

2014

Éducation physique

6

Éducation physique, 6^e année

ISBN 978-1-77107-066-9

1.Éducation physique, 6^e 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	40
Aperçu des trois niveaux	41
Lexique	45
Bibliographie	47
Formulaire de rétroaction	50

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 fransaskoise et le programme d'immersion :

Carl Bernier
Conseil des écoles fransaskoises

Mireille HaNu-Lee
Commission scolaire catholique du Grand Saskatoon

Lori Blair
Commission scolaire publique de Regina

Donna Lajeunesse
Conseil des écoles fransaskoises

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 fransaskoises

Frankie Pelletier
Commission scolaire publique de Regina

Erin Dubord
Commission scolaire catholique de Regina

Sebastien Ouellet
Conseil des écoles fransaskoises

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 fransaskoises

René Gauthier
Conseil des écoles fransaskoises

Sharon Thorsrud
Commission scolaire catholique de Prince Albert

Christian Gravel
Conseil des écoles fransaskoises

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, 6^e année

Introduction

Le programme d'études d'éducation physique de la 6^e année présente le contenu d'apprentissage s'adressant aux élèves de 6^e 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) *	700
Mathématiques	180
Sciences	120
Sciences humaines	120
Éducation physique	120
Bien-être	60
Éducation artistique	160
Arts pratiques et appliqués	
• Orientation scolaire et professionnelle	40
• Cours combiné d'Arts pratiques et appliqués	0
Cours au choix **	
• Maximum	120
• Minimum	0

* À partir de la 2^e ou 3^e 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.

*** On débute l'enseignement de l'anglais en 4^e année.



Éducation fransaskoise

Matière	Minutes
Langue(s) ***	600
Mathématiques	200
Sciences	120
Sciences humaines	120
Éducation physique	120
Bien-être	60
Éducation artistique	150
Arts pratiques et appliqués	
• Orientation scolaire et professionnelle	40
• Cours combiné d'Arts pratiques et appliqués	90
Cours au choix **	
• Maximum	120
• Minimum	0

Cadre de référence de l'éducation fransaskoise

L'éducation fransaskoise 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 fransaskoise 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 fransaskoise :

- 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 fransaskoise;
- favorisent la contribution de l'élève à la vitalité de la communauté fransaskoise;
- 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 fransaskoise. 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'appropriier 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 signifiantes 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 significantes 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.

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

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

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^e 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'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.

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

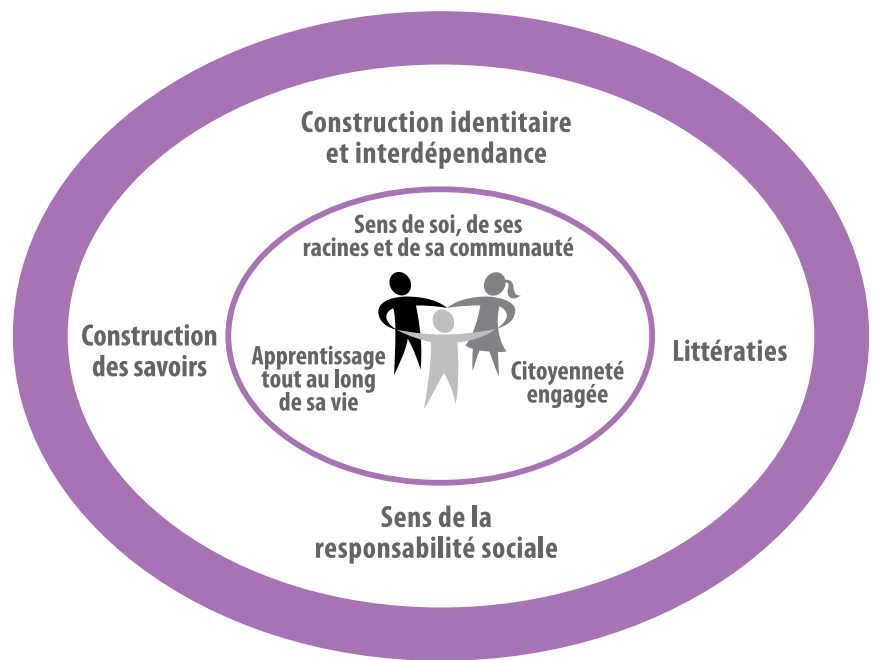
L'élève qui développe une citoyenneté engagée établit des liens avec sa communauté et s'informe de ce qui se passe dans son environnement naturel et construit. Il ou elle reconnaît ses droits et ses responsabilités. Il ou elle accorde aussi une importance à l'action individuelle et collective en lien 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.



La construction des savoirs

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

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

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
• rétroaction par l'enseignant, réflexion de l'élève et rétroaction des pairs • appréciation fondée sur les résultats d'apprentissage du programme d'études, traduisant la réalisation d'une tâche d'apprentissage précise • révision du plan d'enseignement en tenant compte des données recueillies	• auto-évaluation • informations données à l'élève sur son rendement l'incitant à réfléchir aux moyens à prendre pour améliorer son apprentissage • critères établis par l'élève à partir de ses apprentissages et de ses objectifs d'apprentissage personnels • adaptations faites par l'élève à son processus d'apprentissage en fonction des informations reçues	• évaluation par l'enseignant fondée sur des critères établis provenant des résultats d'apprentissage* • jugement du rendement de l'élève par rapport aux résultats d'apprentissage • transmission du rendement de l'élève aux parents ou aux tuteurs, au personnel de l'école et des conseils/commissions scolaires * Cette évaluation peut être normative, c'est-à-dire basée sur la comparaison du rendement de l'élève à celui des autres.

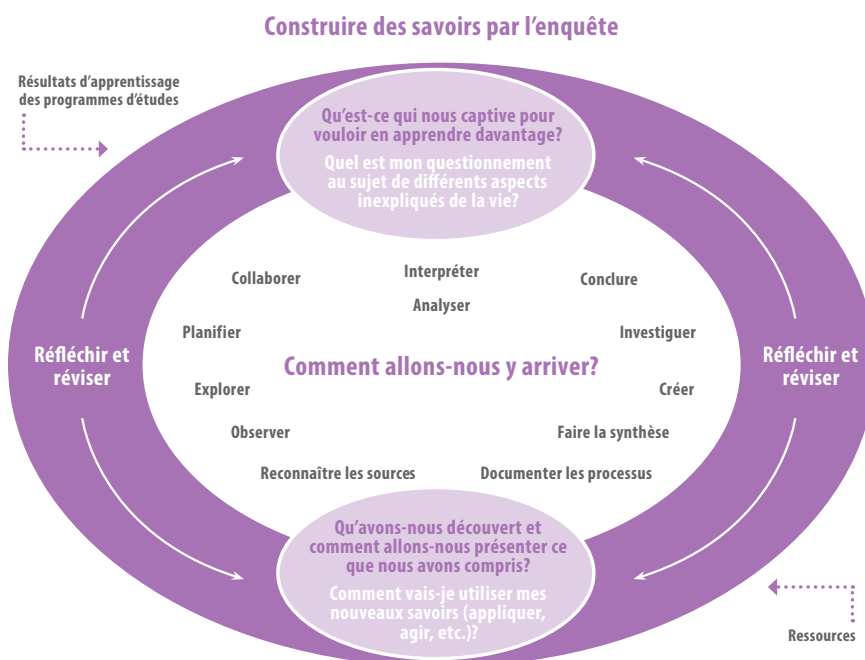
Pour en savoir plus sur la mesure et l'évaluation, veuillez consulter la ressource élaborée dans le cadre du Protocole de l'Ouest et du Nord canadiens (PONC) : *Repenser l'évaluation en classe en fonction des buts visés*. Cette ressource est disponible en ligne à l'adresse suivante : <http://www.ponc.ca/french/subjectarea/classassessment.aspx>

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^e 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^e 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^e 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^e année poursuit trois buts :

Vie active	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.
Mouvement avec adresse	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.
Relations	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'amusent 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^{re} 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.

