

Éducation physique et Éducation à la santé 2^e année

Programme d'études :
document de mise
en œuvre

*pour un mode de vie
actif et sain*

Manitoba
Education,
Training
and Youth

Éducation,
Formation professionnelle
et Jeunesse
Manitoba



**Éducation physique
et Éducation à la santé
2^e année**

**Programme d'études :
document de mise en œuvre**

*pour un mode de vie
actif et sain*

Novembre 2001

Éducation, Formation professionnelle et Jeunesse Manitoba

Données de catalogage avant publication (Canada)

372.86043 Éducation physique et Éducation à la santé, 2^e année : Programme d'études : document de mise en œuvre pour un mode de vie actif et sain.

ISBN 0-7711-2542-9

1. Éducation physique (Enseignement primaire) – Manitoba – Programmes d'études.
2. Éducation sanitaire (Enseignement primaire) – Manitoba – Programmes d'études. I. Manitoba. Éducation, Formation professionnelle et Jeunesse.

Dépôt légal – 3^e trimestre 2001
Bibliothèque nationale du Canada

Tous droits réservés © 2001, la Couronne du chef du Manitoba représentée par le ministre, Éducation, Formation professionnelle et Jeunesse Manitoba, Division du Bureau de l'éducation française, 1181, avenue Portage, salle 509, Winnipeg (Manitoba) R3G OT3 (téléphone : [204] 945-6916 ou 1 800 282-8069, poste 6916; télécopieur : [204] 945-1625; courriel : bef@merlin.mb.ca).

Tous les efforts ont été faits pour mentionner les sources aux lecteurs et pour respecter la *Loi sur le droit d'auteur*. Si, dans certains cas, des omissions ou des erreurs se sont produites, prière d'en aviser Éducation, Formation professionnelle et Jeunesse Manitoba pour qu'elles soient rectifiées.

Dans le présent document, les termes de genre masculin sont utilisés pour désigner les personnes englobant à la fois les femmes et les hommes; ces termes sont utilisés sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.

Par la présente, Éducation, Formation professionnelle et Jeunesse Manitoba autorise toute personne à reproduire ce document ou certains extraits à des fins éducatives et non lucratives. Ce droit ne s'applique pas aux pages provenant d'une autre source.

Éducation physique et Éducation à la santé, 2^e année : Programme d'études : document de mise en œuvre pour un mode de vie actif et sain, auquel on se référera ci-après sous le nom de Document de mise en œuvre, appuie l'implantation de Éducation physique et Éducation à la santé M à S4 : Programme d'études : Cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain.

Éducation, Formation professionnelle et Jeunesse Manitoba tient à remercier les personnes suivantes qui ont contribué à l'élaboration et à la révision du *Document de mise en œuvre*.

Rédactrices

Brigitte Lenoski	Bureau de l'éducation française	Éducation, Formation professionnelle et Jeunesse Manitoba
Kim Sauder	Van Wallegghem School	Division scolaire Assiniboine South n° 3

Réviseurs

Simone Druwé	Travailleuse autonome
Pierre Lemoine	Correcteur d'épreuves

Membres de l'équipe d'élaboration de *Éducation physique et Éducation à la santé, 2^e année : Programme d'études : document de mise en œuvre pour un mode de vie actif et sain.*

Annette Barrow,	Angus McKay School	Division scolaire River East n° 9
Bruce Brinkworth	Betty Gibson School	Division scolaire de Brandon n° 40
Micheline Chaput	École Lacerte/Précieux-Sang	Division scolaire franco-manitobaine n° 49
Tracy Cloutier	École Crane	Division scolaire de Fort Garry n° 5
Grant Coulter	George Fitton School	Division scolaire de Brandon n° 40
Lucille Daudet-Mitchell	Travailleuse autonome	
Cécile Dufresne	École Van Belleghem	Division scolaire de Saint-Boniface n° 4
Janice Dryden	J.A. Cuddy School	Division scolaire Morris-Macdonald n° 19
Suzanne Fiola	École Guyot	Division scolaire de Saint-Boniface n° 4
Kathy Isaac	Beaumont Elementary School	Division scolaire Assiniboine South n° 3
Jacki Nylen	Tanner's Crossing School	Division scolaire Rolling River n° 39
Marcel Lemoine	École Lacerte	Division scolaire franco-manitobaine n° 49
Joanne Lofto	École Julie Riel	Division scolaire de Saint-Vital n° 6
Pauline Mitsuk		Division scolaire de Saint-Boniface n° 4
Jane Pogson	West St. Paul School	Division scolaire Seven Oaks n° 10
Stéphane Roy	École Lavérendrye	Division scolaire de Winnipeg n° 1
Kim Sauder	Van Wallegghem School	Division scolaire Assiniboine South n° 3
Darlene Sveinson	Balmoral Hall School	École indépendante
Shelley Zander	Gladstone Elementary	Division scolaire Pine Creek n° 30

Comité consultatif (Steering Committee)

John Belfry	Early Years	Division scolaire de Flin Flon n° 46
Carol Peters	Middle Years	Division scolaire Rhineland n° 18

Jodi Williams	Senior Years	Division scolaire Swan Valley n° 35
Terry Angus	Manitoba Association of School Superintendents Inc. (association des directrices et directeurs généraux des divisions scolaires du Manitoba)	Division scolaire de Fort Garry n° 5
Glen Bergeron	Ph.D., Université de Winnipeg	
Louis Durupt	Manitoba Association of Parent Councils (association des comités de parents du Manitoba)	
Nick Dyck	Manitoba Physical Education Supervisors' Association (association des directeurs de l'éducation physique du Manitoba)	Division scolaire Assiniboine South n° 3
Bernie Gowryluk	Council of School Leaders (COSL) of MTS	
Dr. Dexter Harvey	Université du Manitoba	
Pat McCarthy-Briggs	Agencies for School Health (organismes pour la promotion de la santé à l'école)	
Grant McManes	Manitoba Teachers' Society (société des enseignantes et enseignants du Manitoba)	Division scolaire de Fort Garry n° 5
Michael Whalen	Red River College	
Sandra Williams	Association des commissaires d'écoles du Manitoba	

Personnel d'Éducation, Formation professionnelle et Jeunesse Manitoba

Jean-Vianney Auclair	Directeur de projet	Bureau de l'éducation française
Monique Barnabé-Saurette	Opératrice en éditique	Bureau de l'éducation française
Madeleine Bérard	Opératrice en éditique	Bureau de l'éducation française
Valérie Bohémier	Opératrice en éditique	Bureau de l'éducation française
Annie Burmey	Opératrice en éditique	Bureau de l'éducation française
Dianne Cooley	Équipe de gestion de projet	Division des programmes scolaires
Jacques Dorge	Chef de projet	Bureau de l'éducation française
David Lemay	artiste	Bureau de l'éducation française
Brigitte Lenoski	Rédactrice de programmes d'études	Bureau de l'éducation française
Candace Lipischak	Opératrice en éditique	Bureau de l'éducation française
Anne Longston	Équipe de gestion de projet	Division des programmes scolaires
Nathalie Montambeault	Opératrice en éditique	Bureau de l'éducation française
Kathleen Rummerfield	Opératrice en éditique	Bureau de l'éducation française
Marie Strong	Opératrice en éditique	Bureau de l'éducation française
Heather Willoughby	Partenaire du projet	Division des programmes scolaires

I. Remerciements	III
II. Table des matières	V
III. Introduction	3
Raison d'être	3
Contexte	3
Philosophie	4
Un milieu favorable à l'apprentissage	5
Contenu	6
Les icônes	7
Lignes directrices applicables aux RAG	9
Lignes directrices applicables au RAG n° 1 - Motricité	9
Lignes directrices applicables au RAG n° 2 - Gestion de la condition physique	12
Lignes directrices applicables au RAG n° 3 - Sécurité	13
Lignes directrices applicables au RAG n° 4 - Gestion personnelle et relations humaines	16
Lignes directrices applicables au RAG n° 5 - Habitudes de vie saines	17
Planification du programme	19
Partie A : Planification de la mise en œuvre	19
Partie B : Planification de l'enseignement	19
Partie C : Planification des méthodes de mesure et d'évaluation	24
Partie D : Planification supplémentaire	26
Modèle de présentation	28
Bibliographie	30
Avertissement	30
IV. Résultats d'apprentissage généraux	
Résultat d'apprentissage général 1 – Motricité	1.1
Résultat d'apprentissage général 2 – Gestion de la condition physique	2.1
Résultat d'apprentissage général 3 – Sécurité	3.1
Résultat d'apprentissage général 4 – Gestion personnelle et relations humaines	4.1
Résultat d'apprentissage général 5 – Habitudes de vie saines	5.1
V. Annexes	A.1
VI. Appendices	
Appendice A : Extraits de <i>Éducation physique et Éducation à la santé M à S4 : Programme d'études : Cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain</i>	3
Appendice B : Catégories d'activités physiques	9
Appendice C : Exemples d'étapes à suivre pour la mise en œuvre globale du programme	10
Appendice D : Programme pour élèves ayant des besoins spéciaux	12
Appendice E : Suggestions pour la planification annuelle	20
Appendice F : Modèle de plan d'unité d'enseignement	22
Appendice G : Modèle de plan de leçon	24
Appendice H : Renseignements sur la mesure et l'évaluation	25

Affiches

INTRODUCTION

Raison d'être

Éducation physique et Éducation à la santé, 2^e année : Programme d'études : document de mise en œuvre pour un mode de vie actif et sain aide les enseignants et les administrateurs à effectuer le travail de planification en vue de la mise en œuvre des résultats d'apprentissage. Le document fournit aux enseignants des suggestions d'enseignement et d'évaluation pour chacun des résultats d'apprentissage spécifiques ainsi que des renseignements pour planifier le programme.

Contexte

Ce document d'élaboration a été produit par Éducation, Formation professionnelle et Jeunesse Manitoba en collaboration avec une équipe d'élaboration formée d'éducateurs du Manitoba. Il sert de ressource pour le travail de mise en œuvre et a été conçu à partir du document intitulé *Éducation physique et Éducation à la santé M à S4 : Programme d'études : Cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain* (le *Cadre*), qui a été diffusé dans les écoles en septembre 2000. Le *Cadre* doit être utilisé dans toutes les écoles, de la maternelle au secondaire 4.

Pour des informations relatives à la Vue d'ensemble du *Cadre*, voir l'appendice A. Le *Cadre* est aussi disponible en ligne à l'adresse suivante :

<http://www.edu.gov.mb.ca/manetfr/m-s4/pf/mat-scol/edu-phys/epesm-s4/index.html>

Le *Cadre* rassemble l'éducation physique et l'éducation à la santé en un seul document qui fait état d'une vision commune mettant l'accent sur *des modes de vie actifs physiquement et sains pour tous les élèves*. Le contenu des deux matières a été intégré et organisé à partir de cinq résultats d'apprentissage généraux (RAG) :



1. Motricité



2. Gestion de la condition physique



3. Sécurité



4. Gestion personnelle et relations humaines



5. Habitudes de vie saines

Pour des informations relatives à l'organisation et à la présentation des RAG, voir *Cadre conceptuel et Présentation sommaire du Cadre*, Appendice A.

Les suggestions proposées dans ce *Document de mise en œuvre* encouragent et appuient l'intégration de l'éducation physique et de l'éducation à la santé au moyen de cinq RAG interconnectés. De même, elles incitent à établir des liens avec les autres programmes d'études conformément à l'approche globale qui préconise l'intégration des matières.

Un programme de qualité en éducation physique et éducation à la santé peut grandement contribuer à diminuer les risques et les coûts reliés à la santé. Le présent programme d'études a été conçu pour prémunir contre les

comportements fréquents qui, selon les spécialistes, sont notamment à l'origine des principaux risques que courent les jeunes sur le plan de la santé. Ces comportements sont les suivants :

- le manque d'activité physique;
- les mauvaises habitudes alimentaires;
- la toxicomanie, l'alcoolisme et le tabagisme;
- les comportements sexuels qui favorisent la propagation des maladies transmises sexuellement et les grossesses non désirées;
- les comportements qui entraînent des blessures intentionnelles ou non.

Le but du programme d'études est de fournir aux élèves un programme équilibré d'activités planifiées leur permettant d'acquérir des connaissances et de développer des habiletés et des attitudes propices à l'adoption d'un mode de vie sain intégrant l'activité physique et tenant compte des facteurs de risques énoncés ci-dessus.

Philosophie

Les travaux de recherche se rapportant à la jeune enfance et dont il faut tenir compte pour offrir un programme de qualité appuient les points de vue suivants en ce qui concerne les programmes d'éducation physique et d'éducation à la santé.

Accent mis sur les habiletés : Le programme qui combine l'éducation physique et l'éducation à la santé met l'accent sur l'acquisition d'habiletés en matière de motricité et de relations humaines. Le but est d'aider les jeunes élèves, avec la participation des familles et de la collectivité, à acquérir les habiletés qui sont nécessaires pour prévenir ou éviter les problèmes de santé auxquels les jeunes d'aujourd'hui sont confrontés, notamment le manque d'activité physique, les mauvaises habitudes alimentaires et les comportements qui entraînent des blessures, intentionnelles ou non. On insiste donc sur les quatorze habiletés motrices fondamentales (voir tableau à l'appendice A) et sur les cinq habiletés en gestion personnelle et relations humaines (établissement d'objectifs et planification; prise de décisions et résolution de problèmes; habiletés interpersonnelles; habiletés de résolution de conflits et habiletés de gestion du stress). Ces habiletés sont considérées comme des composantes de base ou des habiletés fondamentales pour parvenir au bien-être physique, social et émotif.

Stratégies d'apprentissage axées sur l'activité et l'interaction : Les enfants s'adonnent naturellement au jeu actif. Les spécialistes estiment qu'il est important de promouvoir l'apprentissage actif pour que les enfants retiennent mieux ce qu'ils apprennent et pour que cet apprentissage soit plus pertinent, plus utile et plus agréable. Dans le contexte de l'éducation physique, les stratégies d'enseignement et d'apprentissage mettent l'accent sur l'acquisition d'habiletés motrices (p. ex. sauter, lancer, attraper) au moyen de diverses activités physiques. Sur le plan de l'éducation à la santé, l'accent est mis sur l'interaction (p. ex. remue-méninges, exercices à deux, jeux de rôle, spectacles de marionnettes) pour favoriser les relations humaines et le travail d'équipe.

Activités axées sur l'exploration et la coopération : Il faut recourir aux activités d'exploration avec les jeunes élèves, car, de nature, ceux-ci sont curieux et ils aiment bouger, explorer, expérimenter et apprendre. Les activités de coopération facilitent les bons rapports entre les élèves et les aident à travailler ensemble pour atteindre un objectif commun plutôt que de rivaliser. Les activités d'apprentissage devraient permettre aux enfants d'explorer à leur propre rythme étant donné qu'ils apprennent tous de façon différente, à des rythmes différents et avec des capacités différentes.

Approche misant sur l'intégration : L'intégration de l'éducation physique et de l'éducation à la santé ainsi que l'établissement de liens entre ces deux matières et d'autres matières sont des éléments essentiels du programme d'études qui visent à rendre les expériences d'apprentissage utiles et pertinentes. Ainsi, en sciences de la nature, les élèves apprennent les couleurs à la maternelle et, en éducation physique et éducation à la santé, ils jouent au « jeu

des couleurs » dans le gymnase ou bien ils groupent les aliments par couleur en se servant du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.

Temps alloué et enseignement : Pour que les élèves puissent acquérir des habiletés motrices fondamentales et des habiletés sociales propices à un mode de vie actif et sain, il faut qu'ils y consacrent suffisamment de temps, que l'enseignement soit de qualité et les expériences agréables. L'acquisition de ces compétences ne peut pas être improvisée. Aussi, pour permettre aux élèves de se développer et de grandir de façon saine et équilibrée, il est important de planifier un programme d'enseignement qui respecte les exigences minimales en matière de temps alloué. (Voir Appendice A.)

Participation des parents, des familles et des communautés : Écoles, familles et communautés doivent toutes travailler en collaboration pour transformer en réalité la vision suivante : *des modes de vie actifs physiquement et sains pour tous les élèves*. Il est essentiel de prévoir des partenariats afin de construire un environnement qui est sain et favorable. Par exemple, il faut que les élèves de niveau élémentaire aient des occasions d'être actifs tous les jours à la maison, à l'école et dans la collectivité.

Un milieu favorable à l'apprentissage

En vue de construire un milieu favorable à l'apprentissage de l'éducation physique et de l'éducation à la santé, les enseignants et les administrateurs doivent tenir compte des principes directeurs qui sont énoncés dans le *Cadre* (voir Vue d'ensemble du *Cadre*, p. 6). Par exemple, en vertu de l'un de ces principes, l'apprentissage des élèves devrait être fonction de leur âge et de leur degré de développement, et les enseignants devraient en conséquence choisir des activités bien adaptées, pertinentes et organisées selon un ordre judicieux. Les exemples suivants expliquent le genre de matériel qu'il est recommandé d'utiliser en éducation physique avec de jeunes élèves et qui respecte le stade de développement ou la capacité des élèves de ce niveau.

- Des objets plus souples et plus légers (balles en mousse, bâtons en plastique) sont moins dangereux et plus faciles à manier.
- Des objets de frappe à poignée plus courte permettent d'améliorer la coordination œil-main (raquettes, bâtons de hockey en salle et bâtons de golf de petite taille).
- Des ballons plus gros (ballons de plage, gros ballons de terrain de jeu) ou des articles dotés d'une queue ou ayant une certaine surface (foulards, sacs de fèves, ballons avec serpentins ou queues) sont plus faciles à attraper ou à tenir.
- Des ballons peu gonflés sont plus faciles à attraper ou à frapper étant donné qu'ils se déplacent plus lentement.
- Des objets avec de plus grandes surfaces de frappe (palettes ou raquettes) sont plus faciles à utiliser.
- Des cibles plus grandes sont plus faciles à atteindre.

La diversité humaine, l'équité à l'égard des sexes, l'éducation antiraciste et antipréjugés, et l'inclusion sont des éléments d'intégration qui sont définis dans les Principes directeurs (voir *Cadre*, page 6). Le cours d'éducation physique est une occasion unique de développer le sens des responsabilités, le sens collectif et le sens civique au moyen d'activités physiques et de manifestations sportives. La composante d'éducation à la santé porte plus particulièrement sur le bien-être personnel et les relations humaines. Ainsi, le quatrième RAG, Gestion personnelle et relations humaines, joue un rôle de premier plan en ce qu'il aide les élèves à comprendre et à apprécier la diversité sur les plans culturel, religieux et sexuel, et sur le plan des habiletés. Les activités d'apprentissage favorisent leur épanouissement physique et socioaffectif en mettant l'accent sur la conscience et l'estime de soi et sur les relations interpersonnelles pour qu'ils s'entendent bien avec les autres. Les suggestions proposées dans le

présent document portent notamment sur les stratégies de coopération et d'interaction du genre « élève de la semaine », « montre et dis » et « cercles de discussion ou d'échange ». Le fait d'organiser les groupes ou les équipes de diverses façons, par exemple par couleur de chemise, par numéro assigné ou par date de naissance plutôt que par sexe, facilite également les rapports humains.

L'enseignement différencié, soit un autre élément d'intégration, prône les stratégies d'apprentissage coopératif qui tiennent compte des intelligences multiples et des divers styles d'apprentissage parmi les élèves (voir *Le succès à la portée de tous les apprenants*). Par exemple, on recommande aux enseignants de se servir d'indices auditifs (explications de l'enseignant, commentaires de l'élève), d'indices visuels (démonstrations de l'élève, affiches) et d'activités kinesthésiques (faire en sorte que les élèves se servent de certaines habiletés motrices à l'occasion d'activités variées). La nature expérientielle de l'éducation physique et de l'éducation à la santé se prête fort bien à l'enseignement différencié et à l'apprentissage pratique.




