

MODULES DU STAGE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DU VOLET CENTRAL

Introduction

Cette section comprend les modules et les leçons du Stage d'activité physique et du Volet central du programme d'études Éducation physique et Éducation à la santé 11^e année.

Les modules sont des unités d'enseignement conçues pour une composante ou un volet précis du programme d'études. Chaque module renferme des leçons où sont présentés les résultats d'apprentissage spécifiques, les principaux éléments de connaissance et les questions essentielles, fournit de l'information générale, offre des suggestions en matière d'enseignement ou d'évaluation et présente des références destinées à aider les enseignants à planifier leurs cours. De nombreuses références bibliographiques sont des sites Web et sont accompagnées d'un hyperlien sur le CD-ROM et dans les versions en ligne du document. Des documents de ressource se trouvent à la fin de la plupart des leçons.

Les enseignants peuvent utiliser les leçons proposées à titre d'exemples ou les modifier selon les besoins du moment. Tous les modules sont disponibles en format Word.

NOTE AU SUJET DES DROITS D'AUTEUR

Veillez noter que le présent document renferme du matériel didactique couvert par les droits d'auteur (images et texte) qui a été reproduit ou adapté à partir de diverses sources. Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba a obtenu l'autorisation d'utiliser ce matériel didactique dans ce document et s'est efforcé dans la mesure du possible de citer les sources originales. Ce matériel ne peut être extrait, consulté, reproduit ou adapté pour une raison autre qu'aux fins éducatives prévues dans le cadre de ce document.

Guide de lecture des modules et des leçons

Organisation des modules et codes

Chaque module commence par une introduction qui donne un aperçu du contenu et attire l'attention sur les leçons à suivre.

Les codes qui suivent sont utilisés en référence au module correspondant :

- SA** Stage d'activité physique (module A)
- GC** Gestion de la condition physique (module B)
- SM** Santé mentale et émotionnelle (module C)
- IS** Impact social du sport (module D)
- PT** Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie (module E)

Organisation des leçons et codes

Chaque module présente des leçons qui incluent les composantes et les codes décrits ci-dessous.

Introduction

L'introduction informe l'enseignant du contenu de la leçon et de ce que les élèves devront faire.

REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

Les remarques servent à attirer l'attention sur des aspects précis d'une leçon, comme le traitement de contenus potentiellement sensibles, des mises en garde, des définitions de termes et autres renseignements importants.



Résultats d'apprentissage spécifiques

Les énoncés de résultats d'apprentissage spécifiques (RAS) indiquent les résultats que les élèves devraient normalement atteindre au terme de l'année scolaire.

Un code sert à désigner chacun des RAS par année et par module, comme l'indique l'exemple qui suit :

- 11.SA.1** Les deux premiers chiffres indiquent l'année scolaire (11^e année).
Les deux lettres désignent le module (Stage d'activité physique).
Le dernier chiffre indique le numéro du résultat d'apprentissage spécifique.
-



Principaux éléments de connaissance

Ce sont les principaux concepts, principes, théories et démarches que les élèves seront en mesure de comprendre et d'utiliser.



Questions essentielles

Ce sont les questions auxquelles les élèves seront en mesure de répondre après avoir participé aux expériences d'apprentissage contenues dans les leçons.

REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

Les leçons du module A ne comprennent pas de **Principaux éléments de connaissance** ni de **Questions essentielles**. Elles visent à aider l'enseignant à amener les élèves à entreprendre leur stage d'activité physique.



Information générale

Cette information doit servir aux enseignants pour définir les expériences d'apprentissage des élèves et approfondir le contenu de chacune des leçons.



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Les activités d'apprentissage proposées offrent aux élèves un moyen pratique d'explorer le contenu des leçons et de démontrer leur compréhension des éléments d'apprentissage de chacune d'elles.

RÉFÉRENCES



De nombreux éléments de référence sont fournis pour aider les enseignants à planifier leur enseignement.

Dans la version imprimée du document, les adresses de sites Web sont fournies pour permettre aux enseignants de réaliser des recherches personnelles. Sur le CD-ROM et dans les versions en ligne du document, les références de site Web sont hyperliées.

Lorsqu'un site Web est donné en référence dans un module, il est hyperlié à une page du site Web d'Éducation, Citoyenneté et Jeunesse Manitoba, où les hyperliens sont actifs. Sur le Web ou avec la version sur CD-ROM, les utilisateurs verront s'afficher le message suivant et pourront cliquer sur l'hyperlien :

Pour les mises à jour de sites Web, veuillez consulter les sites Web produits à l'appui du programme d'études des 11^e et 12^e années à www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html.

Les utilisateurs de la version imprimée du document devront entrer l'adresse Web du ministère. Cette adresse renvoie à une liste maitresse de sites fournis en référence pour chacun des modules de sorte que les références bibliographiques peuvent être mises à jour au besoin.

Tous les sites Web fournis en référence dans ce document sont sujets à modification. Nous conseillons aux enseignants de consulter et d'évaluer ces sites et autres ressources en ligne avant de les recommander aux élèves.