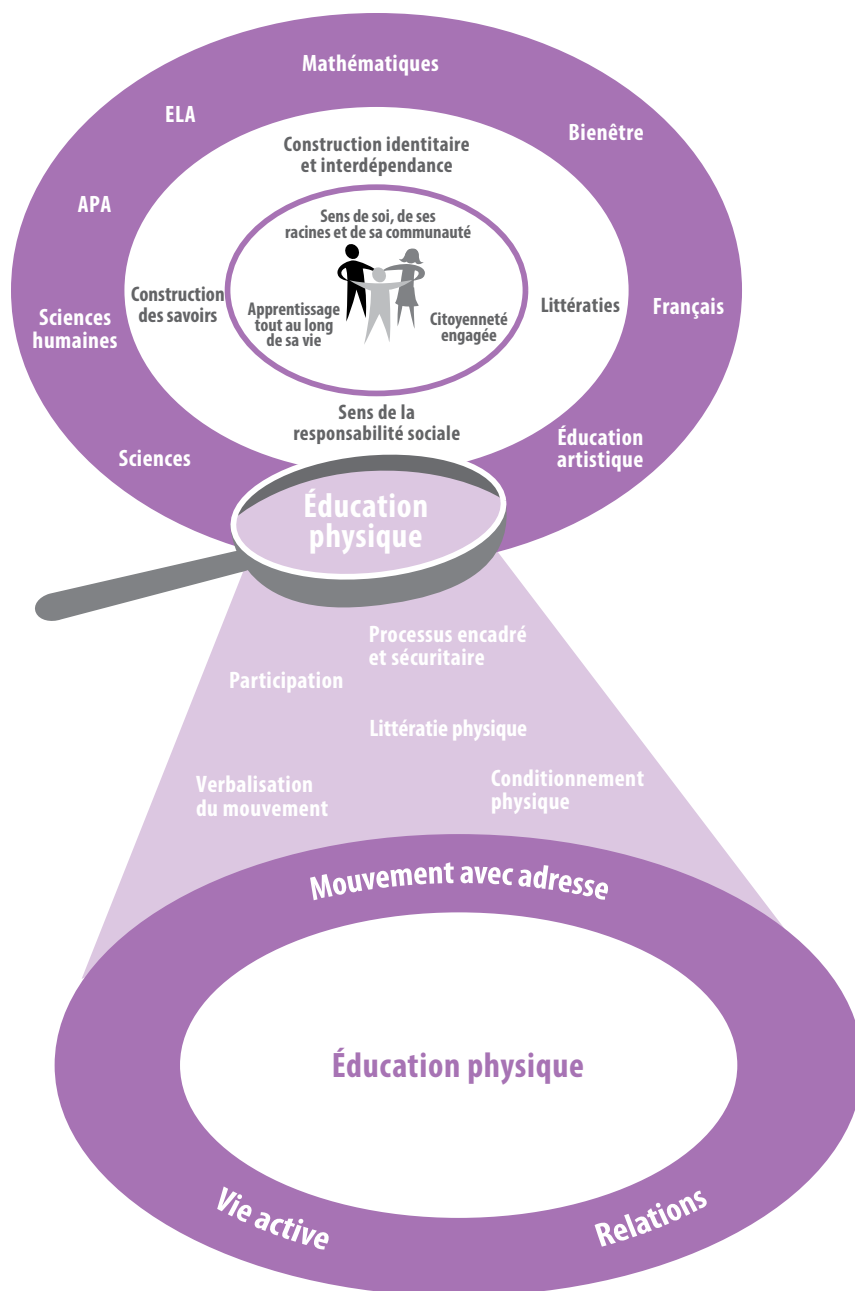
Le processus de l'éducation physique

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.

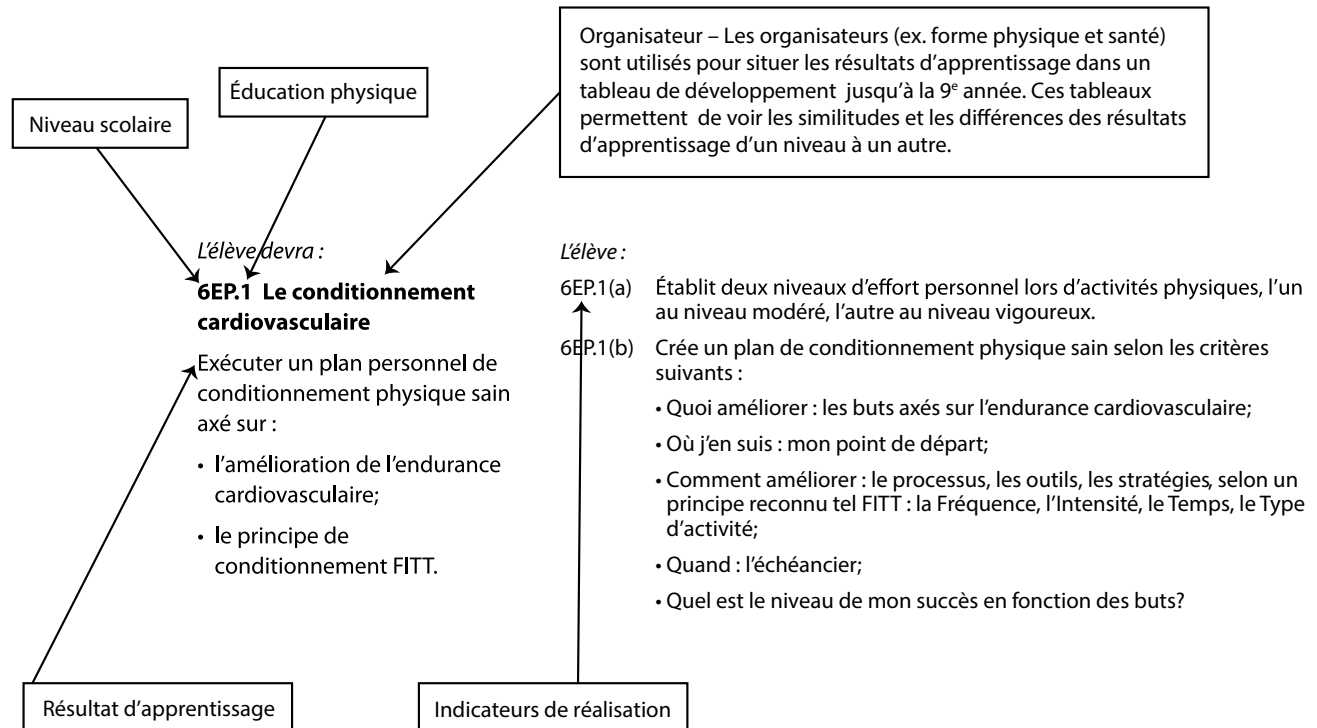
Une représentation des éléments clés du processus de l'éducation physique se trouve directement sous la loupe.