Sur un plan plus général, l'éducation physique et l'éducation à la santé jouent un rôle important en ce qu'elles contribuent au développement durable. Dans cette discipline, le programme devrait aider les élèves à comprendre en quoi de saines habitudes de vie contribuent aux divers éléments du développement durable : environnement, économie et santé et bien-être de la population. De plus, les suggestions d'enseignement proposées dans le présent document vont dans le sens d'une approche intégrée et interdisciplinaire dans ce domaine. Pour de plus amples renseignements sur le développement durable, se reporter à *L'éducation pour un avenir viable*.

Contenu

Le présent document fait partie d'une série de documents qui traitent de l'éducation physique et éducation à la santé par niveau scolaire. Il comprend cinq parties :

- La première partie, l'introduction, fournit des renseignements d'ordre général et favorise une utilisation efficace du document.
- La deuxième partie contient des renseignements pratiques dans les domaines suivants : résultat d'apprentissage spécifique, suggestions pour l'enseignement, suggestions pour l'évaluation, remarques pour l'enseignant et ressources suggérées.
- La troisième partie du document contient des annexes reproductibles (en ordre numérique) dont l'enseignant peut se servir en classe.
- La quatrième partie du document est constituée d'appendices (en ordre alphabétique) dont le contenu vise à faciliter la mise en œuvre du programme.
- La dernière partie contient de grandes affiches sur lesquelles figurent, d'une part, la liste des résultats d'apprentissage spécifiques qui se rapportent au niveau en question, au niveau précédent et au niveau suivant, s'il y a lieu, et, d'autre part, la liste de tous les indicateurs d'attitudes pour chaque résultat d'apprentissage général (RAG).

Les icônes

-  **Éveil** : Les élèves commencent à vivre des expériences qui leur permettront d'atteindre le résultat d'apprentissage spécifique (concepts, règles, connaissances, habiletés) au cours des années subséquentes. Le stade de l'éveil peut comprendre des exemples et de l'information générale donnés par l'enseignant à l'intention des élèves. C'est le début de l'enseignement portant sur une connaissance ou une habileté donnée, mais celle-ci n'est pas traitée comme un résultat d'apprentissage spécifique distinct dans le domaine en question. De plus, le degré d'acquisition de cette connaissance ou le degré de développement de cette habileté n'est pas censé être mesuré ni mentionné dans le bulletin de l'élève.
-  **Acquisition ou développement** : Les élèves devraient atteindre le résultat d'apprentissage spécifique, c'est-à-dire qu'ils devraient avoir acquis la connaissance ou avoir atteint le stade final de développement de l'habileté à la fin de l'année scolaire. En outre, leur rendement par rapport au résultat d'apprentissage spécifique devrait être observé ou mesuré, puis inscrit dans leur bulletin.
-  **Maintien** : Des expériences d'apprentissage doivent être prévues pour que les élèves révisent, consolident et maintiennent la connaissance ou l'habileté qui doit avoir été acquise ou développée les années précédentes. Le rendement des élèves par rapport au résultat d'apprentissage spécifique peut, à l'occasion, être mesuré et mentionné dans leur bulletin.

La deuxième section du présent document offre des suggestions afin de traiter chaque RAS individuellement. Toutefois, les RAS d'éveil (🌸) sont tout simplement énoncés dans une boîte près du RAS dont le contenu y ressemble le plus. Pour des suggestions d'enseignement portant sur un RAS d'éveil, il est conseillé de se reporter au RAS du même domaine du niveau scolaire suivant. Dans le cas des RAS de maintien (➡➡➡), on présente des suggestions d'enseignement, mais pas d'évaluation. Pour d'autres suggestions, l'enseignant peut se reporter au RAS du même domaine du niveau précédent.

Caractéristiques des jeunes apprenants *

Caractéristiques du développement de l'enfant et de l'adolescent particulièrement pertinentes à l'éducation physique			
Étant donné que l'élève a eu l'occasion, tant à l'école qu'à la maison, de s'épanouir dans chaque domaine, les attentes globales énoncées ci-dessous peuvent se rapporter au développement de l'enfant. (Source : <i>À l'appui de l'apprentissage</i> , p.19, ministère de l'Éducation, Colombie-Britannique, 1993.)			
	Caractéristiques physiques	Développement	Développement intellectuel
5 à 8 ans	<ul style="list-style-type: none"> la coordination visuelle-manuelle n'est pas complètement développée (ne peut focaliser avec précision et ne peut juger l'espace correctement) les grands groupes musculaires peuvent être plus développés que les petits groupes musculaires continue à développer ses habiletés pour l'escalade, l'équilibre, la course, le galop et les activités de saut (peut avoir de la difficulté à sauter à la corde) acquiert, avec des conseils, une conscience accrue de la sécurité manifeste habituellement de l'enthousiasme pour la plupart des activités physiques 	<ul style="list-style-type: none"> peut manifester des émotions intenses et les changements (peut parfois énoncer des jugements et des critiques sur les autres) apprend à coopérer avec les autres pour de plus longues périodes (les amitiés peuvent changer souvent) continue à développer des sentiments d'indépendance et peut commencer à se définir en fonction de ce qu'il possède commence à apprendre à partager ce qu'il possède et à attendre son tour 	<ul style="list-style-type: none"> apprend à partir de l'expérience directe continue à approfondir sa compréhension et son utilisation du langage pour clarifier sa pensée et son apprentissage peut saisir des concepts comme demain ou hier, mais n'a pas encore une juste notion du temps affirme ses choix personnels au moment de prendre des décisions
9 à 11 ans	<ul style="list-style-type: none"> continue à développer sa coordination visuelle-manuelle (le perfectionnement de ses habiletés en éducation physique peut dépendre de l'amélioration de sa coordination) continue à améliorer ses habiletés motrices fines (les filles peuvent arriver à la puberté et connaître une poussée de croissance rapide) manifeste une coordination accrue, mais des poussées de croissance peuvent commencer à ralentir cette amélioration peut manifester plus d'audace, explorant des comportements qui pourraient entraîner des accidents peut commencer à montrer une préférence pour certaines activités physiques au détriment d'autres activités peut paraître apprécier les sports simples et les jeux de groupe plus complexes (manifeste un sens aigu de la loyauté envers un groupe ou une équipe) 	<ul style="list-style-type: none"> peut sembler relativement calme et en paix avec lui-même devient plus sociable et se fait de bons amis ou un meilleur ami se perçoit habituellement de façon positive (se définit en fonction de traits physiques, de ce qu'il possède et de ce qu'il aime et n'aime pas) continue de développer son habileté à travailler et à jouer avec les autres (a besoin d'être accepté sur le plan social) 	<ul style="list-style-type: none"> continue à utiliser l'expérience directe, les objets et les aides visuelles pour favoriser sa compréhension peut élargir sa pensée plus facilement grâce à la lecture, à l'écriture et au visionnage (peut commencer à utiliser des jeux de mots) continue à approfondir sa compréhension de la notion du temps, mais peut oublier les dates et les responsabilités a besoin de participer de plus en plus aux prises de décisions
12 à 15 ans	<ul style="list-style-type: none"> continue à développer et à perfectionner ses habiletés de coordination visuelle-manuelle et manifeste une meilleure coordination musculaire les garçons arrivent à la puberté et peuvent connaître une croissance rapide et inégale (la croissance des bras et des jambes peut être rapide) peut connaître des périodes de mauvaise coordination et de maladresse (peut avoir une mauvaise posture à cause d'une croissance rapide) comprend les règles de sécurité, mais prend parfois des risques montre souvent des préférences en ce qui a trait à l'activité physique, et celles-ci diffèrent fortement selon qu'il appartient à un sexe ou à l'autre s'engage souvent dans des activités d'équipe plus structurées (continue de manifester une grande loyauté envers le groupe ou l'équipe) 	<ul style="list-style-type: none"> peut commencer à manifester de l'anxiété ou de la mauvaise humeur (les émotions peuvent être à fleur de peau) commence à remettre en question l'autorité des adultes se rabaisse parfois (peut commencer à définir en fonction de ses opinions, de ses croyances et de ses valeurs et élargit sa perception de lui-même en imitant des éléments d'une culture ou de la mode du jour) se dégage peu à peu de l'influence de ses parents (peut percevoir ses frères et sœurs comme des embarras ou de vraies pestes) 	<ul style="list-style-type: none"> commence à améliorer sa capacité de jongler avec des pensées et des idées, mais a encore besoin d'expériences pratiques peut effectuer des raisonnements abstraits apprécie souvent les blagues et les mots à double sens acquiert l'habileté à parler d'incidents récents, de ses projets d'avenir et de ses aspirations sur le plan professionnel a besoin d'assumer lui-même les prises de décisions, à la lumière de conseils sérieux

* Reproduit avec la permission du ministère de l'Éducation de la Colombie-Britannique.

Lignes directrices applicables aux RAG

Dans le présent document, puisque l'éducation physique et l'éducation à la santé sont combinées, les lignes directrices sont énoncées pour chacun des résultats d'apprentissage généraux plutôt que pour chacune des matières.

Chaque section consacrée aux lignes directrices applicables aux RAG est divisée en cinq sous-sections :

- Description
- Implications pour la jeune enfance
- Tableau synoptique
- Considérations pédagogiques
- Lignes directrices sur la mise en œuvre



Lignes directrices applicables au RAG n° 1 - Motricité

Description

En vertu du RAG relatif à la motricité, *l'élève doit posséder des habiletés motrices déterminées, comprendre le développement moteur et connaître des formes d'activité physique propres à divers milieux, à diverses cultures et à diverses expériences d'apprentissage.*

Implications pour la jeune enfance

Au cours de la jeune enfance, l'accent porte sur l'acquisition et la maîtrise fonctionnelle des habiletés motrices fondamentales au cours d'activités d'initiation toutes simples. Les connaissances que les élèves doivent acquérir leur permettent de comprendre le pourquoi et le comment des mouvements qu'ils doivent exécuter. Les habiletés motrices fondamentales et les concepts relatifs à la motricité qui sont énoncés dans le présent document sont définis dans le Tableau des habiletés motrices fondamentales (voir Appendice A).

La maîtrise des habiletés motrices est un facteur clé qui fait qu'un élève décide ou choisit de pratiquer une activité physique donnée ou un sport particulier. En effet, les élèves sont moins susceptibles de faire de l'activité physique lorsqu'ils n'ont pas acquis ces habiletés ou qu'ils n'ont pas réussi à les mettre en pratique. Les habiletés motrices fondamentales constituent la clé de l'activité physique et elles sont un préalable aux nombreuses disciplines sportives et autres formes d'activité physique pouvant être pratiquées tout au long de la vie.

Chaque fois que c'est possible, les activités d'apprentissage, tant au chapitre des connaissances qu'à celui des habiletés, devraient mettre l'accent sur la motricité pour que les élèves soient physiquement actifs. De même, il importe que les élèves développent leurs habiletés, réussissent, puissent faire des choix, se sentent intégrés et éprouvent du plaisir si l'on veut qu'ils adoptent des attitudes compatibles avec la pratique de l'activité physique la vie durant.

Pour que l'enseignement de l'éducation physique se fasse de manière équilibrée, il faut que les élèves participent régulièrement et tout au long de l'année à diverses expériences notamment des sports et des jeux, des formes d'activité physique pratiquées hors du milieu habituel ainsi que des activités gymniques et rythmiques. De même, ces expériences doivent être représentatives de divers environnements ou milieux (p. ex. les terrains de jeu, les parcs, les sentiers, les patinoires et les installations de loisirs) et de diverses cultures.

Dans le présent document, les activités physiques et les sports sont répartis en cinq catégories :

Sports ou jeux individuels ou à deux – Activités physiques exécutées de façon individuelle ou avec un partenaire

Sports ou jeux d'équipe – Activités physiques exécutées en groupe ou en équipe

Formes d'activité physique pratiquées hors du milieu habituel – Activités physiques qui se déroulent en dehors de la classe ou du gymnase (p. ex. terrains de jeu, sentiers dans des parcs, lacs, centres communautaires)

Activités rythmiques et gymniques – Activités physiques faisant appel à diverses formes de danse et de gymnastique

Activités de conditionnement physique – Activités physiques mettant l'accent sur la condition physique

Pour des suggestions d'activités, voir l'appendice B.

Pour qu'un programme soit équilibré, il faut que les enseignants prévoient diverses activités physiques dans chacune des catégories. Cependant, pour les jeunes élèves, ces activités doivent être modifiées ou introduites de façon progressive ; ainsi, les élèves s'exercent à des activités préparatoires à un sport donné plutôt que de pratiquer le sport en tant que tel. On ne s'attend pas à ce que les enseignants offrent toutes les activités énumérées dans chaque catégorie mais plutôt à ce qu'ils choisissent celle qui développera au mieux les concepts et les habiletés correspondant aux résultats d'apprentissage en fonction du stade de développement et de l'âge des élèves, des ressources locales, du matériel, des installations, etc. L'accent ne porte donc pas sur l'activité physique ou le sport particulier, car le choix est énorme, mais plutôt sur les concepts et les habiletés que les élèves apprennent du fait de leur participation à l'activité ou au sport en question.

Tableau synoptique

Les résultats d'apprentissage spécifiques sont énoncés par domaine et sous-domaine et sur plusieurs années. Pour plus de détails, se reporter au Tableau synoptique du résultat d'apprentissage général n° 1 – Motricité (voir page 1.3).

Puisqu'il est impossible d'enseigner toutes les activités physiques et de mesurer l'apprentissage pour chacune d'elles, les résultats d'apprentissage spécifiques relatifs à la motricité portent sur un concept ou un thème de jeu particulier pour chaque niveau d'études. Par exemple, au chapitre des connaissances, le sous-domaine intitulé Stratégies propres aux sports ou aux jeux comprend les thèmes suivants pour chacune des années d'études de façon à distinguer les résultats d'apprentissage d'une année à l'autre, à orienter l'évaluation et à éviter la redondance.

Maternelle	Première année	Deuxième année	Troisième année	Quatrième année
Jeux simples et activités en ateliers	Activités de précision	Activités de poursuite	Activités de nature simple ou collective se pratiquant sur une surface commune	Activités de nature simple se pratiquant avec un filet ou contre un mur, ou encore au champ et au bâton

Cette approche thématique n'exclut pas le recours à d'autres formes d'activité physique. Elle sert à orienter les activités d'évaluation, de mesure et de communication de renseignements sur les progrès et le rendement des élèves.

Considérations pédagogiques

Les écoles doivent établir une marche à suivre et des règles en matière de sécurité, et les enseignants doivent connaître les pratiques souhaitables dans ce domaine. Les enseignants qui ont pour mission d'offrir aux élèves une vaste gamme d'expériences motrices présentant des difficultés, dans des contextes où les élèves sont actifs physiquement, doivent prévoir les dangers et réduire au minimum les risques inhérents à l'activité physique. Ils doivent posséder des compétences de spécialistes en activité physique.

La Cour suprême du Canada a établi quatre critères permettant de déterminer quelles sont les précautions nécessaires à prendre dans le contexte de l'éducation physique :

- L'activité pratiquée convient-elle à l'âge ainsi qu'à la condition mentale et physique des élèves?
- Les élèves ont-ils suivi un enseignement progressif qui les a formés à pratiquer l'activité comme il faut, en évitant les dangers inhérents à celle-ci?
- L'équipement est-il adéquat et disposé convenablement?
- L'activité fait-elle l'objet d'une supervision adéquate, compte tenu des dangers qu'elle comporte?

Pour obtenir d'autres suggestions en ce qui concerne la Gestion des risques liés à l'activité physique, consulter les lignes directrices applicables au RAG n° 3 : Sécurité.

Lignes directrices sur la mise en œuvre

Les lignes directrices suivantes reflètent des stratégies fiables pour l'exécution des activités d'apprentissage relatives à la motricité :

- Établir des consignes, des routines et des attentes pour les cours d'éducation physique sur le plan de la sécurité (physique et affective), de l'intégration et de la répartition du temps, et communiquer avec les élèves et les parents.
- Adopter un signal pour le début et pour la fin d'une activité, par mesure de sécurité et aussi pour maîtriser la classe (p. ex. lever la main, tambouriner ou taper des mains pour signaler aux élèves qu'ils doivent s'arrêter, ou encore utiliser des mots comme « partez », « figez » et « arrêtez »).
- Insister sur les activités qui permettent aux jeunes enfants de prendre conscience de l'espace et de leur corps, de façon à ce qu'ils apprennent à se déplacer avec maîtrise et sans se heurter.
- Éviter d'utiliser l'exercice comme forme de punition.
- Encourager les comportements positifs entre partenaires (p. ex. ne pas tolérer les remarques désobligeantes, les taquineries, l'exclusion).
- Choisir des activités qui font participer le plus grand nombre d'élèves (p. ex. ne pas prévoir de jeux d'élimination à moins qu'ils constituent une option et que les élèves puissent reprendre la première activité sans trop attendre; éviter les longues files d'attente et les équipes de relais composées d'un trop grand nombre d'élèves).
- Choisir des activités et des jeux qui conviennent aux jeunes élèves et qui favorisent le partage, la coopération et l'esprit d'équipe.
- Faire en sorte qu'il y ait autant de matériel que possible pour le nombre d'élèves.
- Prévoir des méthodes sûres et efficaces pour distribuer, manipuler et rassembler le matériel.
- Organiser les groupes de façon équitable (p. ex. par couleur de maillot, par numéro assigné, par couleur d'yeux, par mois de naissance).
- Établir des règles pour les activités de début et de fin de classe en fonction de la situation, de l'activité et du degré de supervision pour que les élèves puissent être actifs dès le début de la classe.

- Prévoir des exercices d'échauffement et de récupération (p. ex. vérifier les consignes d'échauffement sur le tableau d'affichage, inscrire les résultats dans le portfolio de la classe en guise de récupération).
- Prévoir des adaptations pour les classes en plein air et prendre des précautions en ce qui concerne le soleil, le vent, les surfaces mouillées ou glissantes et le bruit. Faire en sorte que les élèves n'aient pas le soleil dans les yeux et qu'ils tournent le dos au vent et aux distractions.



Lignes directrices applicables au RAG n° 2 : Gestion de la condition physique

Description

Compte tenu du degré d'activité physique de plus en plus faible lié à notre mode de vie, il est essentiel que *l'élève soit capable d'élaborer et de suivre un programme personnel de conditionnement physique pour demeurer physiquement actif et maintenir son bien-être la vie durant*. L'éducation physique et l'éducation à la santé doivent aider l'élève à prendre l'habitude de faire quotidiennement ou régulièrement de l'activité physique et à comprendre comment acquérir et maintenir une bonne condition physique et une bonne santé. En fin de compte, chaque élève devrait finir par voir l'activité physique comme un facteur de santé important et par adopter un mode de vie actif.

Implications pour la jeune enfance

Les programmes destinés à la jeune enfance introduisent des concepts simples relatifs à la condition physique qui mettent l'accent sur la participation à diverses formes d'activité physique et sur le développement des habiletés motrices. L'évaluation et l'analyse des déterminants de la condition physique ne devraient pas commencer de façon officielle avant la quatrième année.

Tableau synoptique

Consulter le Tableau synoptique du résultat d'apprentissage général n° 2 – Gestion de la condition physique (voir page 2.3). Il indique les domaines et les sous-domaines qui sont présentés et évalués à chaque niveau scolaire. Par exemple, le sous-domaine Participation active figure comme habileté de gestion de la condition physique à chaque niveau scolaire alors que celui qui s'intitule Qualités physiques n'apparaît qu'en troisième année.

Considérations pédagogiques

De nos jours, les spécialistes estiment que l'évaluation ou les tests de conditionnement physique devraient porter sur l'établissement et l'atteinte d'objectifs personnels, le développement d'habiletés de gestion de la condition physique et l'application d'un programme personnel de conditionnement physique. Les programmes devraient mettre l'accent sur l'éducation, la prévention et l'intervention. Les activités d'évaluation ou les tests servent en premier lieu à établir des objectifs personnels et à surveiller les progrès individuels plutôt qu'à comparer les résultats d'un élève à ceux des autres de façon normative.

Lignes directrices sur la mise en œuvre

Les lignes directrices suivantes reflètent des stratégies fiables pour l'exécution des activités d'apprentissage relatives à la gestion de la condition physique avec de jeunes élèves :

- Recourir au renforcement positif, aux mesures incitatives et à la valeur intrinsèque de la condition physique pour motiver les enfants plutôt que de donner des récompenses à ceux qui atteignent certains résultats.

