suggestions d'amélioration de la sécurité dans des situations données.
- 5EP.9(e) Exécute, à l'aide d'une variété de sources et lors d'un jeu de rôle, les premiers soins nécessaires pour le soulagement des blessures courantes, par exemple un saignement de nez, une coupure ou une entorse à la cheville.

**Résultats d'apprentissage obligatoires**

**Indicateurs de réalisation**

*Suggestions pour déterminer si l'élève a atteint le résultat d'apprentissage*

*L'élève devra :*

**5EP.10 Habiletés sociales**

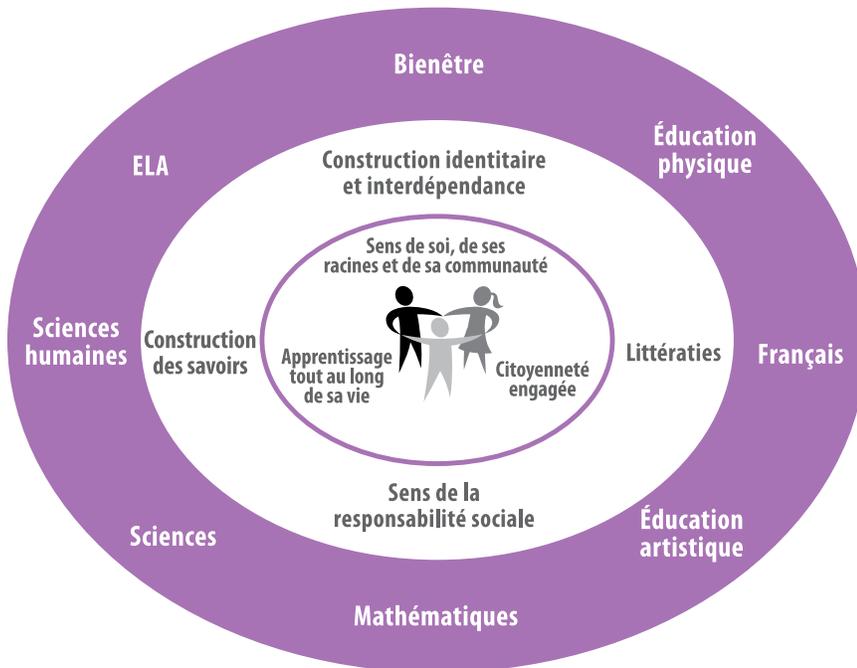
Examiner son niveau de comportement sur un continuum d'habiletés sociales.

*L'élève :*

- 5EP.10(a) Illustre à quoi ressemblent les comportements correspondant à chacun des cinq niveaux du continuum des habiletés sociales, tels un comportement irresponsable, la maîtrise de soi, l'engagement, l'autonomie et le souci des autres (Hellison, 2011).
- 5EP.10(b) Autoévalue son niveau de comportement au cours de l'année par rapport au continuum d'habiletés sociales, par exemple un élève terminerai des débuts de phrases suivantes :
- « Aujourd'hui, au gymnase, j'ai aidé tel élève donc je me situerais au niveau... »;
  - « Aujourd'hui, au terrain de jeu, j'ai fait preuve de coopération en ... »;
  - « En éducation physique, mon comportement se situerait au niveau 4 parce que... ».
- 5EP.10(c) Détermine sa progression à l'égard du continuum d'habiletés sociales, suite à l'analyse des résultats d'une série d'autoévaluations axées sur son niveau sur le continuum.
- 5EP.10(d) Discerne des occasions où son propre comportement était responsable ou irresponsable, engagé ou non engagé, soucieux ou non soucieux des autres.
- 5EP.10(e) Fait preuve de comportements de bonne volonté pour la progression vers des niveaux supérieurs de comportement social.
- 5EP.10(f) Participe à un plan conçu par la classe, centré sur le souci des autres et de soi-même dans le cadre d'activités physiques, p. ex. nettoyer le parc ou la cours d'école au printemps; enseigner à lancer et attraper aux élèves de première année, mener une séance d'exercices pour les personnes de l'Âge d'or ou les Aînés.
- 5EP.10(g) Fait des observations personnelles en réponse à des questions telles que, « Qu'est-ce qu'on entend par 'prendre soin de soi'? » et « Peut-on se soucier des autres quand on ne sait pas prendre soin de soi? »
- 5EP.10(h) Justifie des réponses personnelles à des questions telles que :
- « Quel personnage, contemporain ou historique, a fait preuve d'un niveau élevé sur un continuum d'habiletés sociales pour contribuer aux activités de mouvement? »
  - « Comment cette personne influence-t-elle ma vie par rapport au continuum des habiletés sociales? »