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

y compris	Indique ce qui est obligatoire et ce qui devra être évalué même si d'autres apprentissages peuvent être abordés
tel que; telle que tels que; telles que	présente des suggestions de contenu sans exclure d'autres possibilités
par exemple	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
	<i>Suggestions pour déterminer si l'élève a atteint le résultat d'apprentissage</i>
<i>L'élève devra :</i>	<i>L'élève :</i>
6EP.1 Le conditionnement cardiovasculaire	
Exécuter un plan personnel de conditionnement physique sain axé sur :	
• l'amélioration de l'endurance cardiovasculaire; • le principe de conditionnement FITT.	6EP.1(a) Établit deux niveaux d'effort personnel lors d'activités physiques, l'un au niveau modéré, l'autre au niveau vigoureux. 6EP.1(b) Crée un plan de conditionnement physique sain selon les critères suivants : • Quoi améliorer : les buts axés sur l'endurance cardiovasculaire; • Où j'en suis : mon point de départ; • Comment améliorer : le processus, les outils, les stratégies, selon un principe reconnu tel FITT : la Fréquence, l'Intensité, le Temps, le Type d'activité; • Quand : l'échéancier; • Quel est le niveau de mon succès en fonction des buts? 6EP.1(c) Suit le progrès du conditionnement physique grâce à la collecte d'une variété de données, par exemple : • mesurer le niveau d'effort cardiaque personnel par la comparaison du nombre de pulsations cardiaques avant, pendant et après une activité physique à l'aide de plusieurs méthodes comme, par exemple compter le nombre de ses propres pulsations cardiaques ou utiliser un cardiofréquencemètre; • se servir d'un podomètre ou d'un chronomètre. 6EP.1(d) Participe à des activités jusqu'à 10 minutes consécutives telles que : • des activités motrices, comme la marche ou la course à pied, le saut à la corde, la bicyclette, la danse, une course d'obstacles en plein air; • des activités de familiarisation comme jouer au soccer 3 contre 3 ou 5 contre 5, 3 contre 3 au lacrosse modifié. 6EP.1(e) Propose des améliorations à son plan trois ou quatre fois par année à partir des questions telles que : • « Est-ce que j'exécute mon plan comme prévu ou dois-je modifier le quoi, le comment ou le quand? » • « Est-ce que la progression de mon endurance cardiovasculaire répond à mes besoins? » • « Est-ce que le plan implique une variété de jeux tels de filet et de mur, d'invasion et de territoire, des jeux peu structurés ou organisés, de jeux en milieux inhabituel? » 6EP.1(f) Démonstre l'utilité des principes de conditionnement dans son plan personnel, par exemple le principe FITT : la Fréquence, l'Intensité, le Temps, le Type d'activité. 6EP.1(g) Discute des avantages et des désavantages de l'application des données normalisées dans l'analyse de son plan.

**Résultats d'apprentissage
obligatoires**

Indicateurs de réalisation

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

L'élève devra :

6EP.2 La composition du corps

Démontrer l'impact d'une vie active et d'une vie inactive sur la composition du corps pour une vie saine et équilibrée.

L'élève :

- 6EP.2(a) Représente les éléments dans la composition du corps, par exemple les proportions représentées respectivement par le gras, les os, les muscles et les fluides de la masse du corps.
- 6EP.2(b) Détermine les avantages et les inconvénients de parler de la composition du corps au lieu de parler de « poids » quand on fait référence à notre corps et au corps des autres.
- 6EP.2(c) Démystifie des énoncés liés à la composition du corps, par exemple :
- « On peut transformer le gras en muscle, alors que deux types différents de tissu humain ne peuvent se transformer l'un en l'autre »;
 - « À chaque taille correspond un poids donné, alors qu'il y a trop de facteurs qui entrent en jeu pour en arriver à un poids précis. »
- 6EP.2(d) Fait des hypothèses en lien à la question : « Quelles seront les conséquences d'une vie active ou d'une vie inactive sur la composition du corps, y compris sur le pourcentage du gras du corps? »
- 6EP.2(e) Examine une variété de sources d'informations axées sur les effets de l'activité ou de l'inactivité sur la composition du corps.
- 6EP.2(f) Participe à des activités de mouvement qui demandent beaucoup d'énergie.
- 6EP.2(g) Justifie son point de vue par rapport à certaines des questions suivantes :
- « Qu'est-ce qui détermine si une vie est active ou inactive? »
 - « Qu'est-ce qui est plus important, la composition du corps ou le poids d'une personne? »
 - « Notre poids reflète-t-il réellement notre bien-être? »
 - « En tenant compte des facteurs comme l'hérédité et l'environnement, pouvons-nous influencer « la silhouette » de notre corps? »
 - « Qui est responsable du niveau de vie active personnel ou du niveau de vie inactive? »

à suivre. . .

**Résultats d'apprentissage
obligatoires**

Indicateurs de réalisation

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

L'élève :

- 6EP.2(h) Identifie les facteurs d'influences sur la taille, la forme et la composition du corps humain comme l'hérédité, la vie familiale, la vie scolaire, la vie au travail, les habitudes alimentaires, le niveau économique et le bien-être cognitif, émotif et spirituel.
- 6EP.2(i) Détermine les moyens de mesurer la composition du corps, tel qu'avec un adipomètre ou à partir de son indice de masse corporel, et leurs implications dans la détermination du poids santé.
- 6EP.2(j) Discute des moyens malsains ou dangereux de perdre du poids et des risques qu'ils comportent, par exemple certains moyens malsains peuvent provoquer la déshydratation ou une privation dangereuse d'apport alimentaire.
- 6EP.2(k) Propose divers moyens de maintenir un poids santé de façon sécuritaire et efficace comme maintenir un équilibre énergétique, par exemple l'énergie telle les calories qui entre dans le corps vs la dépense énergétique, comme l'énergie dépensée lors de l'activité cardiovasculaire.
- 6EP.2(l) Raconte une histoire sur la manière dont la perception de son corps affecte son bien-être physique, spirituel ou cognitif, par exemple une histoire à l'écrit, sous forme audio, visuelle ou une performance créative.

**Résultats d'apprentissage
obligatoires**

Indicateurs de réalisation

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

L'élève devra :

6EP.3 Le conditionnement musculaire

Exécuter des mouvements physiques sécuritaires de son choix pour l'amélioration de :

- son endurance musculaire;
- sa flexibilité;
- sa force musculaire.

L'élève :

- 6EP.3(a) Participe à un ensemble d'exercices sécuritaires pour l'augmentation de l'endurance musculaire et de la flexibilité dans une variété d'activités, par exemple concevoir un parcours de conditionnement physique ou mener une séance d'échauffement en classe.
- 6EP.3(b) Nomme les muscles impliqués lors de certains exercices et activités d'assouplissement et de développement de l'endurance musculaire, par exemple le biceps, le triceps, les ischio-jambiers.
- 6EP.3(c) Développe sa force musculaire par l'utilisation de sa propre masse corporelle comme poids, par exemple diverses variations d'exercices d'extension des bras, exercices de la méthode Pilates, renforcement des muscles fondamentaux.
- 6EP.3(d) Détermine, à l'aide de plusieurs sources, les mesures de sécurité pour le développement sain de la force musculaire pendant l'adolescence.
- 6EP.3(e) Utilise une variété d'objets et d'équipement pour l'augmentation de la masse musculaire, l'endurance musculaire et la flexibilité, par exemple un dynaband, un tube chirurgical, un ballon d'équilibre, une corde à sauter, une serviette.
- 6EP.3(f) Justifie son point de vue, à l'aide de sources d'informations diverses, sur la question suivante : « Quel est l'impact sur un corps en croissance de l'haltérophilie et d'exercices axés sur l'isolement d'une seule articulation? »

**Résultats d'apprentissage
obligatoires**

Indicateurs de réalisation

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

L'élève devra :

6EP.4 Les éléments de la condition physique liés aux habiletés

Déterminer par le mouvement physique le degré d'interdépendance entre certains éléments de :

- l'agilité, la vitesse, le temps de réaction, l'équilibre et la coordination;
- l'endurance cardiovasculaire, l'endurance musculaire, la force musculaire, la flexibilité et la composition du corps.