- Veiller à ce que les élèves soient très actifs physiquement et choisir des activités qui les incitent tous à participer au maximum.
- Faire en sorte que l'évaluation fasse partie intégrante d'un processus permanent qui consiste à aider les enfants à comprendre ce que sont la santé et le bien-être physiques, à les apprécier, à les améliorer et à les entretenir.
- Encourager les élèves à assumer les progrès qu'ils accomplissent en matière de conditionnement physique en leur donnant des occasions de se fixer de simples objectifs et de surveiller eux-mêmes leurs progrès.
- Faire en sorte que les parents, les familles et les communautés encouragent les enfants à adopter des modes de vie actifs et sains, en recourant à des méthodes d'évaluation authentiques telles que les portfolios avec exercices à faire à la maison, les journaux d'activités et les contrats.



Lignes directrices applicables au RAG n° 3 : Sécurité

Description

En vertu de ce RAG, *l'élève doit être capable de se comporter de manière sécuritaire et responsable en vue de gérer les risques et de prévenir les blessures lors de la pratique d'activités physiques ainsi que dans la vie quotidienne.* Ce RAG concerne les risques pour la santé liés aux comportements qui causent des blessures intentionnelles ou non. Les blessures non intentionnelles constituent la cause principale de décès chez les enfants et les adolescents.

Implications pour la jeune enfance

La formation à la sécurité est fondamentale pour aider à prévenir les blessures, à réduire les risques et à éviter les situations dangereuses en cas de participation à des activités physiques. Au même titre, la sécurité à la maison, à l'école, dans la communauté et dans l'environnement est essentielle. Règles et mesures de sécurité nécessitent un renforcement constant et une supervision étroite en raison de l'âge et de la maturité des élèves. La formation à la sécurité est une responsabilité collective et les enseignants sont invités à faire participer les parents, les familles et la collectivité aux stratégies d'enseignement et d'apprentissage. Par ailleurs, il faut reconnaître que toute forme d'activité physique contient un élément de risque; aussi, les enseignants sont tenus en tout temps de réduire au minimum les risques et les dangers. Pour plus de détails, se reporter à la section intitulée Sécurité et responsabilité civile dans la partie Vue d'ensemble du *Cadre*, page 16.

Tableau synoptique

Le Tableau synoptique du résultat d'apprentissage n° 3 – Sécurité (voir page 3.3) présente deux domaines principaux : le domaine A – Gestion des risques liés à l'activité physique, et le domaine B – Sécurité pour soi-même et pour les autres. Les résultats d'apprentissage du domaine A reviennent chaque année. En fait, on s'attend à ce que la notion de sécurité soit renforcée à chaque leçon, pour chacune des activités physiques et tout au long de l'année.

En ce qui concerne le domaine B, Sécurité pour soi-même et pour les autres, certains sujets ou thèmes reliés à la sécurité sont indiqués à l'aide de la mention « c.-à-d. » dans chacun des résultats d'apprentissage spécifiques. Cela signifie que le sujet en question doit être enseigné et les élèves évalués à ce niveau scolaire.

Le tableau ci-dessous énonce les sujets portant sur la sécurité qui sont obligatoires pour chaque année d'études :

Maternelle	Première année	Deuxième année	Troisième année	Quatrième année
- circulation automobile	- jouets	- voies publiques et véhicules	- sécurité-incendie	- sécurité-incendie
- déplacements en autobus scolaire	- vêtements	- déplacements en autobus scolaire	- déplacements en autobus scolaire	- déplacements en autobus scolaire
- plans d'eau	- voies publiques et véhicules	- électricité	- utilisation des passages pour piétons	- voies publiques et véhicules
- poisons et produits chimiques	- déplacements en autobus scolaire	- conditions météorologiques	- ceinture de sécurité	
- cuisinières et fours	- absence de surveillance	- saisons	- passages à niveau et voies ferrées	
- objets coupants	- sécurité-incendie	- escaliers et balcons	- armes à feu	
- baignoires	- fêtes	- outils	- gilet de sauvetage	
	- incendies de forêts	- utilisation d'Internet		
	- inondations	- présence d'eau		
	- tornades	- absence de surveillance		
	- orages			

Ce tableau n'empêche nullement les enseignants d'ajouter ou de reprendre des sujets d'une année à l'autre. Par exemple, il sera peut-être nécessaire de traiter certains sujets tous les ans (p. ex. la sécurité concernant le matériel agricole, les véhicules de loisirs) ou seulement certaines années (p. ex. les feux de forêts dans les communautés du Nord, les inondations dans la vallée de la rivière Rouge) en fonction des communautés ou des situations particulières.

Le *Document de mise en œuvre* a été conçu pour faciliter l'établissement de liens entre les disciplines à partir de l'examen des programmes d'autres matières et de l'organisation de leur contenu. Lorsqu'ils envisagent de faire des liens avec d'autres disciplines, les enseignants peuvent se servir du tableau ci-dessus et des tableaux synoptiques. Ils remarqueront que des sujets figurent au programme d'éducation physique et éducation à la santé mais aussi au programme d'autres matières, cela pour les rendre encore plus pertinents et pour insister sur le contenu et sur le champ d'application. Par exemple, en deuxième année, le sous-domaine portant sur la Sensibilisation à la sécurité dans l'environnement peut facilement être relié au thème des sciences de la nature portant sur l'air et l'eau dans l'environnement. Par contre, certains sujets ne sont abordés en éducation physique et éducation à la santé que certaines années, car ils sont étudiés dans d'autres matières. C'est pour éviter la redondance et la répétition. Par exemple, la météorologie fait partie du programme de sciences de la nature de première année, notamment de l'unité traitant les changements quotidiens et saisonniers, et c'est pourquoi il n'est pas inclus comme exemple (c.-à-d.) dans le programme d'éducation physique et éducation à la santé de la première année. Essentiellement, l'approche intégrée et l'établissement de liens entre les disciplines rendent l'apprentissage plus utile, plus pertinent et mieux organisé dans le temps.

En examinant les tableaux synoptiques de plus près, il faut remarquer que, pour certains domaines d'étude, on a adopté un système d'alternance. Ainsi, les thèmes se rapportant à la prévention de la violence et à la sécurité personnelle sont abordés en première et en troisième année.

Considérations pédagogiques

Au cours de la jeune enfance, les élèves doivent être étroitement supervisés et ils s'en remettent à d'autres personnes pour satisfaire leurs besoins physiques et affectifs. Dans le présent document, bien des suggestions d'enseignement et d'évaluation prévoient la participation des parents et de la famille. C'est donc avec l'aide de l'enseignant et de la famille que les élèves mettront en application les habiletés relatives à l'établissement d'objectifs et à la planification et les habiletés relatives à la résolution de problèmes pour prendre des décisions judicieuses en matière de santé.

Pour des raisons de sécurité et de responsabilité civile, il est nécessaire que les élèves portent des chaussures et des vêtements appropriés. Cette idée est renforcée à tous les niveaux scolaires. Il est important de noter que bijoux, cordonnets, foulards, robes et jupes, ceintures, chaussures à semelles rigides et simples chaussettes peuvent causer des blessures et limiter les mouvements. La politique et les consignes en ce qui concerne l'habillement, les chaussures et le changement de tenue pour les cours d'éducation physique relèvent des décisions qui doivent être prises au niveau local.

Le sous-domaine Sécurité personnelle pouvant toucher des questions délicates est inclus dans ce RAG. Les écoles doivent rechercher la participation des parents et leur offrir un choix avant de commencer tout enseignement à ce sujet. De même, les enseignants doivent au préalable consulter le directeur d'école ainsi que la politique et les consignes à cet égard. Cela devrait notamment consister en un examen de la politique et de la marche à suivre qui sont en place dans la division ou le district scolaire relativement aux enfants maltraités. Il arrive que les élèves divulguent des renseignements personnels; aussi, les enseignants doivent savoir comment réagir en pareil cas.

Lignes directrices sur la mise en œuvre

Les lignes directrices suivantes reflètent des stratégies fiables pour l'exécution des activités d'apprentissage relatives à la sécurité :

Domaine A : Gestion des risques liés à l'activité physique

- Utiliser les quatre critères établis par la Cour suprême du Canada pour déterminer les pratiques souhaitables en matière de sécurité. Pour des renseignements précis, consulter les considérations pédagogiques à la page 9, ou la section Sécurité et responsabilité civile de la partie Vue d'ensemble du *Cadre*, page 16.
- Consulter les *Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines* pour s'informer sur le matériel, les installations, la supervision et l'enseignement progressif.
- Établir des consignes dès le début de l'année et les rappeler tout au long de l'année (p. ex. comment entrer dans le gymnase et en sortir, comment utiliser les vestiaires, comment aller chercher le matériel, le manier et le ranger, comment entreposer les objets de valeur comme les bijoux, comment procéder pour les pauses-toilettes ou les pauses-fontaine).
- Établir des règles pour jouer en toute sécurité à l'intérieur comme à l'extérieur (p. ex. retirer du gymnase tous les objets ou meubles à angles vifs que les élèves peuvent heurter ; prévoir suffisamment d'espace entre les groupes) et avec le matériel (p. ex. ne pas récupérer de matériel d'un endroit qui n'est pas sûr, notamment en-dehors du terrain de l'école, ou dans l'espace de jeu d'un autre élève surtout pendant des activités où l'on se sert de racquettes ou d'autres objets de frappe).
- Établir des consignes de sécurité pour la distribution du matériel et pour l'organisation d'activités sous forme de parcours ou d'ateliers (p. ex. échelonner les départs, faire en sorte que les élèves se déplacent le long du parcours en suivant un chef de file, prévoir suffisamment d'ateliers pour que tous les élèves soient occupés, demander aux élèves de remettre le matériel en place).

- Se tenir au courant sur le plan de la sécurité et des circonstances médicales des élèves (p. ex. exercices contre-indiqués, mode d'emploi du matériel, allergies).
- Analyser le niveau de risque inhérent à chaque activité physique en tenant compte de facteurs comme le niveau d'habileté, l'expérience, les connaissances de l'enseignant, les conditions météorologiques, les installations et le matériel disponible.
- Superviser les élèves de façon à les garder en vue le plus possible.

Domaine B : Sécurité pour soi-même et pour les autres

- Adopter un code de conduite sécuritaire pour la classe ou pour l'école afin de renforcer les comportements responsables (p. ex. être prudent lorsqu'il s'agit de manier des ciseaux ou de les entreposer, se mettre en file d'une façon disciplinée, marcher dans les couloirs, faire preuve de franc-jeu pendant les récréations, fuir ou éviter les situations d'intimidation).
- Respecter les lignes directrices qui sont en place au sein de la division, du district ou de l'école (profondeur et étendue du contenu, communication avec les parents, ressources d'apprentissage) pour enseigner les résultats d'apprentissage.
- Encourager les parents à participer aux activités d'apprentissage touchant la formation à la sécurité et proposer des activités facultatives pour la maison.
- Rappeler les consignes de sécurité qui protègent à la maison (p. ex. garder les portes extérieures fermées à clef, ne pas répondre à la porte si l'enfant est seul) et en dehors de la maison (p. ex. ne jamais s'approcher d'un automobiliste qui vous interpelle, faire attention aux personnes qui se servent de bonbons, d'argent ou d'autres moyens pour attirer les enfants et obtenir d'eux ce qu'ils veulent).
- Rappeler les consignes de protection contre l'exploitation sexuelle (p. ex. quoi faire si un enfant est victime d'attouchements de nature sexuelle ou visite un site Internet à contenu sexuel).



Lignes directrices applicables au RAG n° 4 : Gestion personnelle et relations humaines

Description

Ce résultat d'apprentissage général vise le développement, chez l'élève, de la capacité de comprendre, de gérer et d'exprimer les aspects personnels, sociaux et émotifs de sa vie. Ainsi, *l'élève doit être capable de se connaître lui-même, de prendre des décisions favorables à sa santé, de coopérer avec les autres en toute équité et de bâtir des relations positives avec eux.*

Implications pour la jeune enfance

Au cours de la jeune enfance, les activités d'apprentissage mettent l'accent sur le développement de cinq catégories d'habiletés de gestion personnelle et d'habiletés de relations humaines :

1. Habiletés de planification et d'établissement d'objectifs
2. Habiletés de prise de décisions et de résolution de problèmes
3. Habiletés interpersonnelles
4. Habiletés de résolution de conflits
5. Habiletés de gestion du stress

L'accent porte sur l'image positive de soi et sur l'acceptation de soi et des autres. De façon générale, les stratégies d'enseignement et d'apprentissage aideront les élèves à comprendre, avant la fin de la quatrième année, les

rudiments du processus de prise de décisions et de résolution de problèmes qui leur permet de prendre des décisions favorables à leur santé.

Tableau synoptique

Le Tableau synoptique du résultat d'apprentissage général de Gestion personnelle et relations humaines présente les domaines d'étude spécifiques prévus chaque année ou tous les deux ans. Par exemple, les habiletés interpersonnelles apparaissent chaque année alors que les habiletés de gestion du stress ne sont abordées qu'à la maternelle, en deuxième et en quatrième année. Voir page 4.3 pour plus de détails.

Considérations pédagogiques

Telles qu'elles sont prévues dans le présent RAG, les habiletés de gestion personnelle et les habiletés applicables aux relations humaines sont étroitement liées aux quatre compétences de base que sont l'alphabétisation et la communication, la résolution de problèmes, les relations humaines et la technologie. Ces habiletés doivent être développées ou renforcées dans toutes les matières. En outre, elles constituent d'importantes habiletés dans le milieu du travail et dans la vie quotidienne, et les élèves peuvent s'en servir tout au long de leur vie. On encourage les enseignants à adopter des stratégies qui permettent aux élèves de participer activement à leur apprentissage.

Certains sujets inclus dans certains sous-domaines (p. ex. Responsabilités sociales – importance de la diversité; Sentiments et émotions – pertes et chagrins) doivent être abordés avec délicatesse.

Lignes directrices sur la mise en œuvre

Les lignes directrices suivantes favorisent l'exécution des stratégies d'apprentissage et d'enseignement qui se rapportent à la gestion personnelle et aux relations humaines :

- Choisir des jeux et des activités qui conviennent aux jeunes élèves et qui favorisent le partage, la coopération et l'esprit d'équipe, car il faut apprendre à coopérer avant de pouvoir rivaliser avec d'autres en toute bienveillance.
- Prévoir des activités collectives pour apprendre aux élèves à faire preuve de considération envers les autres lorsqu'ils s'entraident pour atteindre un même objectif.
- Ne pas mettre l'accent sur la victoire ou la défaite en situation de jeu.
- Choisir des jeux qui n'éliminent pas les joueurs au fur et à mesure.
- Changer les groupes régulièrement pour développer les habiletés interpersonnelles.
- Prendre en considération les familles non traditionnelles, les accidents ou décès touchant des membres de la famille, et les milieux familiaux lorsque des sujets délicats sont abordés, notamment les pertes et chagrins, l'image corporelle, le poids, l'estime de soi.
- Choisir un processus de prise de décisions ou de résolution de problèmes et encourager les élèves à le mettre en application et à en suivre les différentes étapes dans des situations de la vie quotidienne.



Lignes directrices applicables au RAG n° 5 : Habitudes de vie saines

Description

L'idée essentielle de ce résultat d'apprentissage général est que *l'élève doit être capable de prendre des décisions éclairées pour maintenir un mode de vie sain, notamment en ce qui concerne les habitudes personnelles liées à la*

santé, à l'activité physique, à la nutrition, au tabagisme, à l'alcoolisme, à la toxicomanie et à la sexualité. Ce RAG doit permettre d'aborder les cinq principaux facteurs de risque pour la santé des enfants et des adolescents, tels qu'ils sont mentionnés à la page 4 de l'introduction du présent document.

Implications pour la jeune enfance

Au cours de la jeune enfance, l'élève doit être initié à certains concepts et comportements (c.-à-d. habitudes de vie saines) en vue de l'adoption d'un mode de vie actif et sain. Le RAG n° 4 porte sur les habiletés de gestion personnelle et les habiletés de relations humaines, notamment la prise de décisions et la résolution de problèmes ainsi que la planification et l'établissement d'objectifs. Pour le RAG n° 5, les élèves se serviront de ces habiletés et les mettront en application afin d'élaborer des programmes personnels qui favorisent de saines habitudes de vie. Dans le contexte d'activités guidées simples visant à gérer leur vie personnelle, les élèves apprendront les pratiques saines qui sont liées à cinq domaines : la santé, l'activité physique, la nutrition, la prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie, et la sexualité. Les élèves devront manifester une bonne compréhension des risques pour la santé, vouloir pratiquer un mode de vie sain, apprendre comment chercher et demander de l'aide, savoir où chercher l'information, prendre des décisions et faire des choix simples et judicieux, et éviter les situations dangereuses.

Tableau synoptique

L'enseignement de certains sujets a été prévu tous les deux ans. Par exemple, la prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie est abordée en maternelle, en première et en troisième année. Le thème de la sexualité est abordé en maternelle et en deuxième année. Voir le Tableau synoptique du résultat d'apprentissage général n° 5 – Habitudes de vie saines, à la page 5.3.

Considérations pédagogiques

Les enseignants doivent régulièrement s'informer sur les circonstances médicales des élèves y compris les élèves qui ont des allergies. Ils doivent faire particulièrement attention à ceux qui ont des allergies alimentaires pendant les cours portant sur la nutrition et dans les situations où les élèves mangent ou manient des aliments. Consulter les lignes directrices de l'école en ce qui concerne les cas d'allergies. Consulter aussi la section Remarques pour l'enseignant des RAS relatifs à la nutrition.

Le RAG des Habitudes de vie saines inclut des sous-domaines dont le contenu peut être délicat et qui sont consacrés à la prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie et à la sexualité. Les écoles doivent rechercher la participation des parents et leur fournir un choix avant de commencer tout enseignement sur ces sujets. De même, les enseignants doivent au préalable consulter le directeur d'école ainsi que la politique et les consignes à cet égard. Il importe que les écoles, les parents, les familles et les communautés travaillent en collaboration et veillent à ce que les élèves possèdent les connaissances, les habiletés et les attitudes nécessaires pour prendre des décisions éclairées et favorables à leur santé.

Lignes directrices sur la mise en œuvre

Les lignes directrices suivantes favorisent l'exécution des activités d'apprentissage relatives aux habitudes de vie saines :

- Prendre en considération les familles non traditionnelles, les questions d'identité sexuelle, les histoires racontant la naissance ou l'arrivée des enfants, les maladies ou les décès touchant les membres de la famille ainsi que les conditions de vie.

- Inviter les parents à participer aux activités d'apprentissage dans la mesure du possible et proposer des activités à faire à la maison.
- Prendre en considération la taille ou le poids des élèves, ou encore l'accès à des aliments nutritifs lorsqu'il s'agit d'enseigner les principes d'une saine alimentation et d'aborder le thème de l'image corporelle.
- Respecter les lignes directrices qui sont en place au sein de la division, du district ou de l'école (profondeur et étendue du contenu, communication avec les parents, ressources d'apprentissage) pour enseigner les résultats d'apprentissage reliés à la prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie, et à la sexualité.
- Présenter l'information relative à la sexualité d'une façon positive, précise et adaptée au stade de développement des élèves (p. ex. établir des liens avec le programme de sciences de la nature de deuxième année en élargissant la discussion sur la reproduction, la croissance et les transformations chez les animaux et en l'appliquant à ce qui se passe chez l'être humain).