## L'éducation physique et les autres matières

L'éducation physique abordée de façon interdisciplinaire, avec un contexte authentique à cette discipline, favorisent un apprentissage approfondi pour l'élève. Ainsi, l'élève sera en mesure de faire des liens entre son vécu en éducation physique, les autres disciplines, la communauté et ce qu'il ou elle aimerait apprendre dans le futur. De plus l'élève, encouragé à devenir responsable de son apprentissage et engagé dans celui-ci, rend l'apprentissage plus signifiant. Une approche interdisciplinaire permet à l'élève de se développer de manière équilibrée tant au niveau physique, émotif, mental que spirituel. Plus l'élève fera l'expérience de liens variés et forts en éducation physique, plus son apprentissage sera riche.



*Le mouvement en tant que moyen d'expression, est un médium naturel et puissant pour communiquer les idées et les apprentissages... Un programme interdisciplinaire en éducation physique permettra aux élèves de vivre les expériences kinesthésiques que vont améliorer leur capacité d'apprendre le mouvement et d'apprendre d'autres disciplines à l'aide du mouvement. La pédagogie interdisciplinaire peut améliorer l'apprentissage des élèves quand un contexte leur permet d'établir des liens entre les informations et les habiletés des disciplines.*

*(Cone, Werner, Cone et Woods, 1998, pp. 5-6)*

## Aperçu des trois niveaux scolaires

Buts : Vie active    Mouvement avec adresse    Relations		
4 <sup>e</sup> année	5 <sup>e</sup> année	6 <sup>e</sup> année
<p><b>4EP.1 Forme physique et santé</b></p> <p>Améliorer son propre niveau de condition physique liée à la santé à l'aide des :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• stratégies et des principes du conditionnement;</li> <li>• évaluations de sa condition physique liée à la santé.</li> </ul>	<p><b>5EP.1 Forme physique et santé</b></p> <p>Exécuter un plan de conditionnement physique quotidien, conçu en collaboration, axé sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'endurance cardiovasculaire;</li> <li>• l'atteinte d'un objectif personnelle d'amélioration;</li> <li>• un principe d'entraînement tel FITT; et</li> <li>• l'analyse de données normalisées et personnelles.</li> </ul>	<p><b>6EP.1 Le conditionnement cardiovasculaire</b></p> <p>Exécuter un plan personnel de conditionnement physique sain axé sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'amélioration de l'endurance cardiovasculaire;</li> <li>• le principe de conditionnement FITT.</li> </ul>
<p><b>4EP.2 Systèmes de l'organisme humain</b></p> <p>Établir des liens développementaux entre les systèmes circulatoire, respiratoire et musculaire et des éléments de la forme physique liés à la santé.</p>	<p><b>5EP.2 Condition musculaire</b></p> <p>Mettre en œuvre des stratégies saines d'amélioration de l'endurance musculaire et de la souplesse dans une variété d'activités de mouvement.</p>	<p><b>6EP.2 La composition du corps</b></p> <p>Démontrer l'impact d'une vie active et d'une vie inactive sur la composition du corps pour une vie saine et équilibrée.</p>
<p><b>4EP.3 Habiletés locomotrices complexes</b></p> <p>Démontrer l'amélioration des habiletés locomotrices combinées à l'aide de la verbalisation de l'exécution des mouvements dans :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les jeux préparatoires;</li> <li>• les activités de maîtrise du corps, y compris la danse et la gymnastique éducative.</li> </ul>	<p><b>5EP.3 Habiletés complexes</b></p> <p>Mettre en pratique des combinaisons de mouvements locomoteurs et non locomoteurs au niveau « vers le contrôle » dans des :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jeux;</li> <li>• activités de maîtrise du corps, y compris la danse, la gymnastique éducative et d'autres activités telles que l'athlétisme, les activités aquatiques, les exercices d'aérobic, le saut à la corde, les exercices de la méthode Pilates, le yoga.</li> </ul>	<p><b>6EP.3 Le conditionnement musculaire</b></p> <p>Exécuter des mouvements physiques sécuritaires de son choix pour l'amélioration de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• son endurance musculaire;</li> <li>• sa flexibilité;</li> <li>• sa force musculaire.</li> </ul>