L'élève :

- 6EP.4(a) Distingue entre les éléments de la condition physique reliés aux habiletés et ceux reliés à la santé par une démonstration de chacun des éléments.
- 6EP.4(b) Développe ses éléments de la condition physique liés aux habiletés et à la santé à un niveau de défi personnel à travers une variété d'activités de mouvement.
- 6EP.4(c) Incorpore des éléments de la condition physique reliés aux habiletés et à la santé dans un circuit, par exemple première station : sauter avec les deux pieds à l'intérieur et ensuite hors d'un cerceau, 30 fois en 30 secondes, mettant ainsi l'accent sur la vitesse, l'agilité et l'endurance musculaire.
- 6EP.4(d) Explique les bénéfices pour la santé de la participation à des activités axées sur le maintien ou l'amélioration des habiletés de la condition physique, par exemple :
- entassement de gobelets pour la motricité, la vitesse, les réflexes;
 - jeu d'anneau et de piquet pour la motricité;
 - courses d'obstacles pour l'agilité et l'équilibre.
- 6EP.4(e) Justifie son point de vue par rapport aux questions suivantes, suite à une exploration des mouvements :
- « Les éléments de la condition physique reliés aux habiletés affectent-elles vraiment la qualité de notre vie? »
 - « Est-il possible pour une personne d'avoir simultanément un bon niveau de condition physique dans les éléments relatifs à la santé, mais un faible niveau de condition physique dans les éléments relatifs aux habiletés? »
 - « Est-ce que je peux avoir une bonne endurance cardiovasculaire et un faible niveau d'agilité; une bonne endurance musculaire mais un faible niveau de temps de réaction? »
 - « Est-ce que je peux avoir de la vitesse et ne pas avoir de la coordination (ou vice versa)? »
 - « Faut-il avoir de l'endurance musculaire pour avoir de l'équilibre? »

**Résultats d'apprentissage
obligatoires**

Indicateurs de réalisation

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

L'élève devra :

6EP.5 Les habiletés complexes

Démontrer dans certains jeux et sports le niveau « vers le contrôle » lors de la combinaison d'habiletés :

- locomotrices (avec déplacement);
- non locomotrices (sans déplacement);
- de manipulation.

L'élève :

- 6EP.5(a) Détermine ses stratégies personnelles efficaces pour atteindre le niveau « vers le contrôle » dans des mouvements complexes, tels que :
- le lancer en foulée au basket;
 - le smash au volley;
 - le dribble et le tir au but au soccer;
 - la récupération d'un roulant et le lancer au coussin au softball;
 - la manipulation du bâton menant à un tir au hockey-salon;
 - lancer et recevoir les balles dans le jeu de balle-double;
 - les cordes à sauter double.
- 6EP.5(b) Exécute des habiletés combinées tout en décrivant des mouvements, par exemple le dribble et le tir au but au soccer avec le pied droit : « Contrôle, deux pieds », Je contrôle le ballon en le touchant avec mes deux pieds, « Gauche à la gauche », Mon pied gauche à la gauche et un peu en arrière du ballon, « Élan pied droit », Je prends mon élan avec le pied droit, « Contact », Mon pied droit entre en contact avec le ballon, « Complète l'élan », Je complète l'élan avec la jambe et le corps.
- 6EP.5(c) Exécute une habileté selon divers critères, par exemple :
- se déplace avec une variété de balles ou de ballons avec une technique efficace;
 - utilise différentes parties du corps telles que les mains, les pieds ou en les portant dans les bras;
 - varie la vitesse, la distance, les arrêts et les départs, le type de passe ou de tir;
 - change la direction du déplacement, par exemple vers l'avant, vers l'arrière et de côté;
 - esquive des adversaires ou des objets;
 - utilise une variété de cibles en mouvement, telles les partenaires et de cibles immobiles comme des filets, des cerceaux, des piquets ou des ouvertures.

à suivre. . .

**Résultats d'apprentissage
obligatoires**

Indicateurs de réalisation

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

L'élève :

- 6EP.5(d) Envoie une variété de balles, de ballons et d'objets de différentes manières, par exemple tirer, botter, frapper de la main ou frapper à la volée les ballons de volley, de basket, de lacrosse, de baseball, de soccer ou de football ou des d'objets comme des rondelles de hockey flexibles et des disques volants.
- 6EP.5(e) Attrape de différentes manières une variété de balles, de ballons ou d'objets, par exemple ramasser, capturer ou faire dévier les ballons de volleyball, de basketball, de la crosse, de baseball, de soccer ou de football, et des objets tels des rondelles de hockey flexibles, des disques Frisbee, des balles doubles.
- 6EP.5(f) Utilise le vocabulaire du mouvement pour décrire des mouvements complexes, par exemple le lancer en foulée au basketball, courir, prendre un élan, faire un bond, le maintien de l'équilibre et le transfert du poids.
- 6EP.5(g) Démonstre les concepts de fluidité et d'harmonie dans des enchainements appropriés de plusieurs mouvements.
- 6EP.5(h) Utilise les principes de pratique lors des activités de mouvement axées sur la combinaison d'habiletés.
- 6EP.5(i) Présente des exemples de transfert d'apprentissage en lien avec le développement des habiletés, par exemple l'utilisation de manœuvres défensives individuelles aussi bien au soccer qu'au basket, ou encore les analogies entre un dégagé du coup droit au-dessus de la tête au badminton et un service au-dessus de l'épaule au volleyball.

**Résultats d'apprentissage
obligatoires**

Indicateurs de réalisation

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

L'élève devra :

**6EP.6 Les habiletés de
manipulation**

Effectuer au niveau « utilisation »
un coup de pied de volée avec la
verbalisation du mouvement.

L'élève :

- 6EP.6(a) Exécute un coup de pied de volée tout en décrivant les étapes du mouvement, par exemple : « Regarde le ballon », Je regarde le ballon, « Ballon deux mains », Je tiens le ballon avec les deux mains, « Relâche le ballon », J'ouvre les mains et je laisse tomber le ballon, « Élan en avant », Je prends mon élan vers l'avant avec la jambe, « Lacets, ballon », Les lacets entrent en contact avec le ballon, « Continue l'élan », Je continue l'élan suite au contact.
- 6EP.6(b) Frappe du pied un ballon de volée :
- avec précision selon des critères précis, par exemple selon une distance, une cible, des angles et un laps de temps donnés;
 - aussitôt qu'on l'a en sa possession, par exemple après l'avoir récupéré au sol ou à la réception d'une passe;
 - avec précision dans le cadre de situations de jeu, par exemple lorsqu'un ou une adversaire se précipite à la rencontre du botteur ou de la botteuse, qu'un coéquipier ou une coéquipière cherche à s'emparer du ballon, ou qu'on tire au-dessus d'une barre surélevée comme la barre transversale d'un but, ou un gardien ou une gardienne de but qui lance le ballon à quelqu'un de son équipe.