Planification du programme

Les circonstances d'enseignement ne sont pas toutes identiques; elles varient en fonction de la démographie, des cultures, des ressources, de la formation des enseignants, des priorités locales, etc. Le travail de planification est donc très individuel et il est nécessaire pour toutes sortes de raisons. Cette section est divisée en quatre parties et fournit des suggestions de planification dans quatre domaines :

Partie A – Planification de la mise en œuvre : propose des étapes pour la planification globale du programme d'études qui intègre l'éducation physique et l'éducation à la santé

Partie B – Planification de l'enseignement : porte sur la planification de l'enseignement, en particulier sur les plans annuels, les plans d'évaluation et de transmission de renseignements, les plans d'unités intégrées et les plans de leçons

Partie C – Planification des méthodes d'évaluation et de mesure : fournit des étapes pour la planification de méthodes qui mesurent l'apprentissage des élèves

Partie D – Planification supplémentaire : propose d'autres plans qui appuient les programmes de qualité dans le domaine de l'éducation physique ou de l'éducation à la santé

Partie A : Planification de la mise en œuvre

En vertu du *Cadre*, les divisions et les districts scolaires doivent adopter un processus de planification pour la mise en œuvre du programme d'études qui intègre l'éducation physique et l'éducation à la santé. Consulter l'annexe C du *Cadre* intitulée Planification relevant des divisions ou des districts scolaires pour l'implantation du *Cadre* (page 217), qui énonce les différents éléments de la planification globale. Voir également Appendice D de ce document intitulé Exemples d'étapes à suivre pour la mise en œuvre globale du programme. Ces suggestions sont destinées à aider les enseignants, les administrateurs et les équipes des divisions et des districts scolaires dans leur travail préalable de planification en vue de la mise en œuvre globale du programme.

Partie B : Planification de l'enseignement

Planification générale

Le travail de planification de l'enseignement met l'accent sur les résultats d'apprentissage généraux et spécifiques, c'est-à-dire sur ce que les élèves sont censés connaître et savoir faire à la fin de chaque année scolaire. Cependant,

lorsqu'on se sert d'une méthode de planification axée sur les résultats d'apprentissage, il faut tenir compte des facteurs essentiels suivants pour définir ces résultats :

- Les résultats d'apprentissage sont **interdépendants** et, en général, on ne les enseigne pas séparément, c'est-à-dire sans les relier les uns aux autres.
- L'apprentissage est **récuratif** et un grand nombre de résultats d'apprentissage doivent être traités de façon répétée.
- Les résultats d'apprentissage généraux et spécifiques sont des résultats de « **fin d'année** » pour les élèves.
- Les résultats d'apprentissage peuvent être **regroupés** de façon que les stratégies d'enseignement ou d'apprentissage puissent viser plus d'un résultat à la fois (p. ex. dans un jeu de poursuite sur le thème de la nutrition, les élèves doivent montrer qu'ils possèdent des connaissances et des habiletés dans les domaines suivants : motricité, stratégies de jeux, condition physique, sécurité, relations humaines et nutrition).
- Pour certains sujets et niveaux scolaires, les résultats d'apprentissage ont été conçus de façon à faciliter l'**intégration** avec d'autres matières (p. ex. le thème de la nutrition est abordé en éducation physique et éducation à la santé ainsi qu'en sciences de la nature, et celui de la prise de décisions et la résolution de problèmes est commun à toutes les disciplines).
- Certains résultats d'apprentissage sont **propres à l'éducation physique** et il est préférable de les enseigner dans un cadre d'éducation physique (p. ex. habiletés motrices pratiquées dans un gymnase; participation à des activités de conditionnement physique en plein air).
- Certains résultats d'apprentissage sont **propres à l'éducation à la santé** et il est préférable de les enseigner dans le contexte d'une salle de classe (p. ex. méthode du tri et de la prédiction appliquée aux substances bénéfiques et aux substances nocives; carnets d'apprentissage ou journaux pour l'établissement d'objectifs).
- Certains résultats d'apprentissage sont **reliés** à la fois à **l'éducation physique et à l'éducation à la santé** et on peut les enseigner ou les renforcer autant dans un cadre d'éducation physique qu'en salle de classe, selon le contexte et le contenu.
- Certains résultats d'apprentissage sont **à court terme ou à long terme**, ce qui signifie que certains peuvent être atteints rapidement et d'autres exigent plus de temps (p. ex. il ne faut pas beaucoup de temps pour apprendre à lancer un ballon correctement alors qu'il faut plus de temps pour être effectivement capable d'exécuter le mouvement du lancer).
- Les résultats d'apprentissage ont des degrés de **complexité** différents. Certains ne portent que sur une habileté ou un concept et d'autres sur plusieurs (p. ex. le résultat d'apprentissage qui se rapporte aux habiletés de manipulation représente sept habiletés alors qu'un résultat relatif à la nutrition et qui exige d'un élève qu'il évalue pendant une période d'un à trois jours sa consommation alimentaire représente une tâche beaucoup plus précise).
- Il n'existe pas de résultats d'apprentissage pour les attitudes; c'est pourquoi les énoncés que l'on appelle **indicateurs d'attitudes** décrivent les attitudes, les croyances et les valeurs souhaitables que les élèves doivent acquérir pour pouvoir adopter un mode de vie actif physiquement et sain. (Consulter les Tableaux synthèse qui figurent à l'appendice A et qui énumèrent les indicateurs d'attitudes. Consulter aussi la pancarte Présentation sommaire – Indicateurs d'attitudes à l'appendice H.)

Programmes pour élèves ayant des besoins spéciaux

Éducation, Formation professionnelle et Jeunesse Manitoba est bien déterminé à promouvoir l'inclusion de tous. L'inclusion est une façon de penser et d'agir qui permet à chaque individu de se sentir accepté, valorisé et en sécurité. Une collectivité de nature inclusive évolue délibérément de façon à répondre aux besoins changeants de ses membres. Par la reconnaissance et le soutien, ce genre de collectivité permet à chacun de ses membres de se sentir utile et de bénéficier de certains avantages au même titre que tous les autres membres.

L'éducation physique et éducation à la santé joue un rôle important et unique en ce qu'elle favorise le sens civique, le sens collectif et la condition physique par la participation à l'activité physique. Tous les élèves ont l'occasion d'acquérir des connaissances, des habiletés et des attitudes qui leur permettent d'adopter un mode de vie actif physiquement et sain. Comme tout le monde, les élèves ayant des besoins spéciaux cherchent à atteindre la condition physique et le bien-être.

Un programme d'éducation physique et éducation à la santé axé sur l'inclusion tient compte de la valeur de chaque élève, reconnaît que chacun a le droit de prendre des risques et de faire des erreurs, qu'il a besoin d'indépendance et d'autodétermination, et qu'il a le droit de choisir. Un tel programme :

- inclut tous les élèves
- respecte les besoins et les intérêts de chaque élève
- suppose un travail de planification et de collaboration
- propose toute une gamme d'activités d'apprentissage et de mécanismes de soutien à l'apprentissage
- envisage tous les mécanismes possibles de soutien à l'apprentissage pour pouvoir être personnalisé
- personnalise les activités d'apprentissage lorsque cela s'avère nécessaire
- fixe des attentes réalistes mais stimulantes
- n'offre pas plus que l'aide nécessaire
- prévoit un certain niveau de risque et propose des choix

Pour plus de détails sur la planification axée sur l'inclusion, consulter l'appendice D sur les programmes pour élèves ayant des besoins spéciaux.

Contenu délicat

Les domaines portant sur la prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie, et sur la sexualité ainsi que le sous-domaine consacré à la sécurité personnelle abordent des questions de nature délicate. Pour plus de détails, voir l'appendice A. Avant d'entamer l'enseignement de ces thèmes, les divisions et les districts scolaires doivent recourir à un processus de planification qui prévoit la participation des parents afin de déterminer :

- le degré de profondeur et l'étendue du traitement des sujets délicats
- les options parentales
- les heures d'enseignement
- les formes de communication avec les parents
- les exigences relatives à la formation
- la distribution des tâches

Le *Cadre* propose un modèle de planification (voir l'annexe C du *Cadre*, page 217) pour aider les écoles, les divisions et les districts scolaires à planifier l'enseignement du contenu délicat du programme.

Les écoles doivent rechercher la participation des parents et leur offrir des options avant d'entamer l'enseignement du contenu délicat.

Planification annuelle

Ce sont les enseignants qui décident de l'organisation, du rythme et des points saillants de l'enseignement. Le travail de préparation sous-entend une planification à long terme (c'est-à-dire annuelle, qui inclut des méthodes d'évaluation et de transmission de renseignements sur le progrès et le rendement des élèves) et à court terme (chapitre, unité d'enseignement, leçon).

Un plan annuel décrit les activités d'apprentissage qui vont permettre à l'élève d'atteindre les résultats d'apprentissage généraux et spécifiques. Ces activités peuvent être organisées de diverses façons (p. ex. en fonction des résultats d'apprentissage généraux, des catégories d'activités physiques, des genres d'habiletés, des domaines, des saisons) pourvu que l'on traite tous les résultats au cours de l'année en question.

Voici quelques suggestions et exemples pouvant aider à l'élaboration d'un plan annuel.

- Déterminer, pour l'année et pour chaque niveau scolaire, le nombre de cours d'éducation physique et éducation à la santé en tenant compte du nombre de jours par cycle, par semaine, par mois et par trimestre, etc.
- Déterminer les ressources disponibles (p. ex. le matériel, les installations de l'école et de la collectivité, la formation des enseignants, les livres, les logiciels, la documentation destinée aux élèves, les aides visuelles, etc.).
- Établir des blocs horaires (nombre de cours) et organiser les unités d'enseignement, les modules ou les thèmes en fonction des périodes de transmission de renseignements sur les progrès et le rendement des élèves, de façon à permettre aux élèves d'atteindre les résultats d'apprentissage prescrits pour chaque niveau scolaire.
- Choisir un mode d'organisation qui permet de traiter tous les résultats d'apprentissage au cours de l'année en question (voir exemples de plans annuels à l'appendice E).

Le plan d'évaluation et de transmission de renseignements fait état des périodes de transmission de renseignements, des attentes, des critères de rendement et du système ou code de classement qui indique les progrès et le rendement des élèves en éducation physique et éducation à la santé. C'est à l'échelle locale que l'on décide quelle formule adopter pour la transmission des renseignements.

Voici quelques suggestions pouvant aider les écoles à élaborer un plan d'évaluation et de transmission de renseignements :

- Déterminer quelle est la politique de l'école en ce qui concerne les dates où les renseignements seront communiqués aux parents et établir à partir de là un calendrier pour la préparation des renseignements qui seront consignés dans les bulletins.
- Adopter un système ou un code de classement approprié pour la jeune enfance et compatible avec la politique de l'école.
- Décider avec les autres membres du personnel de la façon dont les résultats en éducation physique et éducation à la santé devraient être communiqués (p. ex. pondération des notes d'éducation physique et éducation à la santé si celles-ci sont regroupées, façons de partager les renseignements au besoin).
- Décider de quelle façon ces renseignements seront régulièrement transmis aux élèves et aux parents.
- Déterminer les composantes du système de transmission de renseignements sur les progrès et le rendement des élèves (p. ex. connaissances, habiletés et attitudes propres à chacun des résultats d'apprentissage généraux).

Planification des unités d'enseignement

Une unité d'enseignement comporte un certain nombre de stratégies d'enseignement et d'apprentissage qui, ensemble, permettent de traiter un ou plusieurs résultats d'apprentissage généraux ou spécifiques, domaines, sous-domaines, habiletés, thèmes, sujets particuliers ou catégories d'activités physiques. Une unité bien planifiée fait état d'une approche intégrée et permet d'établir des liens entre les matières.

Voici quelques suggestions et exemples pouvant aider à élaborer un plan d'unité.

- Établir un plan en ayant à l'esprit le but ultime de l'unité, c'est-à-dire en se posant les questions suivantes : « comment saurons-nous que les élèves ont atteint les résultats escomptés ? » « qu'est-ce qui nous montre que l'élève connaît et sait faire ce qu'on attend de lui ? ». Voir l'appendice F pour un exemple de technique permettant d'envisager le travail de planification à rebours.
- Choisir des stratégies d'enseignement et d'apprentissage qui correspondent au stade de développement des élèves.
- Faire en sorte que le programme soit équilibré en choisissant diverses activités parmi les catégories d'activités physiques (voir Appendice B).
- Trouver des façons d'intégrer d'autres matières et d'établir des liens avec les autres disciplines chaque fois que c'est possible.
- Regrouper les résultats d'apprentissage à l'aide d'un outil de planification qui énonce les résultats d'apprentissage généraux et spécifiques, les stratégies d'enseignement et d'apprentissage, la méthode ou l'instrument d'évaluation, les ressources d'apprentissage recommandées et les liens entre les matières (voir Appendice F).

Planification de leçon

- Énoncer les résultats d'apprentissage généraux et spécifiques qui seront abordés dans la leçon.
- Définir les besoins des élèves.
- Choisir des stratégies d'enseignement et d'apprentissage qui reposent notamment sur des activités d'éveil, d'acquisition et d'application.
- Déterminer quel local ou quelle installation et quel matériel seront nécessaires pour la leçon, régler à l'avance les questions de sécurité et vérifier s'il y a assez de fournitures.
- Planifier l'organisation de la classe et la formation des groupes de façon à ne pas perdre de temps pendant les transitions.
- Adopter des mots clés ou des indices que les élèves peuvent comprendre.
- Trouver des façons d'établir des liens entre les résultats d'apprentissage généraux et entre les matières.
- Trouver des méthodes et des outils d'évaluation pouvant servir à déterminer ce que chaque élève a appris et à quel rythme.
- Prévoir des défis, des modifications, des adaptations ou des aménagements pour les élèves ayant des besoins, des habiletés ou des talents spéciaux.
- Voir l'exemple de plan de leçon à l'appendice G.

Partie C : Planification des méthodes de mesure et d'évaluation

Le *Document de mise en œuvre* préconise une évaluation authentique, continue, formative, formatrice et sommative qui porte sur les processus de l'apprentissage et qui fait appel à une variété de pratiques pédagogiques et d'outils d'évaluation.

Principes de base

- L'évaluation est **authentique**, c'est-à-dire qu'elle « observe comment l'élève s'acquitte de tâches complètes, d'ordre supérieur, qui ont un rapport à la vraie vie » et qu'elle « cherche à savoir si l'élève peut mettre ses connaissances en pratique » (*Le succès à la portée de tous les apprenants*, page 11.5). Les tâches sont censées être *utiles, significatives et valables* (*Méthodes de transmission de renseignements sur le progrès et le rendement des élèves*, page 39). Ainsi, le *Document de mise en œuvre* propose l'exploitation de nombreuses situations qui permettent à l'élève de résoudre des problèmes concrets et pertinents pour le développement et le maintien de sa condition physique et de sa santé à court et à long terme.
- L'évaluation appuie l'apprentissage de façon **continue**. Elle permet entre autres de reconnaître les progrès accomplis par l'élève en fonction des résultats d'apprentissage visés, de cerner les erreurs et les difficultés, d'analyser les modes de raisonnement, de comparer la performance de l'élève au niveau attendu et de planifier des interventions chaque fois que le besoin se fait sentir.
- L'évaluation a une fonction **formative**. Selon Perrenoud, « l'évaluation formative se définit par ses effets de régulation des processus d'apprentissage » (*L'évaluation des élèves : De la fabrication de l'excellence à la régulation des apprentissages. Entre deux logiques*, page 120). Elle est basée sur des observations suivies et fiables et des interventions pédagogiques qui ont pour but de guider l'élève dans son apprentissage en lui proposant des situations didactiques (par exemple, jeux de rôle, projets de recherche, entrevues) adaptées à ses besoins et son niveau de développement. Indispensable à une pédagogie centrée sur l'apprentissage différencié, l'évaluation formative facilite les ajustements et les interventions qui permettent de mieux répondre aux besoins individuels des élèves.
- L'évaluation a une fonction **formatrice**. Elle privilégie l'exploitation par l'élève de démarches d'apprentissage, de modes de raisonnement et de stratégies métacognitives qui l'aident à s'autoévaluer et à devenir un apprenant autonome (autorégulation). Ainsi, le *Document de mise en œuvre* met l'accent sur l'utilisation de techniques de pensée critique telles que la prise de décisions, la résolution de problèmes, la planification ou l'évaluation et sur leur application à des situations-problèmes auxquelles l'élève aura à faire face dans la vie. L'évaluation formatrice devrait permettre à l'élève d'organiser ses propres plans d'action en utilisant une variété d'instruments tels que les grilles ou les tableaux d'observation, les fiches anecdotiques, les barèmes, les critères et les échelles d'appréciation pour assumer la responsabilité de son apprentissage. Dans le domaine de la gestion de la condition physique, par exemple, « l'évaluation de la condition physique [...] met l'accent sur le fait qu'il faut intéresser les élèves à l'activité physique et à la participation active, et les amener à développer des habitudes de gestion de la condition physique » (*Cadre*, page 211).
- L'évaluation a une fonction **sommative** quand elle vise à déterminer le rendement de l'élève et son niveau de performance par rapport aux résultats d'apprentissage. Elle sert à transmettre des renseignements clairs et précis, par exemple sous forme de notes, à l'élève, à sa famille, et aux personnes qui se préoccupent de son apprentissage. L'évaluation sommative porte généralement sur un échantillon de connaissances et d'habiletés qui se rapportent à une partie du programme (par exemple, un groupement de RAS) et peut se présenter sous plusieurs formes : tests écrits, exposés oraux, démonstrations pratiques ou visuelles, tests de performance,

projets de recherche. Pour d'autres renseignements sur les exigences provinciales quant à la communication des notes de l'élève, consulter le *Cadre*, page 210. Pour ce qui est de la transmission des renseignements relatifs aux comportements et aux attitudes, voir le *Cadre*, pages 210-211.

Stratégies et outils d'évaluation

- Le *Document de mise en œuvre* propose aux enseignants une vaste gamme de **stratégies** comme le portfolio, le journal de bord, l'exposé oral, la démonstration (physique ou visuelle), l'enchaînement gymnique, le projet d'art, le questionnaire ou l'exercice d'appariement.

Parce que l'évaluation se fait en fonction des résultats d'apprentissage, et plus largement, des situations d'apprentissage et qu'elle peut être formelle ou informelle, « approfondie ou superficielle, délibérée ou accidentelle, quantitative ou qualitative, longue ou brève, originale ou banale, rigoureuse ou approximative, ponctuelle ou systématique » (*L'évaluation des élèves : De la fabrication de l'excellence à la régulation des apprentissages. Entre deux logiques*, page 121), les **outils** d'évaluation ont été regroupés en deux catégories, l'observation et l'appréciation, pour en faciliter l'utilisation dans ce document.

- **L'observation** est faite par divers intervenants (enseignant, élève, pair, groupe) à l'aide de divers instruments : grilles, tableaux ou fiches d'observation, listes de contrôle, fiches anecdotiques. L'observation a pour but d'aider à déterminer si oui ou non l'apprenant a compris ou acquis l'habileté ou la connaissance enseignée. Par exemple, dans le domaine de la santé, l'élève est-il capable de reconnaître les aliments consommés quotidiennement ou occasionnellement (oui/non)?
- **L'appréciation**, elle, implique que l'enseignant, l'élève ou le groupe qui évalue utilise un outil d'évaluation qui comporte une échelle graduée pour déterminer le niveau de maîtrise de l'habileté ou de la connaissance auquel l'élève se situe. Par exemple, dans le domaine de l'éducation physique, l'élève fournit-il des efforts d'intensité modérée ou élevée en se servant d'habiletés motrices fondamentales (excellent ; satisfaisant ; amélioration requise)?
- Dans tous les cas, « les enseignants devraient choisir les méthodes et les instruments de mesure en tenant compte des différents niveaux d'habileté des élèves ainsi que de leur condition médicale, de leurs habitudes sociales et de leurs coutumes diverses. Certains élèves ont besoin de plus de temps, de modifications ou d'adaptations, afin d'atteindre certains résultats d'apprentissage spécifiques » (*Cadre*, page 210). Pour toute autre information sur la mesure et l'évaluation, consulter le *Cadre* à la page 208.
- En conclusion, l'évaluation est une composante indispensable de l'apprentissage et de l'enseignement. Elle tend à renforcer l'acquisition et le maintien des habiletés d'autorégulation de l'élève. Elle guide aussi l'enseignant dans sa planification tout au long de l'année. L'évaluation permet d'évaluer l'efficacité de l'enseignement et de faire les interventions ou les ajustements qui seront plus favorables à l'apprentissage de l'élève.