<b>Buts : Vie active Mouvement avec adresse Relations</b>		
<b>4<sup>e</sup> année</b>	<b>5<sup>e</sup> année</b>	<b>6<sup>e</sup> année</b>
<p><b>4EP.4 Habiletés locomotrices</b></p> <p>Exécuter avec adresse des mouvements locomoteurs au niveau « utilisation » lors d'une roulade arrière dans le cadre d'activités de mouvement.</p>	<p><b>5EP.4 Habiletés de manipulation</b></p> <p>Démontrer diverses façons de déplacer des objets avec adresse dans le cadre d'activités de mouvement, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• au niveau « utilisation » : <ul style="list-style-type: none"> <li>- frapper un objet à la volée;</li> <li>- frapper un objet avec un instrument à long manche;</li> </ul> </li> <li>• au niveau « contrôle » : <ul style="list-style-type: none"> <li>- exécuter un coup de pied de volée.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>6EP.4 Les éléments de la condition physique liés aux habiletés</b></p> <p>Déterminer par le mouvement physique le degré d'interdépendance entre certains éléments de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'agilité, la vitesse, le temps de réaction, l'équilibre et la coordination;</li> <li>• l'endurance cardiovasculaire, l'endurance musculaire, la force musculaire, la flexibilité et la composition du corps.</li> </ul>
<p><b>4EP.5 Habiletés non locomotrices complexes</b></p> <p>Démontrer de l'amélioration dans des activités de danse, de gymnastique éducative et d'autres activités de maîtrise du corps, à l'aide de la verbalisation d'exécution de mouvements non locomoteurs combinés, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• le maintien de l'équilibre;</li> <li>• les sauts et les atterrissages sur place, sur les pieds et sur les mains;</li> <li>• l'exécution d'une rotation sur place.</li> </ul>	<p><b>5EP.5 Habiletés de manipulation complexes</b></p> <p>Démontrer de l'amélioration dans les habiletés de manipulation y compris la projection, la réception et l'accompagnement d'un objet dans des activités de mouvement et des jeux préparatoires.</p>	<p><b>6EP.5 Les habiletés complexes</b></p> <p>Démontrer dans certains jeux et sports le niveau « vers le contrôle » lors de la combinaison d'habiletés :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• locomotrices (avec déplacement);</li> <li>• non locomotrices (sans déplacement);</li> <li>• de manipulation.</li> </ul>