**Résultats d'apprentissage
obligatoires**

Indicateurs de réalisation

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

L'élève devra :

6EP.7 La biomécanique

Démontrer dans le
développement d'habiletés
locomotrices, non locomotrices
et de manipulation les principes
biomécaniques :

- de la production de la force;
- de l'absorption de la force;
- de la résistance.

L'élève :

- 6EP.7(a) Justifie son point de vue par rapport aux questions suivantes :
- « Est-ce que le corps se déplace comme une machine? »
 - « Y a-t-il des explications scientifiques qui nous aident à comprendre la façon dont on se déplace? »
 - « Quelles sont les similitudes et les différences entre la façon dont un oiseau aquatique atterrit sur l'eau, un cheval arrête de galoper et un coureur arrête de courir? »

à suivre...

**Résultats d'apprentissage
obligatoires**

Indicateurs de réalisation

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

L'élève :

- 6EP.7(b) Explique les concepts et principes biomécaniques relatifs à :
- la résistance, telle la friction, la trainée et la tension;
 - la production de la force;
 - l'absorption de la force.
- 6EP.7(c) Explore le lien entre la rotation des différentes articulations du corps et la production de la force lors des activités de mouvement, par exemple :
- le lancer d'une balle impliquant le corps au complet par rapport au lancer impliquant seulement l'articulation du coude;
 - l'élan en arrière avec le bâton et la rotation de la hanche au hockey-salon.
- 6EP.7(d) Explore le rôle du temps, de la distance et de la superficie dans l'absorption de la force lors des activités de mouvement.
- 6EP.7(e) Démonstre la production, l'absorption et la résistance de la force dans :
- les activités de la vie courante, par exemple :
 - la production : en bicyclette, ajuster la hauteur de la selle afin de favoriser une extension presque complète de la jambe lors d'une rotation des pédales;
 - l'absorption de la force : effectuer une roulade suite à une perte d'équilibre soudaine lors d'une marche;
 - la résistance de la force : marcher face au vent par rapport à marcher le vent dans le dos; courir avec des souliers et vêtements pesants par rapport à courir avec des souliers légers et des vêtements aérodynamiques;
 - les jeux d'invasion et de territoire, les jeux de cible et les jeux rudimentaires et les activités de gestion corporelle.
- 6EP.7(f) Fait une présentation axée sur la démonstration des façons les plus efficaces d'absorber la force lors de la participation à des activités de mouvement, par exemple :
- recevoir un ballon de soccer avec le bout du pied par rapport à le recevoir avec le côté du pied;
 - tomber d'une bicyclette sans rouler par rapport à tomber en effectuant une roulade.

**Résultats d'apprentissage
obligatoires****Indicateurs de réalisation***Suggestions pour déterminer si l'élève a atteint le résultat d'apprentissage**L'élève devra :***6EP.8 Les concepts de mouvement**

Mettre en pratique les concepts de mouvement dans :

- des jeux de cible;
- des jeux d'invasion ou de territoire.

L'élève :

- 6EP.8(a) Décrit à l'oral les étapes dans l'exécution des mouvements associés aux jeux de cible, aux jeux d'invasion ou de territoire, par exemple :
- dans les jeux de cible : la qualité de l'effort dans un élan arrière et l'action du poignet dans un effet extérieur au curling;
 - dans les jeux d'invasion ou de territoire : passer l'objet vers un espace découvert lors d'un jeu d'attaque.
- 6EP.8(b) Emploie la terminologie associée aux habiletés et aux règles des activités de groupe ou de sports choisis, par exemple l'effet intérieur ou l'effet extérieur au curling, marcher ou faire un « double dribble » au basketball.
- 6EP.8(c) Pratique l'envoi des objets vers un but précis à partir de certaines stratégies, telles que le « visée » ou la « ligne de visée », par exemple vise les points de l'allée ou les quilles; établit une ligne de visée entre la pierre et le balai du capitaine au curling.
- 6EP.8(d) Emploie la vision périphérique dans l'application des concepts de mouvement, par exemple :
- les relations : détecter les mouvements stratégiques « du coin de l'œil » des objets ou des personnes;
 - sa conscience de l'espace : se servir de tout son champ de vision lors de son mouvement à travers des individus pour éviter d'entrer en contact avec autrui.
- 6EP.8(e) Modifie ses mouvements au besoin par rapport aux concepts de mouvement tels la conscience de l'espace, de l'effort et des relations, par exemple :
- dans les jeux de cible : effectuer un lancer à effet brossé ou à effet coupé;
 - dans les jeux d'invasion ou de territoire : dribler lors d'un déplacement à haute vitesse par rapport à dribler plus près du sol de façon contrôlée au basket-ball.
- 6EP.8(f) Justifie l'importance des déplacements stratégiques lors de la possession ou non du ballon.
- 6EP.8(g) Discerne entre les descriptions à l'oral de l'exécution des mouvements utilisés dans les jeux de cible, d'invasion et de territoire, par exemple le tir au panier au basketball par rapport au lancer de la boule au jeu de quilles, ou encore un mouvement défensif un contre un au soccer ou à la crosse.
- 6EP.8(h) Détermine quand l'exécution d'une habileté a atteint le stade de l'« automatisme », tant pour soi que pour autrui.

**Résultats d'apprentissage
obligatoires****Indicateurs de réalisation***Suggestions pour déterminer si l'élève a atteint le résultat d'apprentissage**L'élève devra :***6EP.9 La prise de décision**

Proposer des stratégies, des tactiques et des habiletés pour l'amélioration de son jeu ou du jeu de l'équipe dans :

- les jeux de cible;
- les jeux d'invasion ou de territoire;
- les jeux inventés ou peu structurés.

L'élève :

- 6EP.9(a) Utilise la terminologie associée à des jeux variés en lien avec :
- les tactiques, par exemple que faire sans la possession du ballon;
 - des stratégies, par exemple une défense individuelle.
- 6EP.9(b) Justifie son point de vue par rapport aux questions ou situations suivantes au sujet de stratégies, de tactiques et d'habiletés :
- « Que dois-je faire pour réussir dans cette situation? »
 - « Parmi ces choix, lequel est le plus risqué? »
 - « Lequel est le moins risqué? »
 - « Est-il possible que le choix le plus risqué soit le meilleur choix? »
- 6EP.9(c) Transmet à ses coéquipiers et coéquipières lors d'un jeu :
- une description de la formation stratégique de l'équipe adverse;
 - des suggestions pour contrer la stratégie de l'équipe adverse.
- 6EP.9(d) Critique l'emploi des tactiques d'attaque et de défenses efficaces lors des pratiques ou des parties :
- au niveau individuel, par exemple pour l'attaque, s'éloigner du ballon vers les espaces découverts, déjouer l'adversaire;
 - au niveau de l'équipe, par exemple pour la défense, se positionner entre le but et l'adversaire, changer la formation défensive quand l'équipe adverse est dans votre espace et vous empêche de réussir.
- 6EP.9(e) Partage l'emploi de diverses stratégies offensives et défensives lors de la participation à des jeux d'invasion ou de territoire, par exemple au soccer : la manœuvre passe et repasse, au football; passer le ballon au receveur ou la receveuse selon le plan établi; défense en zone, défense un à un.
- 6EP.9(f) Critique, suite à leur création et à leur exécution, des tactiques et des stratégies utilisées dans les situations de jeux :
- au niveau individuel et de l'équipe;
 - en possession du ballon ou non.
- 6EP.9(g) Explique les liens entre :
- les stratégies employées dans divers jeux de cible, de filet ou de mur;
 - les règles de ces jeux, par exemple là où on veut placer la pierre au curling en fonction des règlements d'élimination de pierres, les règlements « hors jeu » dans plusieurs jeux de territoire et d'invasion.