Mesure

Les étapes énoncées ci-après et qui permettent de concevoir ou de planifier des méthodes de mesure figurent à la page 208 du *Cadre*, soit l'annexe A : Mesure, évaluation et transmission de renseignements sur le progrès et le rendement des élèves :

- Déterminer ce que les élèves sont censés savoir et accomplir (c.-à-d. choisir un résultat d'apprentissage spécifique ou un ensemble de résultats qu'on évaluera).

- Déterminer la performance attendue ou le produit désiré ainsi que leurs éléments (c.-à-d. définir les caractéristiques clés).
- Indiquer les critères ou les indicateurs de rendement qui permettront de déterminer si l'élève a atteint ou n'a pas atteint les objectifs d'apprentissage spécifiques (c.-à-d. comment savoir si l'élève a atteint les résultats escomptés).
- Choisir une expérience d'apprentissage appropriée (évaluation formative) permettant d'observer et de mesurer le rendement (p. ex. exercices, jeux, journaux des élèves, portfolios, projets de recherche).
- Choisir une méthode ou un instrument d'évaluation afin de recueillir les renseignements portant sur les résultats d'apprentissage spécifiques (p. ex. évaluation de la performance, mesure authentique, fiches anecdotiques, grilles d'observation, échelles d'appréciation, grilles d'évaluation).
- Décider qui évaluera la performance (p. ex. les enseignants, les collègues, les élèves).
- Décider des stratégies de mise en œuvre en tenant compte des facteurs pertinents (c.-à-d. le temps requis pour faire les activités d'apprentissage, l'organisation de la classe, la méthode de documentation).
- Décider comment cette information sera utilisée (p. ex. évaluation formative, formatrice ou sommative) et qui sera le public cible (c.-à-d. l'élève, l'enseignant, le parent, l'administrateur, le public).

Pour plus de détails, consulter l'annexe A du *Cadre* : Mesure, évaluation et transmission de renseignements sur le progrès et le rendement des élèves.

Partie D : Planification supplémentaire

Voici d'autres exemples de plans qui sont importants pour la mise en œuvre du programme dans le domaine de l'éducation physique :

- Prévoir un plan d'urgence au cas où il se produirait un incendie ou au cas où l'enseignant ou d'autres personnes seraient malades ou victimes d'un accident. Un tel plan devrait renseigner sur les issues de secours et inclure la liste des élèves, le nom des chefs de classe, les consignes de sécurité, les consignes relatives à l'organisation et à la gestion de la classe ainsi que des plans de leçon à l'intention du suppléant en cas d'absence imprévue à la suite d'une maladie ou d'une urgence.
- Établir un plan médical qui prévoit la collecte régulière de renseignements médicaux auprès des élèves, une marche à suivre et des stratégies différentes pour les élèves incapables de participer au cours en raison d'une maladie ou d'une blessure ainsi qu'une ligne de conduite à adopter en cas de blessure ou d'accident.
- Établir des plans de leçon supplémentaires pour les cas où le temps ne permet pas de dispenser le cours en plein air ou si le gymnase sert à d'autres activités.
- En collaboration avec le personnel de l'école, établir des plans éducatifs personnalisés pour les élèves ayant des besoins spéciaux et prévoir des modifications, des adaptations, et des aménagements lorsque cela s'avère nécessaire.
- Établir un plan de contrôle sécuritaire pour vérifier l'état des installations et du matériel, et pour expliquer la procédure à suivre relativement aux demandes de réparation ou d'entretien (Consulter les *Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines*).
- Établir un plan d'achat pour les commandes de matériel et de fournitures; prévoir un budget, classer les besoins et les souhaits par ordre de priorité et expliquer la façon de remplir les bons de commande.
- Établir un plan d'entreposage expliquant comment entreposer, entretenir et utiliser correctement le matériel y compris les panneaux indicateurs à l'intention des personnes de l'extérieur.
- Établir un code de conduite afin de promouvoir la sécurité dans les espaces de jeu de l'école, y compris le terrain de jeu et les structures.

- Avec le personnel de l'école, prévoir un plan d'activités spéciales pour les rencontres sportives intra-scolaires, les journées et les clubs sportifs, les Jeux Olympiques et le programme Sautons en cœur qui peuvent se dérouler au cours de l'année.

Voici d'autres idées pour la mise en œuvre du programme dans le domaine de la santé et de la promotion d'un mode de vie actif physiquement et sain :

- Trouver des façons de mettre en œuvre un programme complet de santé scolaire auquel participent directement les familles et les membres de la collectivité de façon à obtenir le plus de ressources possibles et à promouvoir un mode de vie actif et sain pour tous les élèves.
- Appuyer la mise en œuvre d'un programme d'éducation physique de qualité.
- Établir un programme de services de santé scolaire prévoyant les mesures nécessaires pour les soins d'urgence, les renvois vers d'autres services et la prévention.
- Établir un plan de nutrition scolaire qui fait la promotion de comportements alimentaires équilibrés auprès de tous les élèves.
- Prévoir un plan de soutien aux élèves pour offrir des services d'aide scolaire, psychologique et sociale afin de prévenir et de régler les problèmes mais aussi afin de favoriser le développement équilibré des jeunes
- Établir et entretenir un milieu scolaire favorable à l'apprentissage dans lequel les élèves se sentent en sécurité physiquement, émotionnellement et socialement.
- Établir un plan de promotion visant la santé et la sécurité de tous les membres du personnel et de tous les élèves.

Le code du Résultat d'apprentissage spécifique se lit comme suit :

C = connaissance (H = habileté)
5 = numéro du RAG (5 = Habitudes de vie saines)
2 = année (niveau scolaire)
B = domaine (B = activité physique)
1 = sous-domaine (1 = Bienfaits de l'activité physique)
a = élément

P. ex. représente « par exemple ». Les éléments ainsi désignés sont des suggestions.

C.-à-d. représente « c'est-à-dire ». Le traitement des éléments en question est requis.

Les RAS d'éveil sont énoncés dans une case près du RAS d'acquisition ou de développement avec lequel il a le plus de liens.

Les Suggestions pour l'enseignement offrent une variété d'activités actives et interactives.

Certains liens curriculaires (à l'intérieur, entre et au-delà des matières) sont suggérés afin de favoriser l'intégration.

Le trombone signale la présence d'une annexe (reproductible) liée à ce RAS.

Les titres d'une suggestion, d'une activité ou d'une stratégie sont en caractères gras.

Les points saillants de la suggestion sont identifiés par une pastille carrée.

Les variantes de la suggestion aident à varier ou à approfondir la démarche.

Les précisions apportées aux points saillants de la suggestion sont identifiées par une pastille ronde.

Les notes supplémentaires fournissent des conseils, des avertissements ou des rappels relatifs à la suggestion.

Éducation physique et Éducation à la santé 2^e année

5. Habitudes de vie saines

Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.2.B.1a

Indiquer les bienfaits sur le plan de la santé (c.-à-d. amélioration de l'état de santé en général, de la posture, de l'équilibre et de l'estime de soi; poids-santé; renforcement des muscles et des os) **de la pratique régulière de l'activité physique** (p. ex. faire de 60 minutes à plusieurs heures d'activité physique par jour).

Suggestions pour l'enseignement

Liens avec d'autres résultats

- Faire participer les élèves aux activités du RAS C.2.1.B.1 en vue d'une discussion sur l'activité physique et la santé. De même, les faire participer à l'activité du RAS C.1.1.B.1 afin de discuter de l'activité physique et de l'acquisition des habiletés.

Note :

Insister sur le fait qu'il est aussi important d'être actif tous les jours que de manger des choses saines tous les jours. L'activité doit devenir une habitude quotidienne, comme celle de se brosser les dents.

Voir l'annexe 13.

Le sac de fèves figé (posture)

- Voir H.1.M.A.3.
- Donner un sac de fèves à chaque élève. Leur dire de le placer sur leur tête et de marcher normalement, en se tenant droits. Si le sac tombe, l'élève fige sur place jusqu'à ce qu'un autre élève puisse replacer le sac sur la tête de l'élève figé sans faire tomber le sien.

Variante :

- Demander aux élèves de marcher plus vite ou d'essayer de galoper. Permettre aux élèves qui ramassent un sac tombé de tenir leur propre sac sur leur tête. Faire le même jeu avec des partenaires qui se tiennent par la main. Voir C.4.2.A.2a

Notes :

- Prendre des précautions pour éviter les risques de transmission des poux.

Pratiquer, pratiquer, pratiquer

- Amener les élèves à réfléchir au sujet de la pratique et de l'acquisition d'habiletés relatives aux RAS H.1.M.A.1 à H.1.M.A.3 et H.1.2.A.1 à H.1.2.A.3 en utilisant le modèle du « cercle de la parole » (voir *Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 7.5).
- Discuter des habiletés que certaines personnes démontrent, à partir d'un livre ou d'une histoire (comme celle de Terry Fox).
- Questions en vue d'une discussion :
 - Comment acquiert-on des habiletés plus rapidement?
 - Peut-on se permettre de faire des erreurs?
 - Qu'est-ce qui peut aider à corriger les erreurs?

C.5.2.A.1

Indiquer les habitudes et les responsabilités quotidiennes qui font partie intégrante d'un mode de vie actif physiquement et sain (p. ex. s'efforcer lui-même chaque jour de rester propre, de se reposer, de bien manger et de maintenir une bonne posture).

Le numéro du résultat d'apprentissage général (RAG) se trouve devant le titre du RAG.

Les Suggestions pour l'évaluation offrent des outils d'évaluation variés.

Le titre du RAG paraît dans la case au haut de chaque page.

La matière et l'année scolaires sont indiquées au haut de chaque page.

Les Suggestions pour l'évaluation sont classées en observations ou en appréciations.

5. Habitudes de vie saines

Éducation physique et
Éducation à la santé
2^e année

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Bienfaits sur le plan de la santé
L'enseignant lit les propositions suivantes à haute voix : « Les effets suivants sont-ils parmi les bienfaits sur le plan de la santé, de la pratique régulière de l'activité physique? ».

	Oui	Non
1. une meilleure santé		
2. le renforcement des muscles		
3. l'affaiblissement des os		
4. une bonne posture		
5. la tendance à l'embonpoint		
6. une meilleure vision		
7. la réduction de la souplesse des articulations		
8. l'élimination de la fatigue et l'augmentation de l'énergie		

L'enseignant observe et note si l'élève est capable d'indiquer quels effets sont des bienfaits sur le plan de la santé.

Remarques pour l'enseignant

Veiller à bien présenter, bien expliquer, bien utiliser et bien illustrer les concepts associés à la notion de « bienfaits » de l'activité physique pour la santé. Les élèves comprendront mieux les concepts s'ils sont expliqués simplement. Par exemple, « il est important d'avoir une activité physique quotidienne » parce que cela :

- est amusant!
- renforce le cœur, et donc celui-ci fonctionne mieux...

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Association canadienne du diabète :
[http://www.diabetes.ca/, 4 juillet 2001]

Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse :
[http://www.cahperd.ca/f/index.htm 6 juillet 2001]

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Le succès à la portée de tous les apprenants*, Winnipeg, 1997, (371.9/M278s).

page 5.13

Les Remarques pour l'enseignant offrent une variété de conseils et de renseignements complémentaires pertinents pour l'enseignement du RAS.

Les Ressources suggérées se rapportent directement au contenu du RAS et sont généralement disponibles à la DREF.

L'illustration attire l'attention sur les Ressources suggérées.

Certaines ressources sont sous forme de sites Internet.

Dans la pagination, le chiffre avant le point indique le numéro du RAG.

L'icône du regroupement thématique figure dans cette case.

Bibliographie

Éducation, Formation professionnelle et Jeunesse Manitoba. *Éducation physique et Éducation à la santé, 3^e année : Programme d'études : document de mise en œuvre pour un mode de vie actif et sain*, Winnipeg, 2001.

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Éducation physique et Éducation à la santé M à S4 : Programme d'études : Cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain*, Winnipeg, 2000, (613.7 P964 2000 MaS4).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Le succès à la portée de tous les apprenants : Manuel concernant l'enseignement différentiel*, Winnipeg, 1997, (371.9/M278s).

Ministère de l'Éducation, Colombie-Britannique. *À l'appui de l'apprentissage : comprendre et évaluer les progrès des enfants du programme primaire* - Document de ressources pour les parents et les enseignant(e)s, 1992.

Association manitobaine des enseignants et enseignantes en éducation physique.
Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines, Winnipeg, 1997.

Manitoba Education and Training. *Kindergarden to Grade 4 English Language Arts : A Foundation for Implementation*, Winnipeg, 1998, (P.D. 428 F771 Mat. - 4^e).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Méthodes de transmission de renseignements sur le progrès et le rendement des élèves*, Winnipeg, 1998, (371.2609727M278m).

PERRENOUD, Philippe. *L'évaluation des élèves : de la fabrication de l'excellence à la régulation des apprentissages : entre deux logiques*, Bruxelles, De Boeck, 1998, (371.26P455e).

Avertissement :

Pour faciliter la lecture des références bibliographiques dans le *Document de mise en œuvre*, les abréviations suivantes ont été utilisées :

FL1 = Français langue première
FL2 = Français langue seconde
M = Mathématiques
SN = Sciences de la nature

SH = Sciences humaines
EM = Éducation musicale
AP = Arts plastiques

D'autre part, les titres longs ont en général été repris sous une forme plus courte. Par exemple, *Éducation Physique (M à 4^e) : De l'habileté à l'activité* est repris sous le titre : *De l'habileté à l'activité*.

La section Ressources suggérées du *Document de mise en œuvre* liste le titre complet de chaque ressource. La cote de la DREF apparaît entre parenthèses, s'il y a lieu.

Enfin, on recommande aux enseignants de vérifier le contenu des ressources suggérées, avant de les présenter aux élèves, particulièrement dans le cas des contenus délicats ou qui doivent être traités avec délicatesse. L'enseignant devrait s'en tenir aux lignes directrices de son école, de son district ou de sa division scolaire.

1. MOTRICITÉ



1. Motricité



Tableau synthèse de Motricité

L'élève doit posséder des habiletés motrices déterminées, comprendre le développement moteur et connaître des formes d'activité physique propres à divers milieux, à diverses cultures et à diverses expériences d'apprentissage.

Lettres		Domaines	Sous-domaines	Indicateurs d'attitudes
Connaissances	A	Motricité fondamentale	1. Habiletés motrices fondamentales	L'élève doit : 1.1 Se montrer intéressé à participer à diverses formes d'activité physique. 1.2 Éprouver du plaisir à vivre diverses expériences motrices. 1.3 Comprendre que le développement des habiletés nécessite temps, persévérance et pratique. 1.4 Apprécier la valeur esthétique et athlétique du mouvement. 1.5 Apprécier et respecter la diversité dans le contexte de l'activité physique. 1.6 Apprécier et respecter le milieu naturel tout en pratiquant diverses formes d'activité physique.
	B	Développement moteur	1. Processus de développement des habiletés 2. Principes mécaniques du mouvement humain 3. Concepts relatifs à la motricité	
	C	Motricité spécifique	1. Règles 2. Terminologie 3. Stratégies propres aux sports ou aux jeux 4. Esprit d'équipe et franc-jeu	
Habiletés	A	Développement des habiletés motrices fondamentales	1. Locomotion 2. Manipulation 3. Équilibre	
	B	Application des habiletés motrices à des sports et des jeux	1. Activités individuelles et à deux 2. Activités collectives 3. Habiletés d'officiel	
	C	Application des habiletés motrices à des formes d'activité physique pratiquées hors du milieu habituel	1. Formes d'activité physique pratiquées hors du milieu habituel	
	D	Application des habiletés motrices à des activités gymniques et rythmiques	1. Activités rythmiques 2. Activités gymniques	

1. Motricité



Tableau synoptique du résultat d'apprentissage général n° 1 — Motricité

		Sous-domaines										S1	S2	
		M	1	2	3	4	5	6	7	8	S1	S2		
Connaissances	Domaine A	1. Motricité fondamentale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		Domaine B	1. Processus de développement des habiletés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			2. Principes mécaniques du mouvement humain	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	3. Concepts relatifs à la motricité		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Domaine C	1. Règles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		2. Terminologie	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
		3. Stratégies propres aux sports ou aux jeux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		4. Esprit d'équipe et franc-jeu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			M	1	2	3	4	5	6	7	8	S1	S2	
			Sous-domaines											
	Habiletés	Domaine A	1. Locomotion	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
			2. Manipulation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. Equilibre			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
Domaine B		1. Activités individuelles et à deux	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		2. Activités collectives	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		3. Habiletés d'officiel	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Domaine C		1. Formes d'activité physique pratiquées hors du milieu habituel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Domaine D		1. Activités rythmiques	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		2. Activités gymniques	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

☼ éveil acquisition ou développement maintien



Résultat d'apprentissage spécifique

C.1.2.A.1 *L'élève doit être apte à :*

Observer et nommer les habiletés motrices fondamentales employées par d'autres élèves (c.-à-d. courir, galoper, sauter à cloche-pied, sauter à pieds joints, sautiller, faire rouler, lancer, attraper, donner un coup de pied, frapper, faire rebondir, garder l'équilibre).

Suggestions pour l'enseignement

Liste de contrôle « Tu peux... »

- Donner aux élèves, groupés par deux, une liste de toutes les habiletés de locomotion, de manipulation et d'équilibre. Mettre à leur disposition du matériel de toutes sortes. L'un des élèves fait les activités tandis que son partenaire coche la liste de contrôle. Ils changent ensuite de place l'un avec l'autre.



Voir l'annexe 1.

Devine si tu peux

- Les élèves devineront les habiletés motrices à pratiquer. Demander l'aide d'un volontaire. Le professeur chuchote une habileté à son oreille. L'élève accomplit la tâche. Les autres élèves devinent l'habileté. Voir H.1.2.A.1, H.1.2.A.2 et H.1.2.A.3.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Devine si tu peux

L'enseignant observe si les élèves savent nommer les habiletés motrices fondamentales que d'autres emploient.

Nom : _____ Date : _____

	Habilités de locomotion					Habilités de manipulation					Habilités d'équilibre			
	Courir	Sauter à pieds joints	Sauter à cloche-pied	Galoper	Sautiller	Faire rouler	Lancer par-dessus l'épaule	Lancer par-dessus l'épaule	Frapper	Donner un coup de pied	Attraper	Faire rebondir	Équilibre statique	Équilibre dynamique
Autoévaluation														
Coévaluation														
Évaluation de l'enseignant														

1. Motricité

Remarques pour l'enseignant

Souligner l'importance des consignes de sécurité pour utiliser le matériel (balles, matériel pour frapper, équipement pour grimper ou faire de l'équilibre).



Résultat d'apprentissage spécifique

C.1.2.B.1 *L'élève doit être apte à :*

Faire le lien entre l'acquisition des habiletés et les attitudes personnelles qui sont nécessaires à tout apprentissage (c.-à-d. la volonté de faire un effort, le degré de réussite escompté et le désir d'apprendre).

Suggestions pour l'enseignement

Pour s'améliorer, il faut s'entraîner

- Demander aux élèves de réfléchir à leur pratique des habiletés qui font partie des activités suggérées au RAS C.1.2.A.1.
- Faire un « cercle de la parole » avec les élèves. Leur raconter ou leur lire une histoire (ou demander à des élèves d'en raconter une) ou un poème, qui illustre comment un bon entraînement permet d'améliorer sa performance (voir *Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 7.5).
- Questions en vue d'une discussion :
 - De quelle façon la capacité d'apprendre est-elle influencée par la volonté de faire un effort?
 - De quelle façon la capacité d'apprendre est-elle influencée par le degré de participation?
 - De quelle façon le fait d'être doué pour quelque chose influence-t-il le désir d'apprendre?

Note :

Rassembler des bandes dessinées qui montrent des attitudes positives envers la participation et la pratique.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Pour s'améliorer, il faut s'entraîner

- Après avoir pratiqué les habiletés suggérées, les élèves répondent aux questions de la situation suivante :
Imagine que tu sautes à la corde et que tu as de la difficulté. Est-ce que :
 - tu lances ta corde à sauter?
 - tu t'assois et pleures?
 - tu souris et continues à faire un effort?