<b>Buts : Vie active Mouvement avec adresse Relations</b>		
<b>4<sup>e</sup> année</b>	<b>5<sup>e</sup> année</b>	<b>6<sup>e</sup> année</b>
<p><b>4EP.6 Habiletés de manipulation</b></p> <p>Déplacer des objets avec adresse de diverses façons dans des activités de mouvement, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• au niveau « utilisation » lorsqu'il ou elle : <ul style="list-style-type: none"> <li>- dribble avec la main;</li> <li>- dribble avec le pied;</li> <li>- frappe un objet avec les mains;</li> <li>- frappe un objet avec un instrument à manche court, par exemple raquettes et palettes;</li> </ul> </li> <li>• au niveau « contrôle » lorsqu'il ou elle : <ul style="list-style-type: none"> <li>- frappe à la volée (frappe un objet dans les airs avant qu'il ne retombe au sol);</li> <li>- frappe un objet avec un instrument à long manche (bâton, bâton de golf, bâton de hockey);</li> </ul> </li> <li>• au niveau « vers le contrôle » lorsqu'il ou elle exécute un coup de pied de volée.</li> </ul>	<p><b>5EP.6 Raffinement de la performance</b></p> <p>Démontrer de l'amélioration dans sa performance personnelle et celle d'autrui dans des activités de mouvement complexes à l'aide de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• descriptions de l'exécution des mouvements;</li> <li>• variables de mouvement;</li> <li>• tactiques;</li> <li>• principes d'entraînement en tant que formation.</li> </ul>	<p><b>6EP.6 Les habiletés de manipulation</b></p> <p>Effectuer au niveau « utilisation » un coup de pied de volée avec la verbalisation du mouvement.</p>
<p><b>4EP.7 Habiletés de manipulation complexes</b></p> <p>Démontrer de l'amélioration dans la projection, la réception et l'accompagnement d'objets y compris lancer, attraper (capter, ramasser) et frapper avec le pied dans le contexte de jeux préparatoires et les descriptions de l'exécution des mouvements.</p>	<p><b>5EP.7 Jouer avec adresse</b></p> <p>Démontrer de l'amélioration, seul et avec un petit nombre de joueurs, des habiletés motrices, des tactiques et des stratégies lors :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• des jeux de filet ou de mur;</li> <li>• des jeux de tir;</li> <li>• des jeux de frappe et de champ;</li> <li>• des jeux d'invasion (ou territoriaux);</li> <li>• des activités et des jeux en milieu inhabituel.</li> </ul>	<p><b>6EP.7 La biomécanique</b></p> <p>Démontrer dans le développement d'habiletés locomotrices, non locomotrices et de manipulation les principes biomécaniques :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• de la production de la force;</li> <li>• de l'absorption de la force;</li> <li>• de la résistance.</li> </ul>

<b>Buts : Vie active Mouvement avec adresse Relations</b>		
<b>4<sup>e</sup> année</b>	<b>5<sup>e</sup> année</b>	<b>6<sup>e</sup> année</b>
<p><b>4EP.8 Raffinement de mouvements</b></p> <p>Améliorer sa performance individuelle et la rétroaction offerte aux autres par l'application :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• des variables de mouvement;</li> <li>• des concepts de mouvement;</li> <li>• de la verbalisation de l'exécution du mouvement.</li> </ul>	<p><b>5EP.8 Règles</b></p> <p>Respecter des règles de jeux établis, y compris des jeux préparatoires et des jeux inventés, soit comme arbitre, soit comme participant ou participante.</p>	<p><b>6EP.8 Les concepts de mouvement</b></p> <p>Mettre en pratique les concepts de mouvement dans :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• des jeux de cible;</li> <li>• des jeux d'invasion ou de territoire.</li> </ul>
<p><b>4EP.9 Habiletés de manipulation complexes</b></p> <p>Mettre en œuvre des habiletés, des stratégies et des tactiques dans des jeux de filet et de mur préparatoires et à effectifs réduits et le raffinement de certaines habiletés, tactiques et des habiletés de mouvement dans :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• des jeux imaginatifs, coopératifs et exigeant peu d'organisation;</li> <li>• des jeux de tir préparatoires et à effectifs réduits;</li> <li>• des jeux de frappe ou de champ préparatoires et à effectifs réduits;</li> <li>• des jeux d'invasion ou territoriaux préparatoires et à effectifs réduits;</li> <li>• des activités en milieu inhabituel.</li> </ul>	<p><b>5EP.9 Sécurité et premiers soins</b></p> <p>Utiliser des stratégies de prévention et de soins des blessures et des malaises courants liés aux activités de mouvement.</p>	<p><b>6EP.9 La prise de décision</b></p> <p>Proposer des stratégies, des tactiques et des habiletés pour l'amélioration de son jeu ou du jeu de l'équipe dans :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les jeux de cible;</li> <li>• les jeux d'invasion ou de territoire;</li> <li>• les jeux inventés ou peu structurés.</li> </ul>
<p><b>4EP.10 Tactiques, stratégies et règles</b></p> <p>Intégrer des tactiques, des stratégies et des règles pour la sécurité et l'inclusion de tous dans des activités de mouvement, y compris, dans des :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jeux préparatoires coopératifs et compétitifs;</li> <li>• activités en milieu inhabituel.</li> </ul>	<p><b>5EP.10 Habiletés sociales</b></p> <p>Examiner son niveau de comportement sur un continuum d'habiletés sociales.</p>	<p><b>6EP.10 Les activités en milieu inhabituel et la gestion du corps</b></p> <p>Démontrer, au niveau « contrôle », dans diverses activités de gestion corporelle et en milieu inhabituel :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• certaines habiletés locomotrices, non locomotrices et de manipulation;</li> <li>• des comportements axés sur la sécurité et la protection de l'environnement.</li> </ul>
<p><b>4EP.11 Sécurité et premiers soins</b></p> <p>Déterminer des mesures de sécurité et de premiers soins nécessaires pour la prévention des malaises et des blessures dans des activités de mouvement.</p>		<p><b>6EP.11 Le bénévolat et le leadership</b></p> <p>Guider d'autres personnes dans une activité planifiée en coopération pour l'amélioration de la participation à une activité de mouvement.</p>