Documents de ressource (DR)

Les DR inclus à la fin de la plupart des leçons fournissent aux enseignants et aux élèves de l'information additionnelle destinée à appuyer et à améliorer l'apprentissage des élèves et leur évaluation.

Les DR de chaque module sont numérotés de façon séquentielle au moyen du code illustré dans l'exemple qui suit :



Se reporter au DR 1-SA : Rappel des activités physiques accomplies au cours d'une période de cinq jours.

DR 1-SA **DR** signifie Document de ressource.

Le numéro désigne la séquence du DR dans le module (p. ex., le premier DR du module).

Les deux dernières lettres font référence au module (Stage d'activité physique).

La liste des DR fournis dans ce document est présentée ci-après. Certains DR sont disponibles dans les formats Word et Excel.

Liste des documents de ressource

Module A	
Leçon 1	DR 1–SA : Rappel des activités physiques accomplies au cours d'une période de cinq jours
Leçon 2	DR 2–SA : Où en suis-je? DR 3–SA : Inventaire des activités physiques (formats Word et Excel)
Leçon 3	DR 4–SA : Plan personnel d'activité physique DR 5–SA : Planificateur de gestion des risques et de sécurité DR 6–SA : Exemple de lettre d'accompagnement du Stage d'activité physique DR 7–SA : Journal d'activité physique (formats Word et Excel) DR 8–SA : Exemple de formulaire de signature postérieure pour la fin du stage d'activité physique HORS-classe (formulaire à l'intention des parents-tuteurs) DR 9–SA : Exemple de formulaire de signature postérieure pour la fin du stage d'activité physique HORS-classe (formulaire à l'intention de l'adulte autorisé)
Module B	
Leçon 1	
Leçon 2	DR 1–GC : Étapes du changement liées à l'activité physique — Questionnaire DR 2–GC : Le processus du changement : personnalisez votre approche
Leçon 3	DR 3–GC : Mini-biographies (et clé de correction) DR 4–GC : Motivation vis-à-vis de l'activité physique, de l'exercice et de l'entraînement — Questionnaire (formats Word et Excel)
Leçon 4	DR 5–GC : Jeu questionnaire sur les obstacles à l'activité physique (formats Word et Excel)
Leçon 5	DR 6–GC : Grille des nouvelles habitudes (formats Word et Excel) DR 7–GC : Contrat d'activité physique
Leçon 6	DR 8–GC : Mesure de la condition physique en regard d'activités courantes (formats Word et Excel) DR 9–GC : Niveau d'effort et d'intensité DR 10–GC : Tableau comparatif de l'endurance cardiorespiratoire chez les personnes en mauvaise forme et chez les personnes en bonne forme physique DR 11–GC : Lignes directrices sur le principe FITT DR 12–GC : Programmes fractionnés d'entraînement contre résistance DR 13–GC : Journal d'entraînement contre résistance Planificateur d'entraînement contre résistance (format Excel) — disponible à < www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/ >
Module C	
Leçon 1	DR 1–SM : Facteurs ayant une incidence sur la santé mentale et émotionnelle (et clé de correction) DR 2–SM : Pratiques de vie saine favorables à la santé mentale et émotionnelle DR 3–SM : Expériences de vie conduisant à des problèmes de santé mentale
Leçon 2	DR 4–SM : Inventaire des indicateurs de bien-être DR 5–SM : Questions courantes au sujet de l'image corporelle
Leçon 3	DR 6–SM : Scénarios de santé mentale
Module D	
Leçon 1	DR 1–IS : Histoire du sport : appariez les colonnes (et clé de correction) DR 2–IS : Le continuum d'activité physique/du sport
Leçon 2	DR 3–IS : Appel interjeté devant la Commission des droits de la personne
Leçon 3	DR 4–IS : Dilemmes moraux dans les sports
Module E	
Leçon 1	DR 1–PT : Comment lire l'étiquette d'un médicament d'ordonnance (et clé de correction) DR 2–PT : Jugez-en par vous même
Leçon 2	DR 3–PT : De l'expérimentation à la dépendance en 43 secondes DR 4–PT : Stades de la consommation d'alcool ou d'autres drogues (et clé de correction)
Leçon 3	DR 5–PT : Facteurs de risque et facteurs de protection liés à la consommation et à l'abus d'alcool ou d'autres drogues (et clé de correction) DR 6–PT : Techniques faisant appel à la perception individuelle des risques DR 7–PT : Conséquences... Conduire ou ne pas conduire, voilà la décision à prendre

	DR 8-PT : Conséquences non intentionnelles : étude du cas d'Elvis Presley DR 9-PT : L'histoire de Sam : comment une ado de Walnut Creek s'est libérée de sa dépendance à la métamphétamine*
Leçon 4	DR 10-PT : Acquérir des aptitudes à la promotion d'idées par la présentation d'un témoignage d'expert DR 11-PT : Exposé sur la prévention de la toxicomanie