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Le succès à la portée de tous les apprenants*, Winnipeg, 1997, (371.9/M278s).



1. Motricité



Résultat d'apprentissage spécifique

C.1.2.B.2 *L'élève doit être apte à :*

Reconnaître diverses manières de garder l'équilibre statique et dynamique (c.-à-d. élargir sa base en écartant les appuis, baisser le centre de gravité en fléchissant les genoux, tenir la tête droite) **dans les activités physiques** (p. ex. marcher sur une poutre basse, changer de direction en se déplaçant).

Suggestions pour l'enseignement

La traversée du canyon

- Voir *De l'habileté à l'activité*, p. 205.

La gamme des équilibres

- Voir *De l'habileté à l'activité*, p. 192.

Le Balki Bop

- Voir *De l'habileté à l'activité*, p. 187.

Le déséquilibre

- Les élèves se mettent par deux, l'un en face de l'autre, en se tenant la main droite et, après l'avoir serrée trois fois, ils essaient de se déséquilibrer en tirant. Faire faire cette activité dans différentes positions, avec les pieds joints, les pieds écartés de la largeur des épaules, un pied devant, un pied derrière, sur un seul pied, les genoux droits, les genoux fléchis.

Note :

Se servir des questions suivantes pour discuter des activités auxquelles elles s'appliquent (s'il y a lieu) :

- Est-il plus facile de garder son équilibre avec les pieds écartés ou les pieds joints? pourquoi?
- Est-il plus facile de garder son équilibre avec les genoux fléchis ou droits? pourquoi?

Équilibres

- Faire explorer diverses manières de garder l'équilibre. Voir C.1.M.B.3b.

Variante :

Garder l'équilibre sur une poutre basse. Faire des statues (équilibre statique), puis changer de direction et se déplacer (équilibre dynamique). Voir SN : 2-3-02.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Le déséquilibre

Suite à l'activité, l'enseignant demande aux élèves s'ils sont d'accord avec les affirmations suivantes :

- la meilleure position d'équilibre, c'est d'avoir les pieds joints
- la meilleure position d'équilibre, c'est d'avoir les pieds écartés de la largeur des épaules
- la meilleure position d'équilibre, c'est d'avoir un pied devant l'autre

L'enseignant note les élèves qui sont capables de reconnaître diverses manières de garder l'équilibre statique et dynamique.



Remarques pour l'enseignant

Afin de tenir compte des différentes capacités des élèves, leur faire faire les activités progressivement, en allant de la façon la plus simple à la plus complexe :

- sur le sol, lignes écartées, puis rapprochées
- sur un banc large, puis un banc étroit
- sur une poutre basse, puis une poutre plus haute

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Éducation Physique (M à 4^e) : De l'habileté à l'activité*, Winnipeg, 1995, (P.D. 372.86 D278).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Sciences de la nature 2^e année : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1999, (P.D. 372.35 P964 2e).



Résultat d'apprentissage spécifique

C.1.2.B.3a L'élève doit être apte à :

Reconnaître les termes associés aux parcours (c.-à-d. en ligne droite, en courbe et en zigzag), **aux directions** (c.-à-d. vers le haut, vers le bas, vers la droite, vers la gauche, vers l'avant, vers l'arrière, de côté, dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens contraire des aiguilles d'une montre) **et aux plans** (c.-à-d. frontal, horizontal, sagittal).

Suggestions pour l'enseignement

Le mur des mots de direction

- Demander aux élèves de faire une liste de mots désignant des parcours, des directions et des plans. Incrire ces mots sur des fiches que l'enseignant accroche au mur lorsque les élèves font le mouvement en question (voir « Word Wall », *Kindergarten to Grade 4 English Language Arts : A Foundation for Implementation* (sera repris sous le titre : *ELA Strategies*), p. 199.)

En flèche

- Dire aux élèves de dessiner des flèches pour indiquer divers parcours et directions. Afficher les dessins sous les mots correspondants sur le mur.

Variante :

Demander aux élèves de se mettre par deux pour créer, pratiquer et démontrer une séquence de mouvements faisant appel aux parcours et aux directions (voir « Sketch to Stretch », *ELA Strategies*, p. 209).

Danse folklorique

- Consulter *Jeux panaméricains de 1999*, p. 38 (**Conga**).

Activités avec parachute

- Le Raspa-chute :
 - donner un numéro aux élèves : 1-2-1-2, etc.
 - faire tenir le parachute : exécuter 8 pas de Bleking (droite-gauche-droite-pause)
 - soulever le parachute (8 fois)
 - baisser le parachute (8 fois)
 - exécuter 8 pas de Bleking
 - soulever le parachute (8 fois)
 - baisser le parachute (8 fois)
 - exécuter 8 pas de Bleking
 - soulever le parachute : les élèves qui ont le numéro 1 vont en dessous (compter 16 battements)
 - soulever le parachute : les élèves qui ont le numéro 2 vont en dessous (compter 16 battements)
 - exécuter 8 pas de Bleking
 - faire un carrousel en se déplaçant dans le sens des aiguilles d'une montre (compter 16 battements)
 - soulever et baisser le parachute : les élèves s'assoient sur le parachute (compter 16 battements). Voir *Habilités de base*, « Danse folklorique », p. 54.
- Routines :
 - Les élèves tiennent le parachute de la main droite et marchent dans le sens des aiguilles d'une montre. Puis ils changent de main pour tenir le parachute et marchent dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
 - Faire soulever et baisser le parachute.



Suggestions pour l'enseignement (suite)

Variantes :

- Changer le moyen de locomotion.
 - Faire un petit, puis un grand cercle.
- Échanger les couleurs : Nommer une des couleurs du parachute. L'élève dont la main est sur cette couleur doit courir autour du parachute.

Variantes :

- Changer le moyen de transport.
- Changer la direction.

Les plans

- À l'aide de cerceaux et de cordes à sauter, les élèves explorent individuellement dans leur espace personnel les trois plans dans lesquels on peut bouger :
- Frontal : balancer ou faire tourner le cerceau devant soi
 - Horizontal : balancer ou faire tourner le cerceau au-dessus de la tête, ou autour des hanches ou de la cheville
 - Sagittal : balancer ou faire tourner le cerceau de côté
- Consulter la documentation de *Sautons en cœur*, p. 21, pour les mouvements de saut à la corde ci-dessous :
- Frontal : **Le moulin à vent**
 - Sagittal : **Le 8**
 - Horizontal : **L'hélicoptère**

Suggestions pour l'évaluation

Observation : En flèche

Faire dessiner et pratiquer une suite de mouvements. L'enseignant observe si l'élève reconnaît les termes associés aux parcours et aux directions :

Nom : _____	oui	non
■ en ligne droite :		
■ en courbe :		
■ en zigzag :		
■ vers le haut :		
■ vers le bas :		
■ vers la droite :		
■ vers la gauche :		
■ vers l'avant :		
■ vers l'arrière :		
■ de côté :		
■ dans le sens des aiguilles d'une montre :		
■ dans le sens contraire des aiguilles d'une montre :		

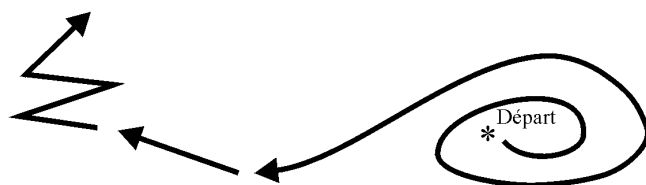
Suggestions pour l'évaluation (suite)

Demander aux élèves de dessiner sur papier et de réaliser une suite de mouvements incluant des parcours, des directions et des plans.

Nom : _____ Année : _____ Date : _____

Dessine sur papier la suite que tu vas réaliser, en te servant de lignes pour indiquer les parcours, de flèches pour indiquer les directions, d'un * pour indiquer le point de départ et d'un X pour indiquer le point d'arrivée.

Ex :  X Arrêt



Remarques pour l'enseignant

Veiller à bien présenter, bien expliquer, bien utiliser et bien illustrer les mots associés aux **parcours**, aux **directions**, aux **hauteurs** et aux **plans** pendant toute l'année lorsque les élèves participent aux activités suggérées.

Parcours :

- **en ligne droite** – aucune courbe
- **en ligne courbe** – en rond, en suivant une ligne courbe
- **en zigzag** – lignes droites avec des changements brusques de direction (comme un Z)

Plans :

- **frontal** – division imaginaire entre l'avant et l'arrière du corps
- **horizontal** – division imaginaire entre le haut et le bas du corps
- **sagittal** – division imaginaire entre le côté droit et le côté gauche du corps; les mouvements sont parallèles au côté du corps

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Conseil scolaire de Calgary. *Habilités de base : Danse folklorique*, Gloucester (Ontario), Association canadienne pour la santé, l'éducation physique et le loisir, 1980, (793.3107/C755d).

Fondation des maladies du cœur du Canada. *Sauter, c'est facile! : Sautons en cœur*, Winnipeg, 1991.

Manitoba Education and Training. *Kindergarten to Grade 4 English Language Arts : A Foundation for Implementation*, Winnipeg, 1998, (P.D. 428 F771 Mat.-4^e).

« Sautons en cœur », vidéo, Fondation des maladies du cœur. Winnipeg, (VIDEO/613.71/F673p). (Service de doublage).

Société des jeux panaméricains. *Jeux panaméricains de 1999 : Guide à l'intention des enseignants en éducation physique*, Winnipeg, 1999, (796.48 J58p).



Résultat d'apprentissage spécifique

C.1.2.B.3b *L'élève doit être apte à :*

Reconnaître et utiliser diverses formes du corps dans le mouvement expressif (p. ex. adopter trois formes du corps dans une suite de mouvements).

Suggestions pour l'enseignement

Création de séquences

- Dire aux élèves de passer en revue **Les cartes aux équilibres** (voir *De l'habileté à l'activité*, p. 191) afin de créer des suites de mouvements faisant appel aux formes du corps.

Note :

Voir **Créez une séquence** du RAS H.1.2.A.1.

Ça se danse!

- Dire aux élèves de se déplacer en écoutant une histoire ou un poème qui évoque différentes formes du corps. Voici quelques suggestions :

- Un œuf sur une feuille (s'enrouler en boule);
une chenille en sort (long et étroit);
elle s'enroule dans son cocon (se tordre et se rouler);
un beau papillon s'en échappe (se détendre);
il voltige et disparaît.
- Voici un bonhomme de neige (gros et grand);
il fond au soleil (se plier, se rouler);
oh! oh! il ne reste qu'une flaque d'eau! (se faire tout petit ou s'étaler);
- Voici une petite graine (s'enrouler);
un arbre sort et pousse (se dérouler);
c'est maintenant un gros arbre (s'étirer vers le haut);
ses branches bougent dans le vent (se balancer, se tordre dans tous les sens);
oh! oh! soudain, l'arbre tombe et croule! (se laisser tomber).

Note :

Utiliser différents types de musique (p. ex. autochtone).

Mouvements créatifs improvisés

- Les élèves (seuls, avec un partenaire, ou en petits groupes) créent une suite de mouvements qui tient compte des éléments suivants :

- une suite a un commencement et une fin
- démontrer 2 formes du corps à une hauteur élevée
- démontrer 2 formes du corps à une hauteur peu élevée (bas, moyen)
- suivre le rythme d'un tambour

Note :

Se reporter à C.1.1.B.3b pour revoir les activités **La poursuite de la tortue**, **Les statues de glace**, **Formes** et les **Formes du corps**.



Suggestions pour l'évaluation

Observation : Mouvements créatifs

L'enseignant observe et note si la suite des mouvements contient :

- un commencement et une fin
- 2 formes à une hauteur élevée
- 2 formes à une hauteur peu élevée (bas, moyen)
- rythme : transitions en douceur
- continuité : libre, avec contrainte

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Éducation Physique (M à 4^e) : De l'habileté à l'activité*, Winnipeg, 1995, (P.D. 372.86 D278).



Résultat d'apprentissage spécifique

C.1.2.B.3c *L'élève doit être apte à :*

Reconnaître les qualités de l'effort (c.-à-d. durée, force et continuité) **dans ses propres mouvements** (p. ex. bouger en suivant divers rythmes imprimés par un instrument de percussion ou au son de la musique).

Suggestions pour l'enseignement

Le mur des mots de l'effort

- Ajouter les mots indiquant les qualités de l'effort au **Mur des mots de direction** du RAS C.1.2.B.3a.
Note :
Se reporter au glossaire du *Cadre*, p. 226, pour trouver les définitions des **qualités de l'effort**.

Les animaux

- Dire aux élèves de se déplacer à la manière de certains animaux (donner des suggestions).
Variante :
Voir **Ani-mation** : C.1.1.B.3c
- Questions en vue d'une discussion :
 - Quels animaux se déplacent vite?
 - Quels animaux se déplacent avec le plus de force?
 - Quels animaux se déplacent avec le plus de facilité?

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Les animaux

- Suite au jeu et à une discussion, les élèves remplissent cette feuille :

Nom _____ Date _____

- Nomme 2 activités où il faut utiliser beaucoup de force :

- Nomme 2 activités où il faut utiliser une force légère :



Suggestions pour l'évaluation (suite)

- Remplir le tableau en utilisant les termes ci-dessous :
 - Vitesse : vite, lent, accélération, décélération
 - Force : fort, léger
 - Continuité : avec contrainte, libre

Animal :	Vitesse	Force	Continuité
le papillon			
la souris			
l'éléphant			

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Éducation physique et Éducation à la santé M à S4 : Programme d'études : Cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain*, Winnipeg, 2000, (613.7 P964 2000 MaS4).



Résultat d'apprentissage spécifique

C.1.2.B.3d *L'élève doit être apte à :*

Reconnaître les diverses manières de se déplacer par rapport à un partenaire (p. ex. mener, suivre, imiter, esquiver) **et par rapport à des objets** (p. ex. parcours d'obstacles ou espaliers).

Suggestions pour l'enseignement

Suivez le chef

- Sur l'espalier, les élèves imitent exactement, ou comme dans un miroir, les mouvements de force d'un partenaire (p. ex. redressements, pompes, tractions, relèvements de jambes) (voir RAG de la **Gestion de la condition physique**).

Notes :

- Imiter comme dans un miroir : les élèves se font face et exécutent les mêmes mouvements, comme s'ils se regardaient dans un miroir.
- Copier exactement : les élèves se mettent côte à côte et font les mêmes mouvements en même temps.
- Discuter des caractéristiques d'un bon chef :
il est sensible aux habiletés de son partenaire;
il va à la même vitesse que son partenaire.
- Discuter des caractéristiques d'un bon suiveur :
il regarde et il suit le chef;
il fait de son mieux pour faire comme le chef;
il encourage les idées du chef.
- Voir H.2.2.A.1a.

La queue du tigre (esquiver)

- Les élèves se mettent par deux, l'un étant le poursuivant et l'autre le poursuivi (avec un foulard glissé dans sa ceinture, en arrière). Au signal, le poursuivant essaie d'attraper le foulard de l'autre. L'autre élève l'esquive en changeant rapidement de direction et de parcours. Une fois attrapé, le poursuivi devient poursuivant et le jeu continue. Voir H.3.2.A.1.

Exploration – mouvement créatif improvisé

- Face à face : Mettre les élèves par 2. Un élève fait (imite) les mêmes gestes que son partenaire.
- Côte à côte : Mettre les élèves par 2. Un élève fait les mêmes gestes (imite) que son partenaire, en se tenant debout à côté de lui (épaule contre épaule).
- Avec équipement : imiter son partenaire en utilisant de l'équipement.
- Bonjour, au revoir : deux partenaires se déplacent ensemble et vont à la rencontre de deux autres élèves. Ils font un échange de partenaire. Avant de se séparer, les deux couples peuvent s'imiter à tour de rôle.

Note :

Changer fréquemment de groupes et de chefs pour cette activité.



Suggestions pour l'enseignement (suite)

Mouvements créatifs improvisés

- Mettre les élèves par deux. Demander aux élèves de créer une séquence en utilisant les concepts de mener, suivre, imiter :
 - exécuter une séquence en musique;
 - utiliser des accessoires et les manipuler pendant la séquence (foulards, draps);
 - utiliser des appareils immobiles pendant la séquence (banc, matelas).

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Mouvements créatifs

L'enseignant note si les élèves peuvent se déplacer de différentes manières :

- mener oui non
- suivre oui non

Remarques pour l'enseignant

Souligner les consignes de sécurité relatives aux espaliers et les règles à suivre par souci de sécurité lorsqu'on court. Rappeler en particulier aux élèves de regarder devant eux pour ne pas heurter les autres, les murs ou le matériel. Consulter les *Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines*.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Association manitobaine des enseignants et enseignantes en éducation physique.

Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines, Winnipeg, 1997.



Résultat d'apprentissage spécifique

C.1.2.C.1 *L'élève doit être apte à :*

Énoncer les règles fondamentales régissant divers aspects précis (p. ex. but du jeu, nombre de joueurs, rôle de chaque joueur, équipement, marquage des points) **de jeux et d'autres activités simples** (p. ex. des activités pratiquées sur un quadrillage) **conçus par lui ou par d'autres.**

Suggestions pour l'enseignement

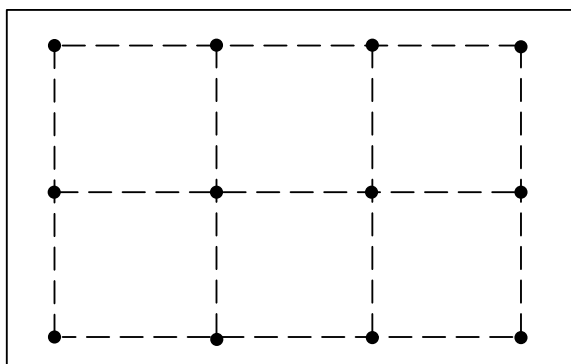
Activités pratiquées sur un quadrillage

- Organiser diverses activités dans lesquelles les élèves auront à trouver et à observer les aspects suivants :
 - but
 - nombre de joueurs
 - matériel
 - rôle des joueurs
 - détermination des points
- Ensuite, les élèves créent leur propre activité avec un partenaire en se servant de la stratégie « Pense, trouve un partenaire, discute » pour réfléchir aux règles de base (voir *Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.13) qui régissent leur activité.
- Voir H.1.3.B.3.
Notes :
 - Se reporter à C.1.M.C.1 et C.1.1.C.1 pour d'autres suggestions.
 - Diviser le gymnase ou le terrain de jeu en plusieurs petits terrains.

C.1.2.C.2



Comprendre le vocabulaire du mouvement (p. ex. sauter à cloche-pied, sautiller, virevolter, faire une feinte, esquiver ou se déplacer dans le sens contraire des aiguilles d'une montre) **pour suivre des instructions concernant des jeux et d'autres activités simples** (p. ex. des parcours d'obstacles).



Suggestions pour l'évaluation

Observation : Activités pratiquées sur un quadrillage

L'enseignant pose les questions suivantes et note si les groupes sont capables d'énoncer les règles fondamentales régissant divers aspects précis de jeux ou d'activités simples :

- Quel est le but du jeu ou de l'activité?
- Combien y a-t-il de joueurs?
- Quel matériel utilisez-vous?
- Quel est le rôle des joueurs?
- Quelles sont les dimensions du terrain?
- Quel système de points utilisez-vous?

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Le succès à la portée de tous les apprenants*,
Winnipeg, 1997, (371.9/M278s).



Résultat d'apprentissage spécifique

C.1.2.C.3 L'élève doit être apte à :

Reconnaître et décrire des stratégies simples (p. ex. faire une feinte, esquiver, changer de vitesse, changer de direction et coincer l'adversaire dans les jeux de poursuite) **employées dans les jeux et les autres activités de poursuite.**

Suggestions pour l'enseignement

À la rescousse (feinter, esquiver)

- Donner trois ou quatre balles en mousse aux élèves, ainsi qu'un ou deux ballons de football, également en mousse. Au signal, les élèves courent dans l'espace général en essayant d'éviter les balles en mousse. Tous les élèves peuvent aller prendre les balles en mousse pour les lancer sur les autres. Lorsqu'une balle les atteint aux pieds ou aux jambes, les élèves restent assis sur place jusqu'à ce qu'un joueur libre leur lance un des ballons de football. Si le joueur assis attrape le ballon, il peut se lever et recommencer à courir pour libérer les autres.