<b>Buts : Vie active    Mouvement avec adresse    Relations</b>		
<b>4<sup>e</sup> année</b>	<b>5<sup>e</sup> année</b>	<b>6<sup>e</sup> année</b>
<p><b>4EP.12 Relations positives</b></p> <p>Déterminer l'effet de faire preuve d'un « esprit sportif », suite à sa participation aux jeux et sports des Premières Nations et Métis et d'autres cultures.</p>		<p><b>6EP.12 Les influences</b></p> <p>Étudier les facteurs d'influence dans la participation aux activités de mouvement et le niveau de conditionnement physique.</p>
		<p><b>6EP.13 Les consignes et les règlements</b></p> <p>Démontrer la raison d'être des consignes de sécurité et des règles de jeu dans la pratique :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• de jeux de cible;</li> <li>• de jeux d'invasion et de territoire;</li> <li>• d'activités en milieu inhabituel.</li> </ul>
		<p><b>6EP.14 Les relations interpersonnelles</b></p> <p>Mettre en œuvre un plan personnel pour le renforcement de liens positifs avec autrui :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• à l'aide d'un continuum des habiletés sociales;</li> <li>• en vue de l'atteinte du niveau supérieur des habiletés sociales.</li> </ul>

---

## Lexique

**Activité de mouvement** – Descripteur générique regroupant toutes les formes d'activité physique et, notamment, les activités de loisirs comme le jardinage, les activités consommatrices d'énergie comme la marche rapide, et les mouvements et gestes techniques utilisés dans des jeux et sports coopératifs et compétitifs.

**Activité physique** – Mouvement où le corps est appelé à dépenser de l'énergie; le corps devient l'instrument par lequel se réalise l'éducation physique.

**Aérobic** – Fait appel à une grande quantité d'oxygène et amène le corps à brûler un grand nombre de calories.

**Anaérobic** – Fait appel à une petite quantité d'énergie; l'activité se réalise avec un apport nul ou restreint d'oxygène, par exemple nager en apnée ou faire un sprint sur 60 mètres.

**Biomécanique** – Principes et notions de la mécanique appliqués au mouvement humain, comme la force, la friction, la résistance, l'équilibre et le levier.

**Concepts de mouvement** – Ce qui est commun à l'exécution d'une variété d'habiletés de mouvement et transférable pour réussir des mouvements avec adresse, par exemple une base d'appui plus large et un centre de gravité plus bas renforcent la stabilité dans la réception des services dans les jeux de filet et de mur, ainsi que dans une position de défense lors des jeux d'invasion. Voir aussi « Variables de mouvement ».

**Conditionnement physique** – Ensemble d'exercices visant à maintenir la forme physique et à augmenter la force musculaire, la souplesse et l'endurance.

**Contrôle** – Niveau d'exécution d'une habileté où le corps semble répondre avec assez de précision aux volontés de l'élève, même si le mouvement demande toujours une grande concentration. Plus il est répété, plus le mouvement devient uniforme et efficace. Le niveau d'exécution « contrôle » est supérieur d'un cran au niveau d'exécution « vers le contrôle ».

**Évaluation de la condition physique** – Processus individuel où l'élève s'engage à améliorer ou à maintenir les niveaux de condition physique enregistrés dans le cadre des mesures initiales de sa condition physique.

**Habiletés de manipulation** – Habiletés par lesquelles le corps interagit avec des objets par projection (par exemple lancer ou frapper), réception (par exemple attraper ou cueillir), déviation et accompagnement (par exemple maniement du bâton).