à suivre. . .

**Résultats d'apprentissage
obligatoires**

Indicateurs de réalisation

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

L'élève :

6EP.9(h) Intègre diverses stratégies :

- offensives, autant lors d'une pratique que lors d'une partie, aux :
 - jeux de cible, par exemple quand utiliser des gardes au curling;
 - jeux d'invasion ou de territoire, par exemple quand et comment exécuter une manœuvre pour déjouer un adversaire au football-toucher;
 - jeux peu structurés ou organisés, par exemple comment créer des feintes dans le jeu de drapeau.
- défensives, autant lors d'une pratique que lors d'une partie, aux :
 - jeux de cible, par exemple quand essayer d'éliminer une pierre adverse au curling;
 - jeux d'invasion ou de territoire, par exemple comment adapter sa défense pour mieux contrer les forces de l'équipe adverse en échangeant verbalement avec ses coéquipiers ou coéquipières sur ce que les adversaires tentent d'accomplir;
 - jeux peu structurés ou organisés, par exemple comment défendre deux buts simultanément dans le jeu de quatre buts.

6EP.9(i) Présente une démonstration physique pour répondre aux questions suivantes :

- Comment puis-je communiquer stratégiquement à un coéquipier ou une coéquipière en possession de l'objet du jeu, tel un ballon ou une rondelle que je suis bien placé sur le terrain pour recevoir une passe?
- Quelles sont les mesures défensives possibles contre un ou une adversaire en possession ou non de l'objet du jeu, par exemple un ballon ou une rondelle?

6EP.9(j) Adapte les règles de jeux peu structurés ou organisés selon des critères établis pour une activité, par exemple :

- faciliter le comptage de buts au soccer en délimitant la zone de but par une ligne très longue (vs un filet);
- suggérer la modification de règles en vue de rehausser le niveau d'intensité ou de défi de l'activité, le nombre de joueurs ou leur niveau de participation, ou encore en vue de rendre l'activité plus sécuritaire.

6EP.9(k) Décrit le fonctionnement d'une équipe efficace.

**Résultats d'apprentissage
obligatoires**

Indicateurs de réalisation

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

L'élève devra :

6EP.10 Les activités en milieu inhabituel et la gestion du corps

Démontrer, au niveau « contrôle », dans diverses activités de gestion corporelle et en milieu inhabituel :

- certaines habiletés locomotrices, nonlocomotrices et de manipulation;
- des comportements axés sur la sécurité et la protection de l'environnement.

L'élève :

- 6EP.10(a) Documente la progression dans le développement des habiletés sélectionnées par l'élève ou par autrui lors de la participation à :
 - diverses activités en milieu inhabituel, par exemple la lecture d'une boussole ou d'un GPS, l'élan pour glisser lors du mouvement en ski de fond;
 - des activités de gestion corporelle, par exemple la grande roue en gymnastique éducative, le lancer du poids en athlétisme.
- 6EP.10(b) Établit un processus pour le développement d'une habileté motrice nécessaire à la participation aux activités en milieu inhabituel, par exemple :
 - Avant : mesure où j'en suis par rapport à l'habileté;
 - Pendant : comment vais-je m'améliorer selon des principes de conditionnement reconnu?
 - Après : mesure le degré d'amélioration de l'habileté.
- 6EP.10(c) Détermine l'impact d'éléments naturels sur la sécurité individuelle lors de la participation aux activités de mouvement en milieu inhabituel, par exemple :
 - les rayons ultra-violets du soleil;
 - le vent;
 - le froid;
 - la chaleur.
- 6EP.10(d) Se protège avec l'équipement approprié lors de la participation aux activités de plein air, par exemple porter un chapeau, appliquer de la lotion solaire, se protéger du froid, de la chaleur et des insectes.
- 6EP.10(e) Fait preuve de comportements respectueux envers l'environnement pendant les activités de plein air, par exemple respecter la forêt en laissant les branches des arbres intactes, jeter les déchets dans les contenants appropriés.
- 6EP.10(f) Met en œuvre un plan de classe axé sur l'amélioration ou le respect de l'environnement, par exemple planter des arbres, nettoyer la cour de l'école.

à suivre. . .

**Résultats d'apprentissage
obligatoires**

Indicateurs de réalisation

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

L'élève :

- 6EP.10(g) Exécute un enchainement de mouvements élaboré selon une variété d'habiletés motrices telles que passer « par-dessus » ou « sur » un obstacle avec manipulation d'équipement ou d'objets, par exemple tout en tenant en mains un objet comme un ballon, sauter sur une caisse, puis sauter en bas en faisant une rotation avec réception sur les pieds, faire un équilibre asymétrique, courir, puis sauter dans les airs, faire une réception au sol en faisant une rotation vers l'avant.
- 6EP.10(h) Exécute, en petits groupes, une séquence rythmique au son d'une musique ou d'un battement de tambour et avec des objets comme des ballons de basket, des cerceaux et des cordes à sauter.
- 6EP.10(i) Présente les pas de base de danses populaires contemporaines comme hip-hop, break danse, soit avec la combinaison de différentes parties de danses, soit dans une seule danse.
- 6EP.10(j) Participe à des danses culturelles ou traditionnelles telles que la valse, la polka, la contredanse, le carré, la gigue, la danse en ligne selon les critères, par exemple :
- montre le bon jeu de pieds;
 - adopte la posture appropriée;
 - suit la cadence;
 - effectue des transitions harmonieuses;
 - respecte le protocole.

**Résultats d'apprentissage
obligatoires****Indicateurs de réalisation***Suggestions pour déterminer si l'élève a atteint le résultat d'apprentissage**L'élève devra :***6EP.11 Le bénévolat et le leadership**

Guider d'autres personnes dans une activité planifiée en coopération pour l'amélioration de la participation à une activité de mouvement.

L'élève :

- 6EP.11(a) Présente, avec l'aide de quelques sources, des programmes au niveau local, provincial ou national, axés sur la participation à une activité physique, par exemple *En mouvement*, un club de randonnée, un centre de mise en forme ou des événements de levée de fonds.
- 6EP.11(b) Examine l'importance des partenariats entre des individus, des membres d'un groupe et des organismes dans l'appui d'une vie active, par exemple :
- les membres de l'école, le directeur ou la directrice des activités récréatives, les sages ou les gardiens ou gardiennes des connaissances traditionnelles :
 - les activités *en mouvement*, les clubs de badminton ou de danse en dehors de l'école ou associés à l'école.
- 6EP.11(c) Détermine la logistique impliquée dans la planification d'un événement axé sur la participation des autres à une activité de mouvement, par exemple les personnes désignées pour faire les tâches avant, pendant et après l'activité.
- 6EP.11(d) Anime une ou plusieurs séances axées sur :
- des mouvements rythmiques ou des pas de danse, en famille ou une « foire du bien-être » ou marathons de saut à la corde pour une fondation;
 - un réchauffement stratégique; lors d'une soirée d'activités sportives pour la communauté.
- 6EP.11(e) Justifie une réponse aux questions suivantes :
- « Comment tes choix de vie active ou de vie inactive affectent-ils autrui? »
 - « Est-ce que le niveau de vie active ou de vie inactive des autres est ta responsabilité? »

**Résultats d'apprentissage
obligatoires**

Indicateurs de réalisation

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

L'élève devra :

6EP.12 Les influences

Étudier les facteurs d'influence dans la participation aux activités de mouvement et le niveau de conditionnement physique.