Note :

Encourager les élèves à se servir des règles du ballon chasseur pour que tout le monde joue franc-jeu :

- ils doivent garder la balle pendant cinq secondes maximum;
- ils ne doivent avoir en main qu'une seule balle;
- ils doivent viser les pieds;
- ils doivent essayer de sauver autant de joueurs que possible de façon à ce que tout le monde reste actif, etc.

Poursuite-santé (diriger pour coincer)

- Choisir deux ou trois poursuivants qui essaient d'attraper les autres. Les joueurs touchés vont à un centre de conditionnement où ils doivent accomplir une activité de conditionnement avant de retourner au jeu.
- Question en vue d'une discussion :
De quelle façon les poursuivants peuvent-ils diriger les autres pour pouvoir les coincer plus vite?

Les abeilles

- Voir *De l'habileté à l'activité*, p. 23.
- Voir RAS H.1.2.B.2.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Jeux et activités de poursuite

L'enseignant note sur une liste de contrôle si l'élève est capable de reconnaître et de décrire des stratégies simples employées dans les jeux et les autres activités de poursuite :

- feinter
- esquiver
- changer de vitesse
- changer de direction
- coincer

1. Motricité

Remarques pour l'enseignant

Esquiver – changer rapidement de direction, de parcours ou de vitesse afin d'éviter un joueur ou un objet.

Feinter – tromper l'autre joueur en faisant semblant d'aller dans une direction alors qu'on va dans une autre (p. ex. en tournant la tête d'un côté et le corps de l'autre).

Diriger pour coincer – obliger quelqu'un à aller dans une certaine direction afin de limiter ses mouvements ou ses possibilités de parcours.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Éducation Physique (M à 4^e) : De l'habileté à l'activité*, Winnipeg, 1995, (P.D. 372.86 D278).



Résultat d'apprentissage spécifique

C.1.2.C.4 L'élève doit être apte à :

Donner des exemples de situations particulières au contexte de l'activité physique qui nécessitent le partage, le respect, l'honnêteté et d'autres qualités susceptibles de renforcer positivement les relations sociales (p. ex. expliquer comment on peut rendre un jeu de poursuite plus agréable en appliquant la règle du « chasseur-juge »).

Suggestions pour l'enseignement

La poursuite générale

- Au signal, les élèves doivent courir dans l'espace général en évitant tous les autres élèves. Une fois touché par une autre personne, le joueur doit s'immobiliser en prenant la forme d'un T, jusqu'à ce qu'un autre joueur le libère en passant au-dessous de ses bras étendus. Si deux joueurs se touchent en même temps, ils s'immobilisent tous les deux.

Note :

Rappeler aux élèves la règle du chasseur-juge, c'est-à-dire que celui qui poursuit a toujours raison. Ceci permet d'éviter les disputes et encourage les élèves à jouer franc-jeu, l'hypothèse étant que le poursuivant agit honnêtement et sait s'il a touché une personne ou non.

À l'hôpital

- Trois élèves ont des virus (les chasseurs). Quand un élève se fait toucher, il tombe malade et se couche sur le dos, les genoux levés. Cinq joueurs (ambulanciers) ont des planches à roulettes et vont récupérer les malades. Ils les conduisent à l'hôpital (zone marquée par des cônes). Le malade donne la main aux ambulanciers pour les remercier. Ils font un exercice (médicament) pour pouvoir retourner au jeu.



Le nœud humain

- Quatre joueurs se mettent en cercle. Ils lèvent la main droite et serrent la main de quelqu'un, puis ils lèvent la main gauche et serrent la main d'une autre personne. Quand tout le monde tient deux mains, les élèves essaient de défaire le nœud sans se lâcher les mains, en tournant, en pivotant, en passant par-dessous ou par-dessus les bras des autres. Lorsqu'ils ont réussi, ils lèvent les bras, toujours en se tenant les mains, sautent en l'air et crient : « On a réussi! ».

Variante :

Faire la même chose avec des groupes de six, huit ou plus.

Notes :

- Dire aux élèves de faire des mouvements lents et contrôlés pour ne pas se blesser.
- Voir C.4.2.B.1a.

Suggestions pour l'enseignement (suite)

Montre et dis

- Dire aux élèves d'apporter des objets (p. ex. du matériel sportif, des chemises avec l'emblème d'une équipe, des photos, des insignes, des certificats de participation à une activité de loisirs) pour les montrer à la classe. Leur demander de donner des exemples de quelqu'un ayant fait preuve de respect ou de malhonnêteté en participant à une activité physique.
- Faire un jeu de poursuite. Celui qui se fait attraper montre son objet. Lorsque l'enseignant donne un signal sonore, tous les élèves s'arrêtent (avertir les joueurs de ne pas se faire attraper intentionnellement).

Suggestions pour l'évaluation

Observation : À l'hôpital

L'enseignant note si l'élève est capable de donner des exemples de partage, de respect, d'honnêteté et d'autres qualités susceptibles de renforcer positivement les relations sociales en posant les questions suivantes :

- Qui a vu des élèves partager pendant le jeu? Peux-tu décrire ce qui s'est passé? Pourquoi est-il bon de partager?
- Pourquoi doit-on respecter nos adversaires?
- L'honnêteté rend-elle le jeu meilleur? Pourquoi?
- Y a-t-il des règlements qui pourraient encourager le partage, le respect et l'honnêteté?

Remarques pour l'enseignant

Encourager les élèves à installer rapidement le matériel, puis à aller s'asseoir dans un endroit désigné en attendant le signal. Insister sur la nécessité de jouer franc-jeu et d'adopter une attitude positive. Donner des exemples de bon esprit sportif. Encourager les élèves à faire des commentaires sur les comportements courtois qu'ils ont observés chez les autres joueurs. Faire le lien avec le RAS H.1.2.B.3.



Voir l'annexe 10.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Éducation Physique (M à 4^e) : De l'habileté à l'activité*, Winnipeg, 1995, (P.D. 372.86 D278).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Le succès à la portée de tous les apprenants*, Winnipeg, 1997, (371.9/M278s).

Manitoba Movement Skills Committee. *Évaluation des habiletés motrices fondamentales*, Winnipeg, 2000 : [http://www.mbnet.mb.ca/~mpeta/movement_skills/index.html, 7 juillet 2001]



Résultat d'apprentissage spécifique

H.1.2.A.1 *L'élève doit être apte à :*

Démontrer sa compétence à utiliser des habiletés fondamentales de locomotion (c.-à-d. courir, sauter à cloche-pied, galoper, sauter à pieds joints, sautiller) **en se déplaçant dans diverses directions** (p. ex. faire des sauts consécutifs à cloche-pied vers l'avant, du pied gauche et du pied droit, ou sauter et se recevoir au sol à pieds joints).

Suggestions pour l'enseignement

Suivez les panneaux

- Faire un chemin dans le gymnase avec des cônes. Y accrocher des panneaux sur lesquels figurent les cinq habiletés fondamentales de locomotion. Les élèves doivent lire les panneaux ou regarder l'image et faire les mouvements illustrés en se rendant au prochain cône.



Voir l'annexe 2.

Variantes :

- Demander aux élèves de se mettre par deux comme dans le jeu **Suivez le chef**, au RAS H.1.M.B.1.
- Ajouter des concepts relatifs à la motricité sur les panneaux (p. ex. courir en zigzag, sauter à cloche-pied très vite, galoper lentement en cercle). Voir C.1.M.B.3c et C.1.2.B.3a.

Note :

Bien des activités peuvent avoir lieu en plein air ou dans d'autres endroits de l'école.

Créez une séquence

- Dire aux élèves de se servir des panneaux de l'activité ci-dessus pour créer leur propre séquence de mouvements faisant appel à un certain nombre d'habiletés motrices. Chaque élève montrera sa séquence à un autre en se servant de la stratégie « Pense, trouve un partenaire, discute » et chaque paire d'élèves enseignera sa séquence à une autre paire (voir *Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.13).

Note :

Une séquence est une série de mouvements qui a un début, un milieu et une fin. Donner aux élèves des exemples de séquences de mouvements qui leur permettent de s'entraîner, puis les laisser inventer leurs propres séquences. Les féliciter et leur donner l'occasion de s'observer les uns les autres.

Les grenouilles

- Voir *De l'habileté à l'activité*, p. 24.

L'orthographe

- Les élèves se mettent par deux pour épeler un certain nombre de mots (p. ex. des mots relatifs à la locomotion, le nom de leur activité préférée, des mots d'une liste de mots à apprendre, des mots d'informatique, comme curseur, disque, retour, etc.). Ils choisissent chacun à leur tour la fiche d'un mot et ils l'épellent en sautant sur la représentation des touches d'ordinateur que l'enseignant aura dessinée sur le sol du gymnase (avec du ruban adhésif) ou sur les surfaces dures (le ciment) dehors (à la craie).



Suggestions pour l'évaluation

Appréciation : Suivez les panneaux

L'enseignant utilise le tableau de résultats, annexe D, p. VII, dans *Évaluation des habiletés motrices fondamentales* pour évaluer l'activité.

Remarques pour l'enseignant

En raison de la complexité et de l'ampleur des résultats en matière d'habiletés, les expériences d'apprentissage continuent tout au long de l'année. Il est recommandé d'aborder les habiletés de chaque catégorie (locomotion, manipulation et équilibre) séparément.



Voir les annexes 1 à 5.



Résultat d'apprentissage spécifique

H.1.2.A.2 *L'élève doit être apte à :*

Exécuter des mouvements fondamentaux de manipulation (c.-à-d. faire rouler, lancer par-dessous l'épaule, attraper, frapper, faire rebondir, donner un coup de pied) **pour réaliser diverses tâches stimulantes présentant des degrés de difficulté variés** (p. ex. attraper un ballon à partir de diverses distances, frapper une balle avec un instrument à manche court ou botter au sol un ballon qui roule doucement).

Suggestions pour l'enseignement

La boule de cristal

- Les élèves sont debout face à leur partenaire, nez à nez. Ils se lancent à tour de rôle un sac de fèves, une balle ou un ballon. À chaque fois que l'objet lancé est attrapé, les deux partenaires reculent chacun d'un pas. Ils s'éloignent ainsi l'un de l'autre jusqu'à ce que l'un d'eux rate son lancer. Lorsque cela se produit, ils recommencent nez à nez.

La guerre des balles (lancer par-dessus l'épaule)

- Placer un gros ballon géant au centre du gymnase. Diviser la classe en deux équipes et donner à chacune un certain nombre de balles de petite taille. Les équipes s'alignent derrière leur propre ligne et, au signal, elles lancent leurs balles par-dessus l'épaule, en essayant d'envoyer la balle du centre derrière la ligne de l'équipe opposée.

Variante :

Mettre deux balles au milieu. Diviser la classe en quatre équipes, placées le long des 4 côtés d'un carré ou d'un rectangle.

Note :

Insister sur l'importance de viser vers le bas afin de frapper la balle (et non les élèves de l'équipe opposée).



Voir les annexes 3 et 4.

Bancs d'équipes

- Voir *De l'habileté à l'activité*, p. 121.

Les cages de frappeur

- Voir *De l'habileté à l'activité*, p. 156.

D'une main à l'autre

- Les élèves sont dispersés dans le gymnase et ont chacun un ballon qu'ils dribblent d'une main. Leur demander de se déplacer librement à l'intérieur d'un espace donné pendant que la musique joue. Lorsque la musique cesse, ils changent de main et dribblent leur ballon sur place. Dès que la musique se remet à jouer, ils peuvent se déplacer à nouveau.

Soccer aux quatre coins

- Diviser la classe en quatre équipes. Placer quatre bancs, un dans chaque coin du gymnase. Chaque joueur essaie de marquer le plus de buts possible contre les 3 autres équipes. Utiliser 4 à 8 ballons (en mousse).

Note :

Utiliser des dossards pour distinguer les équipes l'une de l'autre.



Suggestions pour l'enseignement (suite)

Roule ta boule

- Les élèves se promènent deux par deux, au son de la musique. Un des élèves a un petit ballon et il suit son partenaire comme son ombre. Quand la musique s'arrête, les élèves s'arrêtent. Celui qui a le ballon essaie de toucher les pieds de son partenaire en faisant rouler le ballon. Ils changent ensuite de rôles.

Suggestions pour l'évaluation

Appréciation : Mouvements fondamentaux de manipulation

- Utiliser les indicateurs de performance et les barèmes de *Évaluation des habiletés motrices fondamentales*, p. 16-22.
- Utiliser le tableau de résultats, annexe D, page VII, du même document.

Remarques pour l'enseignant

Veiller à ce que les activités prévues suivent la progression de la leçon : activités individuelles, puis à deux, en petits groupes, et enfin en gros groupe (voir *De l'habileté à l'activité*).

Les activités devraient porter sur des distances variées. Utiliser des objets de taille et de texture différentes se déplaçant à des vitesses variées.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Éducation Physique (M à 4^e) : De l'habileté à l'activité*, Winnipeg, 1995, (P.D. 372.86 D278).

Manitoba Movement Skills Committee. *Évaluation des habiletés motrices fondamentales*, Winnipeg, 2000 : [http://www.mbnet.mb.ca/~mpeta/movement_skills/index.html, 7 juillet 2001]



Résultat d'apprentissage spécifique

H.1.2.A.3 *L'élève doit être apte à :*

Garder l'équilibre de plusieurs manières (c.-à-d. en adoptant des formes symétriques et asymétriques ainsi qu'en gardant l'équilibre en appui sur diverses parties du corps) **à des hauteurs et des élévations variées.**

Suggestions pour l'enseignement

Fiches ou feuilles de travail sur l'équilibre

- Les élèves travaillent par deux ou en petits groupes pour faire les tâches figurant sur des feuilles de travail ou des fiches. Ces tâches font appel aux éléments suivants :
 - formes symétriques



- formes asymétriques



- équilibres en appui sur diverses parties du corps
- équilibres en appui sur un nombre différent de parties du corps
- Voir *Gymnastique fondamentale*, leçons A4 à A7, A18, B4 à B7, pour trouver des idées de formes et d'équilibres adaptés aux différents niveaux.
- Voir *De l'habileté à l'activité*, p. 181-206.

Notes :

- La moitié de la classe présente; l'autre moitié regarde.
- Voir M : 4.3.2.



Voir l'annexe 5.

Les bâtisseurs de ponts

- Les élèves doivent explorer toutes les sortes de ponts qu'ils peuvent faire avec leurs corps (p. ex. un pont à quatre piliers vers l'avant, un pont à trois piliers vers l'arrière, un pont à deux piliers sur le côté). Ils présentent leurs ponts au cours d'un « cercle de la parole » (voir *Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 7.5).

La poursuite des ponts

- Après avoir examiné toutes les sortes de ponts au cours de l'activité **Les bâtisseurs de ponts**, choisir deux ou trois poursuivants qui font immobiliser ceux qu'ils attrapent en forme de pont. Les autres élèves peuvent les libérer en passant prudemment en dessous du pont. Changer de rôles.



Suggestions pour l'enseignement (suite)

Pyramides avec partenaire

- Mettre les élèves par deux pour qu'ils fassent des ponts :
 - tête à tête
 - tête à pieds
 - les mains sur les pieds
 - les pieds sur les épaules
 - pieds à pieds
 - les mains sur les épaules
 - l'un à côté de l'autre
 - Voir SN : 2-3-02.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Fiches ou feuilles de travail sur l'équilibre

Les élèves cochent sur une feuille les habiletés qu'ils sont capables de réaliser et placent la feuille dans leur portfolio.

Remarques pour l'enseignant

Symétrique – dont les deux côtés du corps sont pareils.

Asymétrique – dont les deux côtés du corps sont différents.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Le succès à la portée de tous les apprenants*, Winnipeg, 1997, (371.9/M278s).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Mathématiques, Première et deuxième années : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1998, (P.D. 372.7/P964 1^{re}-2^e).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Sciences de la nature 2^e année : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1999, (P.D. 372.35 P964 2e).

RUSSEL, Keith, Gene SCHEMBRI et Tom KINSMAN. *Gymnastique fondamentale*, Toronto, Ruschkin Publishing, 2001.

Université de Waterloo. *Jeux inuits* : [<http://www.ahs.uwaterloo.ca/~museum/vexhibit/inuit/french/finuit.html>, 20 juin 2001]



Résultat d'apprentissage spécifique

H.1.2.B.1 *L'élève doit être apte à :*

Créer, avec un partenaire ou un petit groupe, des jeux coopératifs ou peu compétitifs (p. ex. jouer à la marelle, se lancer une balle ou jouer des jeux de précision simples) **faisant appel aux habiletés motrices** (p. ex. sauter à cloche-pied, faire rouler et lancer par-dessous l'épaule) **et à des concepts relatifs à la motricité** (c.-à-d. conscience du corps, orientation spatiale et relations).

Suggestions pour l'enseignement

Création de jeux

- Mettre les élèves par deux. Se servir du **Mur des mots de direction** et des concepts de motricité (voir C.1.2.B.3a) pour créer des jeux faisant appel à des parties du corps et à des habiletés motrices et comprenant des directions, des hauteurs, des parcours, des plans, d'autres personnes, du matériel et tenant compte de l'environnement. Ces jeux doivent être coopératifs ou peu compétitifs (p. ex. jeux de précision simples) et faire appel aux habiletés motrices et aux concepts relatifs à la motricité. Faire ressortir les concepts apparents dans les jeux des élèves (p. ex. dans un jeu où on fait rouler une balle jusqu'à une cible, la hauteur est peu élevée; les élèves avancent la jambe opposée au bras qui balance de l'arrière en l'avant, dans un plan sagittal, pour lancer la balle en suivant un parcours en ligne droite).

Dominique dit (locomotion)

- Voir C.1.M.B.3b.

Deux à deux (manipulation)

- Pour le soccer deux à deux, voir les activités pratiquées sur un quadrillage. Voir le schéma pour organiser les quadrillages (C.1.2.C.1).

Pyramides avec partenaire

- Voir H.1.2.A.3.

Parcours d'équilibre sur appareils

- Placer une variété d'appareils sur le plancher du gymnase (bancs, échelle, matelas, cônes). Au signal, les élèves se promènent par-dessus, en dessous, autour des appareils. Quand l'enseignant dit « équilibre », l'élève doit faire un équilibre sur l'appareil le plus proche. L'équilibre peut être fait avec un partenaire. Voir SN : 2-3-06 et 2-3-07.



Suggestions pour l'évaluation

Observation : Création de jeux

À la suite d'un des jeux créés par les élèves, l'enseignant demande aux élèves de répondre aux questions suivantes en encerclant la bonne réponse :

Noms des membres qui ont créé le jeu : _____

- J'ai fait appel aux habiletés motrices :
 oui non
- Je me suis déplacé en changeant de direction pendant le jeu :
 oui non
- Je me suis déplacé en changeant de hauteur pendant le jeu :
 oui non
- J'ai utilisé différents parcours pendant le jeu :
 oui non
- J'ai travaillé fort pendant le jeu :
 oui non

Observation : Parcours d'équilibre sur appareils

L'enseignant note sur une grille d'observation si l'élève est capable de faire un équilibre statique et un équilibre dynamique sur une variété d'appareils.

Noms	Peut se tenir en équilibre statique		Peut se tenir en équilibre dynamique	
	avec difficulté	facilement	avec difficulté	facilement

L'enseignant ne devrait évaluer qu'une habileté à la fois à un endroit du parcours.

Remarques pour l'enseignant

Se reporter aux résultats suivants en matière de connaissances :

- **Orientation spatiale** : parcours et plans, C.1.2.B.3a
- **Directions et hauteurs** : C.1.1.B.3a et C.1.2.B.3a
- **Relations** : avec un partenaire, C.1.2.B.3d

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Sciences de la nature 2^e année : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1999, (P.D. 372.35 P964 2e).



Résultat d'apprentissage spécifique

H.1.2.B.2 *L'élève doit être apte à :*

Utiliser des habiletés motrices fondamentales (p. ex. courir, attraper) **et les concepts relatifs à la motricité dans des jeux collectifs coopératifs ou peu compétitifs** (p. ex. jeu d'esquive ou de poursuite).