**Habiletés locomotrices** – Habiletés par lesquelles le corps se meut dans l'espace. Elles comprennent entre autres la marche à pied, la course à pied, le saut et la glissade.

**Habiletés non locomotrices** – Habiletés qui amènent le corps à bouger sans qu'il y ait déplacement. Elles peuvent comprendre des habiletés telles que sauter et retomber sur place, garder l'équilibre, se tortiller ou fléchir le tronc.

**Jeux préparatoires** – Forme simplifiée de jeux ou de sports réels donnant la possibilité à l'élève de mettre à exécution des habiletés ou techniques nouvellement acquises dans un environnement contrôlé (par exemple soccer 3 contre 3 ou volleyball à un rebond).

**Mesure de la condition physique** – Stratégie dont l'élève peut se servir pour recueillir des données sur l'état courant de sa condition physique, par exemple au terme d'une course de distance chronométrée ou d'un nombre de pompes (avec les bras à 90 degrés) pouvant être exécutées d'affilée.

---

**Niveau d'exécution** – Les niveaux d'exécution en ordre croissant sont : « vers le contrôle » « contrôle », « utilisation ».

**Normes de condition physique liée à la santé** – Normes établies à partir de recherches et servant à fixer un niveau d'exécution de référence, ventilé par sexe et par âge, pour diverses mesures de la condition physique considérées comme fondamentales à une vie saine.

**Principes de mouvement** – Principes liés à l'efficacité et à la qualité d'exécution du mouvement, pouvant être appliqués à une variété de situations.

**Principes de pratique** – Principes visant à faciliter l'apprentissage d'habiletés motrices et qui prévoient notamment :

- la pratique d'habiletés spécifiques pendant de courtes durées étalées dans le temps, plutôt que dans le cadre d'une séance unique ou prolongée;
- la pratique dans des conditions proches du jeu réel et non dans le seul cadre d'exercices isolés;
- le recours à la méthode tout-partie-tout (ou global, spécifique, global).

**Questions d'approfondissement** – Questions qui poussent plus loin la réflexion, qui sondent plus en profondeur des sujets d'importance et qui cherchent à amener le mouvement au-delà de son état de compréhension ou d'étude actuel. Elles suscitent souvent d'autres questions de la part des élèves.

**Stratégies de mouvement** – Décisions établies d'avance et portant sur l'application de mouvements donnés dans des situations de coopération ou de compétition avec d'autres. Les stratégies sont des scénarios d'action appliqués à des contextes donnés, par exemple jouer la défense de zone ou jouer un contre un dans des jeux d'invasion ou de territoire, jouer selon un dispositif avant-arrière ou côte à côte en double au badminton ou tennis.

**Tactiques de mouvement** – Application de décisions d'exécution de mouvements en fonction des apprentissages réalisés précédemment dans le cadre d'une participation réelle à une activité de mouvement, par exemple savoir quand faire une passe, quand tirer au but, et quand seconder ou couvrir un autre joueur.

**Utilisation** – Niveau d'exécution d'une habileté caractérisé par un quasi-automatisme; l'élève arrive à exécuter l'habileté sans trop penser à son exécution. Ce niveau d'exécution se trouve un cran plus haut que le niveau de contrôle.

**Variables de mouvement** – Utilisés pour faire prendre conscience de la façon dont on se déplace (le corps), du milieu dans lequel on se déplace (l'espace), de comment le mouvement s'exécute (l'effort) et par rapport à qui et à quoi le corps se déplace (les relations), par exemple avec l'habileté « marcher », voici quelques variables de mouvement :

- effort : rapidement, lentement, librement ou selon un parcours déterminé;
- conscience de l'espace (où le corps se déplace) : dans un espace général ou personnel, en zigzag ou en ligne droite;
- relations (avec qui ou quoi) : seul, en partenaire, en grand groupe, sur ou sous, loin ou près, suivre ou mener.

**Verbaliser le mouvement** – Indications fournies de vive voix à l'élève ou par l'élève simultanément à l'exécution d'une habileté. L'oral réflexif du mouvement devient un moyen pour mieux exécuter une habileté.

**Vers le contrôle** – Niveau d'exécution d'une habileté caractérisé par l'incapacité soit de contrôler consciemment, soit de reproduire intentionnellement un mouvement. L'exécution réussie de l'habileté surprend à chaque fois ! (Graham, Holt/Hale, & Parker, 2007, p. 107).