L'élève :

- 6EP.12(a) Détermine, à l'aide d'une variété de sources fiables, l'activité physique nécessaire pour le maintien ou le développement d'un niveau de conditionnement physique équilibré pour son groupe d'âge.
- 6EP.12(b) Discerne le rôle des facteurs héréditaires et non héréditaires comme le type de corps et les attributs physiques, la croissance et le développement dans :
- la participation à certaines activités de mouvement;
 - le développement des habiletés motrices.
- 6EP.12(c) Identifie des défis physiques individuels actuels auxquels font face plusieurs personnes pour le maintien ou l'amélioration du niveau de conditionnement physique, peu importe le besoin de la personne, par exemple :
- une personne mi-voyante;
 - une personne avec mobilité au niveau des jambes;
 - une personne en chaise roulante motorisée ou non motorisée;
 - une personne avec une jambe dans le plâtre et des béquilles;
 - une personne avec une condition neurologique.
- 6EP.12(d) Fait l'inventaire de plusieurs inventions axées sur l'augmentation ou la participation des individus avec des défis physiques ou intellectuels à des activités physiques, par exemple la canne blanche ou les chiens d'accompagnement pour les personnes non voyantes ou mi voyantes, les balles équipées d'une clochette intégrée pour les personnes non voyantes, les chaises roulantes de course, le traineau modifié dans le hockey-luge.
- 6EP.12(e) Établit des activités et des stratégies pour soi-même et pour autrui axées sur l'appui à l'acquisition d'habiletés motrices et à l'amélioration de la condition physique, par exemple un enchaînement d'exercices cardiovasculaires pour une personne non voyante, une démarche à suivre pour acquérir une habileté donnée comme l'attaque au volleyball.
- 6EP.12(f) Justifie son point de vue par rapport aux questions suivantes :
- « Est-il possible de trouver un moyen d'inclure des individus qui veulent participer aux activités physiques, peu importe leurs habiletés physiques? »
 - « Est-ce que toutes les personnes apprennent des habiletés motrices de la même manière, à la même vitesse ou au même degré? »

**Résultats d'apprentissage
obligatoires****Indicateurs de réalisation***Suggestions pour déterminer si l'élève a atteint le résultat d'apprentissage**L'élève devra :***6EP.13 Les consignes et les règlements**

Démontrer la raison d'être des consignes de sécurité et des règles de jeu dans la pratique :

- de jeux de cible;
- de jeux d'invasion et de territoire;
- d'activités en milieu inhabituel.

L'élève :

- 6EP.13(a) Distingue entre les consignes de sécurité et les règles de jeux associés à divers jeux d'invasion et de territoire pour l'amélioration de la sécurité lors des parties, par exemple :
- les consignes de sécurité: le port d'équipement protecteur, comme des protège-tibias;
 - les règles de jeu : l'interdiction de faire un croche-pied au soccer ou au hockey-salon.
- 6EP.13(b) Explique, dans le contexte des jeux de cible ou des jeux d'invasion et de territoire, une raison d'être possible d'une:
- règle du jeu, par exemple il est interdit de faire un coup roulé tant que tous les golfeurs n'ont pas atteint le vert, ou il est interdit de porter des bijoux au basket;
 - consigne de sécurité, par exemple aux quilles, il faut ramasser la boule en la saisissant bien avec la paume des deux mains.
- 6EP.13(c) Met en pratique les consignes et règles de jeu au moment de prendre part à des jeux ou activités physiques.
- 6EP.13(d) Discute des consignes de sécurité préconisées pour les randonnées et le camping, comme ne pas monter la tente dans un creux de terrain ou sous un arbre et s'assurer de bien éteindre les feux de camp.

**Résultats d'apprentissage
obligatoires**

Indicateurs de réalisation

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

L'élève devra :

**6EP.14 Les relations
interpersonnelles**

Mettre en œuvre un plan personnel pour le renforcement de liens positifs avec autrui :

- à l'aide d'un continuum des habiletés sociales;
- en vue de l'atteinte du niveau supérieur des habiletés sociales.

L'élève :

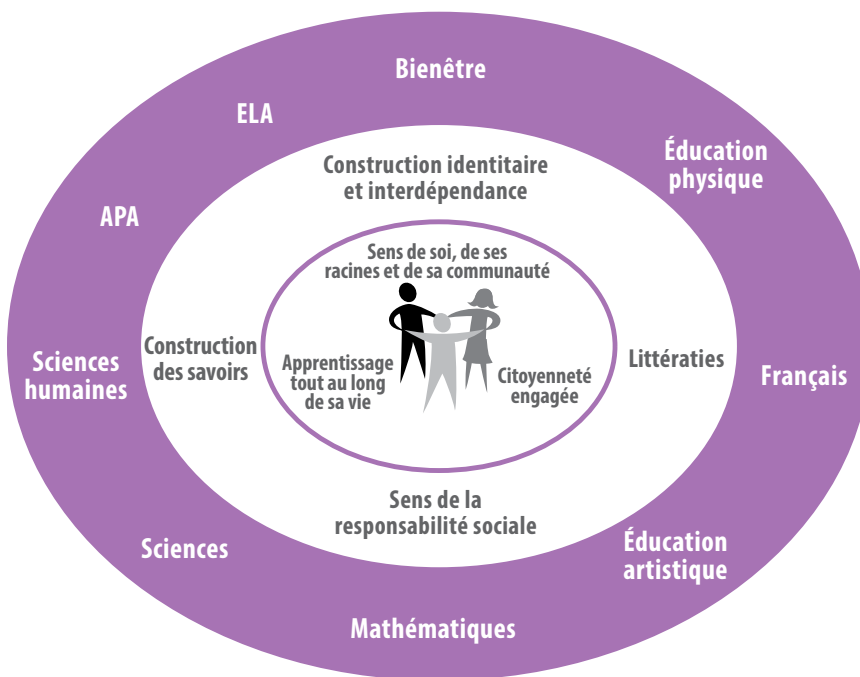
- 6EP.14(a) Détermine son niveau d'habiletés sociales sur un continuum des habiletés sociales, par exemple celui de Hellison (2011) :
- le comportement irresponsable;
 - la maîtrise de soi;
 - l'engagement et l'autonomie;
 - la démarche de croissance personnelle; et
 - le souci des autres.
- 6EP.14(b) Crée un plan élaboré par l'élève pour le développement des habiletés sociales selon les critères suivants :
- Quoi : identifier un but selon le continuum des habiletés sociales;
 - Comment :
 - noter sa progression d'habiletés sociales basée sur son comportement habituel;
 - décrire ses comportements axés sur sa contribution ou le maintien de l'harmonie et la résolution d'un conflit lors des activités de mouvement.
 - Quand : précise une date par laquelle le plan sera terminé;
 - Qui : cibler un individu ou un groupe de personnes à appuyer pour le développement d'une habileté de mouvement, par exemple un élève avec un défi au niveau de la classe ou un élève plus jeune.
- 6EP.14(c) Détermine l'importance d'être à l'écoute de son corps dans l'application des habiletés sociales dans une variété d'activités physiques.
- 6EP.14(d) Présente, en fonction du continuum des habiletés sociales, des réactions possibles à diverses situations lors des activités de mouvement, par exemple lors des rassemblements scolaires, des récréations, des activités parascolaires.
- 6EP.14(e) Emploie une variété de stratégies pour :
- le maintien de l'harmonie lors des activités de mouvement;
 - la résolution de conflits au besoin.
- 6EP.14(f) Raconte une histoire de ce que l'on ressent, voit et entend quand les gens sont attentifs aux besoins des autres dans le cadre des activités de mouvement.
- 6EP.14(g) Propose des suggestions d'amélioration du plan personnel de développement des habiletés sociales.