---

## Bibliographie

- Alberta Education. (2006). *Nos mots nos façons : Enseigner aux apprenants des Premières Nations, des Métis et des Inuits*. Edmonton : Alberta Education.
- Allard, P. & Blanchi, JP. (2000). *Analyse du mouvement humain par la biomécanique*. Montréal : Décarie Éditeur.
- Blaydes, J. (n.d.). *Advocacy: A case for daily quality physical education*. Consulté le 2 décembre 2007. Disponible à : [http://staffweb.esc12.net/~mbooth/documents/shac/brain\\_research.doc](http://staffweb.esc12.net/~mbooth/documents/shac/brain_research.doc)
- Brophy, J. & Alleman, J. (1991). A caveat: Curriculum integration isn't always a good idea. *Educational Leadership*, 49, 66.
- Canadian Association of Health, Physical Education, Recreation, and Dance (2006). *The need for quality daily physical education programs in Canadian schools*. Consulté le 29 janvier, 2008. Disponible à : <http://www.nationalchildrensalliance.com/nca/pubs/2006/Quality%20Physical%20Education%20Programs%20Policy%20Brief.pdf>
- California Department of Education. (1994). *Physical education framework for California public schools kindergarten through grade twelve*. Consulté au site web du California Department of Education.
- Canadian Sport Centres. (n.d.). *Canadian sport for life: Developing physical literacy*. Vancouver, BC: Canadian Sport Centres.
- Cone, T., Werner, P., Cone, S., & Woods, A. (1998). *Interdisciplinary teaching through physical education*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Cormier, M. (2005). *La pédagogie en milieu minoritaire francophone : une recension des écrits*. Ottawa : Fédération canadienne des enseignants et enseignantes (FCE).
- Education Review Office. (1996). *Science in schools – Implementing the 1995 science curriculum (5)*. Wellington: Crown Copyright.
- Francotte, M. (1999). *Éduquer par le mouvement: Pour une éducation physique de 3 à 8 ans*. Bruxelles : De Boeck & Larcier.
- Gauvin, L. (2009). *La construction langagière, identitaire et culturelle en milieu minoritaire et les programmes d'études fransaskois pour la quatrième année*. Manitoba : Collège universitaire St-Boniface (Mémoire de maîtrise).
- Geoffrey, C. (2000). *Guide Pratique des Étirements; 150 exercices pour être en forme*. Barcelona : Sagrafic, SL.
- Gilbert, J. (2004). No, you do not have to run today, you get to run. *The Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 75, 25-30.
- Graham, G., Holt/Hale, S., & Parker, M. (2007). *Children moving: A reflective approach to teaching physical education (7th ed.)*. New York, NY: The McGraw-Hill Companies.

- 
- Griffin, L. L. & Butler, J. I. (Eds.). (2005). *Teaching games for understanding: Theory, research, and practice*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hellison, Donald R. (2011). *Teaching Personal and Social Responsibility Through Physical Activity* (3e ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hickson, C. & Fishburne, J. (n.d.) *What is effective physical education teaching and can it be promoted with generalist trained elementary school teachers?* Edmonton, AB: University of Alberta. Consulté le 13 nov. 2007. Disponible à : <http://www.aare.edu.au/04pap/hic04158.pdf>
- Humbert, L. (2005). CAHPERD scholar address: Carpe diem – a challenge for us all. *Physical and Health Education Journal*, 71, 4-13.
- Kalyn, B. (2006). *A healthy journey: Indigenous teachings that direct culturally responsive curricula in physical education*. Edmonton, AB: University of Alberta, Department of Secondary Education.
- Kuhlthau, C. C. & Todd, R. J. (2008). *Guided inquiry: A framework for learning through school libraries in 21st century schools*. Newark, NJ: Rutgers University.
- Landry, R. et Allard, R. (1999). L'éducation dans la francophonie minoritaire. Thériault, J.Y. (dir.), *Francophonies minoritaires au Canada : l'état des lieux* (p.403-433). Moncton : Les Éditions d'Acadie.
- Landry, R., Allard, R., Deveau, K. et Bourgeois, N. (2005). Autodétermination du comportement langagier en milieu minoritaire : un modèle conceptuel. *Francophonies d'Amérique*, 20, 63-78.
- Landry, R. et Rousselle, S. (2003). *Éducation et droits collectifs. Au-delà de l'article 23 de la Charte*. Moncton : Les éditions de la Francophonie.
- McBride, R. (1992). Critical thinking: An overview with implications for physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 11, 112-125.
- McGrath, H. et Noble, T. Adaptation française de Gervais Sirois. (2008). *Huit façons d'enseigner, d'apprendre et d'évaluer*. Montréal : Chenelière/McGraw-Hill.
- Meredith, M. D. & Welk, G. J. (Eds.). (2007). *Fitnessgram/Activitygram test administration manual* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics/Cooper Institute for Aerobics Research.
- Mills, H. & Donnelly, A. (2001). *From the ground up: Creating a culture of inquiry*. Portsmouth, NH: Heinemann Educational Books, Ltd.
- National Association for Sport and Physical Education. (2004). *Moving into the future: National standards for physical education* (2nd ed.). Reston, VA: National Association for Sport and Physical Education.
- National Education Steering Committee of the Moving to Inclusion Initiative. (1994). *Moving to inclusion: Active living through physical education: Maximizing opportunities for students with a disability – Introduction*. Abridged version. Gloucester, ON: Active Living Alliance for Canadians with a Disability.

---

Ratey, J. (2001). *User's guide to the brain: Perception, attention, and the four theaters of the brain*. Toronto, ON: Random House of Canada Limited.

Rigal, R. (2003). *Motricité humaine: Fondements et applications pédagogiques*. Québec, Presses de l'Université du Québec.

Saskatchewan Learning. (2007). *Core curriculum: Principles, time allocations, and credit policy*. Regina, SK: Government of Saskatchewan.

Smith, M. (2001). Relevant curricula and school knowledge: New horizons. In K.P. Binda & S. Calliou (Eds.), *Aboriginal education in Canada: A study in decolonization* (pp. 77-88). Mississauga, ON: Canadian Educators' Press.

Whitehead, M. (2006). *Physical literacy*. Retrieved September 20, 2007, <http://www.physical-literacy.org.uk/definitions.php>

Wiggins, G. & McTighe, J. (2005). *Understanding by design* (2nd ed.). Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.

---

## Formulaire de rétroaction

Le ministère de l'Éducation est heureux de recueillir vos impressions de ce programme d'études et vous invite à remplir et à renvoyer ce formulaire de rétroaction.

1. Veuillez indiquer votre rôle dans la communauté d'apprentissage :

- parent       enseignant(e)       enseignant(e)-ressource       conseiller/conseillère d'orientation  
 administrateur/administratrice d'école       membre du conseil scolaire  
 enseignant(e)-bibliothécaire       membre du conseil école-communauté  
 autre \_\_\_\_\_

Dans quel but avez-vous consulté ou utilisé ce programme d'études?

2. a) Veuillez indiquer quel(s) format(s) du programme d'études vous avez utilisé(s) :

- imprimé  
 en ligne

b) Veuillez indiquer quel(s) format(s) du programme d'études vous préférez :

- imprimé  
 en ligne

3. Veuillez réagir aux énoncés suivants en entourant la cote que vous leur accordez :

Le contenu du programme d'études est :	Tout à fait d'accord	D'accord	Pas d'accord	Tout à fait en désaccord
approprié à l'usage envisagé	1	2	3	4
approprié à l'usage que je vais en faire	1	2	3	4
clair et bien organisé	1	2	3	4
visuellement attrayant	1	2	3	4
informatif	1	2	3	4

4. Expliquez quels aspects vous avez trouvé :

Les plus utiles :

Les moins utiles :

---

5. Commentaires supplémentaires :

6. Facultatif :

Nom : \_\_\_\_\_

École : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_ Téléc. : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

Merci d'avoir pris le temps pour cette importante rétroaction.

Veuillez renvoyer le formulaire une fois rempli à :

Direction de la réussite et du soutien des élèves  
Ministère de l'Éducation  
2220, avenue College  
Regina SK S4P 4V9  
Téléc. : 306-787-3164