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)

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.



Aperçu des trois niveaux scolaires

Buts : Vie active Mouvement avec adresse Relations		
5 ^e année	6 ^e année	7 ^e année
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.	6EP.1 Le conditionnement cardiovasculaire Exécuter un plan personnel de conditionnement physique sain axé sur : • l'amélioration de l'endurance cardiovasculaire; • le principe de conditionnement FITT.	7EP.1 Les éléments de la condition physique liés à la santé Exécuter un plan personnel de conditionnement physique quotidien sain axé sur le principe d'entraînement FITT et l'amélioration de : • l'endurance cardiovasculaire; • l'endurance musculaire; • la flexibilité.
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.	6EP.2 La composition du corps Démontrer l'impact d'une vie active et d'une vie inactive sur la composition du corps pour une vie saine et équilibrée.	7EP.2 La composition du corps Examiner l'impact des habitudes alimentaires, y compris le choix de boissons, dans : • la pratique de saines activités physiques; • le maintien ou l'atteinte d'un poids et d'une composition saine du corps.
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.	6EP.3 Le conditionnement musculaire Exécuter des mouvements physiques sécuritaires de son choix pour l'amélioration de : • son endurance musculaire; • sa flexibilité; • sa force musculaire.	7EP.3 Le système osseux Examiner l'impact de l'activité ou de l'inactivité physique sur la physiologie du squelette et le fonctionnement des os.

Buts : Vie active Mouvement avec adresse Relations		
5 ^e année	6 ^e année	7 ^e année
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.	6EP.4 Les éléments de la condition physique liés aux habiletés Déterminer par le mouvement physique le degré d'interdépendance entre certains éléments de : • l'agilité, la vitesse, le temps de réaction, l'équilibre et la coordination; • l'endurance cardiovasculaire, l'endurance musculaire, la force musculaire, la flexibilité et la composition du corps.	7EP.4 L'entraînement croisé Mettre en œuvre des stratégies d'entraînement croisé pour l'amélioration du conditionnement physique et des habiletés de mouvement dans une variété d'activités de mouvement.
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.	6EP.5 Les habiletés complexes Démontrer dans certains jeux et sports le niveau « vers le contrôle » lors de la combinaison d'habiletés : • locomotrices (avec déplacement); • non locomotrices (sans déplacement); • de manipulation.	7EP.5 Les habiletés complexes Démontrer au niveau « contrôle », une combinaison d'habiletés de mouvements axée sur des habiletés locomotrices, non locomotrices et de manipulation.
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.	6EP.6 Les habiletés de manipulation Effectuer au niveau « utilisation » un coup de pied de volée avec la verbalisation du mouvement.	7EP.6 La biomécanique Démontrer dans le développement d'habiletés locomotrices, non locomotrices et de manipulation les concepts et les principes biomécaniques : • d'équilibre; • de stabilité; • de rotation.

Buts : Vie active Mouvement avec adresse Relations		
5 ^e année	6 ^e année	7 ^e année
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.	6EP.7 La biomécanique Démontrer dans le développement d'habiletés locomotrices, non locomotrices et de manipulation les principes biomécaniques : • de la production de la force; • de l'absorption de la force; • de la résistance.	7EP.7 Les concepts de mouvement Améliorer l'application des concepts de mouvement dans des situations de : • jeux de filet ou de mur; • jeux de frappe ou de champ.
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.	6EP.8 Les concepts de mouvement Mettre en pratique les concepts de mouvement dans : • des jeux de cible; • des jeux d'invasion ou de territoire.	7EP.8 La prise de décision Proposer des tactiques, des stratégies et des habiletés pour l'amélioration de la performance individuelle ou de l'équipe dans les : • jeux de filet ou de mur; • jeux de frappe ou de champ; • jeux rudimentaires et des jeux d'invention.
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.	6EP.9 La prise de décision Proposer des stratégies, des tactiques et des habiletés pour l'amélioration de son jeu ou du jeu de l'équipe dans : • les jeux de cible; • les jeux d'invasion ou de territoire; • les jeux inventés ou peu structurés.	7EP.9 Les activités en milieu inhabituel et la gestion du corps Utiliser des habiletés locomotrices, non locomotrices et de manipulation, seule ou en combinaison, dans les activités : • en milieu inhabituel; • de gestion du corps, y compris la danse et la gymnastique éducative.
5EP.10 Habiletés sociales Examiner son niveau de comportement sur un continuum d'habiletés sociales.	6EP.10 Les activités en milieu inhabituel et la gestion du corps Démontrer, au niveau « contrôle », dans diverses activités de gestion corporelle et en milieu inhabituel : • certaines habiletés locomotrices, non locomotrices et de manipulation; • des comportements axés sur la sécurité et la protection de l'environnement.	7EP.10 Bénévolat et leadership Critiquer la planification, l'organisation et la mise en œuvre d'une activité de mouvement axée sur l'engagement d'autrui dans des activités de mouvement telles : • les activités parascolaires; • les journées consacrées au conditionnement et au divertissement; • les jeux sur le terrain de jeu.

Buts : Vie active Mouvement avec adresse Relations		
5 ^e année	6 ^e année	7 ^e année
	6EP.11 Le bénévolat et le leadership Guider d'autres personnes dans une activité planifiée en coopération pour l'amélioration de la participation à une activité de mouvement.	7EP.11 Les influences Examiner le rôle de certains facteurs, hors du contexte scolaire, dans la satisfaction des besoins pour le développement des habiletés motrices et de la vie active, y compris : • les couts; • la disponibilité des installations; • les occasions de pratique.
	6EP.12 Les influences Étudier les facteurs d'influence dans la participation aux activités de mouvement et le niveau de conditionnement physique.	7EP.12 La sécurité et les consignes Étudier la raison d'être lors de la mise en œuvre des règles du jeu et des consignes de sécurité pour : • des jeux de filet ou de mur; • des jeux de frappe ou de champ; • des activités en milieu inhabituel; • des activités de gestion du corps.
	6EP.13 Les consignes et les règlements Démontrer la raison d'être des consignes de sécurité et des règles de jeu dans la pratique : • de jeux de cible; • de jeux d'invasion et de territoire; • d'activités en milieu inhabituel.	7EP.13 Les habiletés liées aux relations Démontrer un comportement responsable et un souci envers les autres afin d'entretenir des relations positives lors de sa participation à des activités de mouvement.
	6EP.14 Les relations interpersonnelles Mettre en œuvre un plan personnel pour le renforcement de liens positifs avec autrui : • à l'aide d'un continuum des habiletés sociales; • en vue de l'atteinte du niveau supérieur des habiletés sociales.	

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
- 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