Suggestions pour l'enseignement

Les abeilles

- Voir *De l'habileté à l'activité*, p. 23. Prévoir l'équipement nécessaire : dossards, sacs de fèves, tapis de sol.

Le jeu des noms

- Voir *De l'habileté à l'activité*, p. 111.

Les citrouilles empoisonnées

- Les élèves font rouler de 6 à 8 ballons de basketball sur le plancher. N'importe quel élève a le droit de faire rouler un ballon. Si le ballon touche les pieds d'un autre élève, celui-ci doit faire trois sauts en étoile afin de retourner au jeu. Tous les joueurs peuvent être chasseur et chassé en même temps. Un joueur peut faire rouler seulement un ballon à la fois et doit le faire en moins de 5 secondes.

Notes :

- Il faut faire rouler le ballon, pas le faire rebondir.
- Les sauts en étoile aident à améliorer la capacité de sauter, tout en permettant d'éviter les ballons. On peut les remplacer par d'autres tâches pertinentes.



Voir l'annexe 1.

Ballon-matelas

- Séparer le gymnase en deux avec des cônes. Placer des matelas de chaque côté des cônes. Un capitaine d'équipe se place sur les matelas du côté adverse. Un joueur peut se rendre sur le matelas de l'équipe opposée lorsque le capitaine attrape son ballon. Tous ceux qui sont sur le matelas peuvent attraper un ballon. Les lanceurs peuvent aussi bloquer les ballons lancés par l'autre équipe. L'équipe dont tous les membres se rendent les premiers sur le matelas de l'équipe adverse gagne le jeu.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Ballon-matelas

L'élève est capable de lancer par-dessus l'épaule et d'attraper un ballon.

Nom	Lancer	Attraper
	5 indicateurs de performance	5 indicateurs de performance

Consulter les indicateurs de performance dans *Évaluation des habiletés motrices fondamentales*.

Appréciation : Habiletés motrices fondamentales

Utiliser le tableau des habiletés motrices fondamentales pour noter la participation des élèves.



Voir l'annexe 1.

Se servir de la légende suivante :

✓	Utilise toujours l'habileté motrice – démontre une maîtrise de l'habileté
–	Utilise parfois l'habileté motrice – amélioration
×	Éprouve de la difficulté à réaliser l'habileté motrice
?	Pas observé

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Éducation Physique (M à 4^e) : De l'habileté à l'activité*, Winnipeg, 1995, (P.D. 372.86 D278).

Manitoba Movement Skills Committee. *Évaluation des habiletés motrices fondamentales*, Winnipeg, 2000 : [http://www.mbnet.mb.ca/~mpeta/movement_skills/index.html, 7 juillet 2001]



Résultat d'apprentissage spécifique

H.1.2.B.3 *L'élève doit être apte à :*

Organiser et gérer ses jeux lui-même (p. ex. jeux de corde à sauter, jeux de précision et marelle).

Suggestions pour l'enseignement

Le jeu des autres

- Les élèves enseignent à d'autres petits groupes le jeu qu'ils ont créé au cours de l'activité **Création de jeux** (H.1.2.B.1). Faire un remue-méninges ensemble pour établir la liste des caractéristiques d'un groupe bien organisé :
 - Les membres coopèrent dans le calme et en toute équité pour décider de l'activité à faire.
 - Ils déterminent le matériel dont ils ont besoin.
 - Ils rassemblent le matériel avec rapidité et prudence.
 - Ils trouvent rapidement et prudemment un endroit pour jouer.
 - Ils passent en revue les règles et les directives afin que tous les joueurs les connaissent.
 - Ils jouent de façon équitable et avec enthousiasme en faisant les modifications nécessaires selon le degré d'habileté du groupe.

Notes :

- Veiller à ce que le matériel soit distribué de façon prudente et appropriée (voir *Cadre*, p. 16).
- Voir C.1.2.C.4.

Suggestions pour l'évaluation

Appréciation : Le jeu des autres

L'enseignant observe et note sur une échelle d'appréciation si l'élève est capable d'organiser et de gérer ses jeux lui-même.

Échelle :

1. L'élève a besoin d'aide.
2. L'élève a une maîtrise fonctionnelle.
3. L'élève est compétent.
4. L'élève a une maîtrise supérieure.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Éducation physique et Éducation à la santé M à S4 : Programme d'études : Cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain*, Winnipeg, 2000, (613.7 P964 2000 MaS4).

Résultat d'apprentissage spécifique

H.1.2.C.1 L'élève doit être apte à :



Démontrer une maîtrise fonctionnelle des habiletés motrices fondamentales (p. ex. sauter à cloche-pied, sauter à pieds joints et donner un coup de pied) **dans une variété d'activités se pratiquant en plein air ou d'activités spéciales** (p. ex. marelle, corde à sauter, soccer sur neige, rencontre omnisports, journées thématiques)

Suggestions pour l'enseignement

La récréation

- Faire participer les élèves aux jeux et activités qu'ils ont l'habitude de faire à la récréation :
 - marelle
 - saut à la corde
 - soccer
 - **Suivez le chef**
 - jeu de poursuite
 - jeu sur la structure

Notes :

- Se reporter au RAS H.1.1.C.1 pour trouver d'autres suggestions d'activités.
- L'enseignant peut se procurer *Sautons en cœur* auprès de la Fondation des maladies du cœur du Manitoba en s'adressant à :
352 rue Donald,
bureau 301
Winnipeg (Man.)
R3B 2H8
Tél. : (204) 949-2026



Voir l'annexe 1.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Fondation des maladies du cœur du Canada. *Sauter, c'est facile!* : *Sautons en cœur*, Winnipeg, 1991.

« Sautons en cœur », vidéocassette, Winnipeg, Fondation des maladies du cœur du Manitoba, 1989 et 1993, (VIDEO/613.71/F673p). (Service de doublage).



Résultat d'apprentissage spécifique

H.1.2.D.1 *L'élève doit être apte à :*

Effectuer des pas et d'autres mouvements de danse fondamentaux (p. ex. marcher et frapper des mains, sautiller, faire des pas chassés ou taper du pied), **en appliquant les concepts relatifs à la motricité** (p. ex. conscience du corps et qualité de l'effort) **seul et avec d'autres, dans des activités créatives ou rythmiques de nature simple** (p. ex. mouvement créatif ou activités issues de diverses cultures comme les danses folkloriques et les rondes).

Suggestions pour l'enseignement

Exercices d'aérobic fondamentaux

- Les élèves imitent les actions de l'enseignant, en suivant une liste de mots désignant des mouvements aérobie, comme :
 - faire une torsion
 - skier
 - marcher et frapper des mains
 - lever les genoux
 - marcher et donner un coup de pied
 - faire un pas de côté
 - sauter en étoile
 - courir sur place
 - toucher les fesses avec le talon

Variante :

Faire un remue-ménages avec les élèves pour trouver d'autres noms de mouvements (voir « Slim Jims », *ELA Strategies*, p. 116).

Notes :

- Se reporter au glossaire du *Cadre* (p. 226) pour trouver les termes relatifs à la **conscience du corps** et à la **qualité de l'effort**.
- Utiliser des cartes-action pour les mouvements de locomotion (voir H.1.1.D.1).

Dansons!

- Choisir un morceau musical à 4 temps. Faire 24 pas sautillés. Commencer en sautant sur le pied gauche tout en frappant le sol devant soi du talon droit. Répéter en sautant sur le pied droit. Recommencer avec le pied gauche.
- **La Raspa** : Dans un cercle simple, faire 16 pas glissés dans le sens des aiguilles d'une montre, puis 16 pas glissés dans le sens inverse.

Note :

- pas sautillés : 1, 2, 3.
- pause
- frapper des mains 2 fois
- recommencer cette séquence jusqu'à l'arrêt de la musique
- Voir *Jeux panaméricains de 1999*, section « Danses », p. 20.

Danses en cercle

- Voir [Ressources suggérées](#).



Suggestions pour l'enseignement (suite)

Frère Jacques

- Voir H.1.M.D.1.

Mouvements créatifs improvisés

- Les élèves (seuls, avec un partenaire, ou en petits groupes) vont créer une suite de mouvements en tenant compte des points suivants :
 - une suite a un commencement et une fin
 - 2 types de locomotion différents (marcher, galoper, rouler)
 - 2 mouvements qui ne se rapportent pas à la locomotion : plier, faire tourner, secouer
 - au moins 32 battements sur une musique à 4 temps

- Faire une variété d'exécutions.

Variante :

Après la création des suites de mouvements, demander aux élèves de refaire la même chose avec une nouvelle sélection musicale (musique à 4 temps) et un rythme plus rapide ou plus lent.

Note :

Choisir la musique pour tous les élèves. Faire jouer la musique pendant qu'ils s'entraînent. S'assurer que leurs mouvements suivent le rythme.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Mouvements créatifs improvisés

L'enseignant vérifie et note si la suite de mouvements de danse ou de pas contient :

- un commencement et une fin
- 2 moyens de locomotion
- 2 mouvements de locomotion
- des transitions en douceur
- pas d'interruption dans la continuité

Remarques pour l'enseignant

Présenter les pas et les enchaînements rythmiques de façon progressive, par exemple :

- en allant des pas simples aux plus complexes
- en les montrant un par un, puis en les combinant
- en les faisant faire aux élèves sans musique, puis avec musique
- en mettant d'abord de la musique lente, puis de la musique rapide



RESSOURCES SUGGÉRÉES



Conseil scolaire de Calgary. *Habiletés de base : Danse folklorique*, Gloucester (Ontario), Association canadienne pour la santé, l'éducation physique et le loisir, 1980, (793.3107/C755d).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Éducation physique et Éducation à la santé M à S4 : Programme d'études : Cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain*, Winnipeg, 2000, (613.7 P964 2000 MaS4).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Matériel didactique : Rondes et danses (M-3)*, Winnipeg, 1981, (372.86/R771).

Ensemble folklorique de la Rivière-Rouge. *Swing la bottine I : danse traditionnelle canadienne-française*, multimédia, Saint-Boniface, Collège universitaire de Saint-Boniface, Centre éducatif, 1998, (M.-M.793.31971 E59 01c).

Ensemble folklorique de la Rivière-Rouge. *Swing la bottine II : danse traditionnelle canadienne-française*, Saint-Boniface, Collège universitaire de Saint-Boniface, Centre éducatif, 1998, (M.-M.793.31971 E59 02/c).

Manitoba Education and Training. *Kindergarten to Grade 4 English Language Arts : A Foundation for Implementation*, Winnipeg, 1998, (P.D. 428 F771 Mat.-4^e).

ROY, Marie. *Je danse mon enfance : Guide d'activités d'expression corporelle et de jeux en mouvement*, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1998, (372.86 R888j).

Société des jeux panaméricains. *Jeux panaméricains de 1999 : Guide à l'intention des enseignants en éducation physique*, Winnipeg, 1999, (796.48 J58p).

1. Motricité



Résultat d'apprentissage spécifique

H.1.2.D.2 L'élève doit être apte à :

Démontrer une maîtrise fonctionnelle des habiletés motrices fondamentales (c.-à-d. locomotion, manipulation et équilibre) **et des concepts relatifs à la motricité** (p. ex. conscience du corps et orientation spatiale) **dans des activités gymniques** (p. ex. se tenir en équilibre sur diverses parties du corps, effectuer des balancements et décrire des cercles avec de petits appareils pouvant être tenus dans les mains).

Suggestions pour l'enseignement

La poursuite des pirates (locomotion et équilibre)

- Installer un cadre pour grimper ou de gros appareils dans le gymnase (p. ex. cheval sautoir bas, plinth, banc d'équilibre, échelle placée par terre). Choisir de deux à quatre pirates qui poursuivent les autres (ils portent un objet qui permet de les identifier, p. ex. un sac de fèves ou une balle en mousse). Les autres élèves peuvent éviter de se faire attraper en se tenant sur un appareil, sans toucher le sol ou les tapis, pendant cinq secondes. Après cinq secondes, ils doivent marcher jusqu'à un autre appareil. S'ils se font prendre, ils changent de place avec les pirates.

Les cerceaux (manipulation)

- Faire faire aux élèves un certain nombre d'activités, chacun avec son cerceau, dans son espace personnel :
 - Faites tourner le cerceau autour de votre bras.
 - Pendant que vous le faites tourner, essayez de le passer d'un bras à l'autre.
 - Essayez de faire tourner le cerceau autour de votre cou, de votre main, de votre taille, de vos jambes.
 - Essayez de le faire tourner autour de votre main, puis de l'attraper pour l'arrêter.

Note :

Inviter un danseur de cerceaux autochtone pour faire une démonstration.

Équilibres de gymnastique (équilibre)

- Demander aux élèves de faire des équilibres de gymnastique, par exemple :
 - sur des tapis :

une planche



en position V



une planche sur un genou



- sur des gros appareils : exercices de suspension (voir H.1.M.D.2).

Notes :

- Se servir de photos, de vidéos, ou de démonstrations faites par l'enseignant ou les élèves comme aide visuelle.
- Utiliser des centres d'activités où un petit groupe d'élèves s'entraîne à faire une variété de mouvements de locomotion en même temps. Maximiser l'espace, l'équipement et le temps actif.



Voir l'annexe 1.

Suggestions pour l'évaluation

Appréciation : La poursuite des pirates

Utiliser les barèmes de *Évaluation des habiletés motrices fondamentales*, p. 7-11, et le tableau des résultats, annexe D, p. VII, du même document pour évaluer l'activité.

Observation : Équilibres de gymnastique

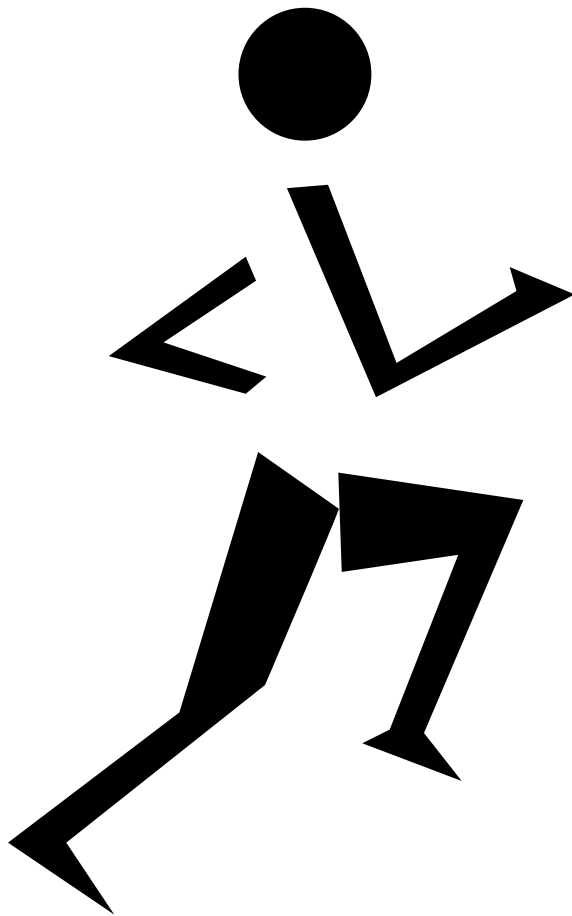
Apparier des images aux noms des équilibres correspondants, puis faire ces équilibres.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Manitoba Movement Skills Committee. *Évaluation des habiletés motrices fondamentales*,
Winnipeg, 2000 : [http://www.mbnet.mb.ca/~mpeta/movement_skills/index.html, 7 juillet 2001]



2. GESTION DE LA CONDITION PHYSIQUE



2. Gestion de la condition physique



Tableau synthèse de Gestion de la condition physique

L'élève doit être capable d'élaborer et de suivre un programme personnel de conditionnement physique pour demeurer physiquement actif et maintenir son bien-être la vie durant.

Connaissances	Lettres	Domaines	Sous-domaines	Indicateurs d'attitudes
	A	Qualités physiques	1. Qualités physiques	L'élève doit : 2.1 Se montrer intéressé à ses qualités physiques et se sentir responsable de leur développement.
	B	Effets bénéfiques d'une bonne condition physique	1. Effets bénéfiques d'une bonne condition physique	2.2 Comprendre le rôle de la pratique régulière de l'activité physique dans le développement de la santé et de la bonne forme.
	C	Conditionnement physique et entraînement	1. Physiologie de l'effort 2. Principes d'entraînement 3. Échauffement et retour au calme 4. Facteurs de motivation	2.3 Accepter ses limites physiques personnelles et celles des autres.
Habiletés	A	Développement et application des habiletés de gestion des qualités physiques dans le contexte de l'activité physique et du maintien d'habitudes de vie saines	1. Participation active 2. Contrôle du rythme cardiaque 3. Évaluation et analyse des qualités physiques	



Tableau synoptique du résultat d'apprentissage général n° 2 — Gestion de la condition physique

		M	1	2	3	4	5	6	7	8	S1	S2	
Connaissances	Sous-domaines	1. Qualités physiques	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	
		1. Effets bénéfiques d'une bonne condition physique	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		1. Physiologie de l'effort	☼	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		2. Principes d'entraînement	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼
	3. Echauffement et retour au calme	☼	☼	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	4. Facteurs de motivation	☼	☼	☼	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
	Habiletés	Sous-domaines	1. Participation active	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
			2. Contrôle du rythme cardiaque	☼	☼	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
			3. Evaluation et analyse des qualités physiques	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

☼ éveil ☐ acquisition ou développement ☐➤ maintien



Résultat d'apprentissage spécifique

C.2.2.C.1a L'élève doit être apte à :



Situer l'emplacement des systèmes et des organes internes du corps humain qui bénéficient de l'exercice physique (c.-à-d. cœur, poumons, os et muscles).

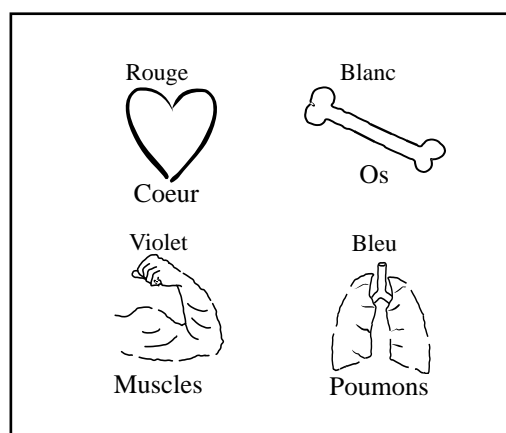
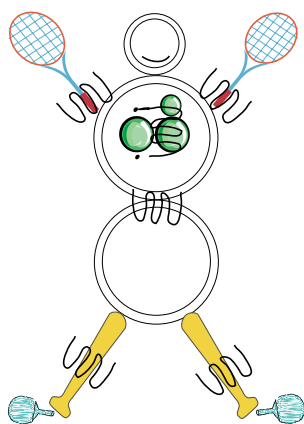
Suggestions pour l'enseignement

Le relais du corps

- Diviser la classe en 3 groupes. Demander aux élèves de transporter l'équipement suivant, un à la fois, à l'autre bout du gymnase et de le placer de telle manière qu'il représente le corps humain :
 - 1 frisbee (la tête)
 - 2 raquettes de badminton (les bras)
 - 2 cerceaux (le tronc et le bassin)
 - 2 balles bleues et 1 balle rouge (les poumons et le cœur)
 - 2 bâtons de balle molle (les jambes)
 - 2 palettes (les pieds)
 - 7 cordes à sauter (les muscles des bras, des jambes et du corps)

Variante :

Demander aux élèves d'utiliser différentes formes de locomotion pour déplacer l'équipement (p. ex. planches à roulettes).



C.2.2.A.1

✿ **Discuter de certaines formes d'exercice associées à la force musculaire, à la flexibilité ou à l'endurance** (p. ex. la course à pied améliore l'efficacité du système de transport de l'oxygène, les formes d'activité où il faut sauter beaucoup améliorent la force et l'endurance des muscles des jambes).

C.2.2.C.2

✿ **Manifester une bonne compréhension des facteurs** (p. ex. planification, participation régulière, qualité de l'effort, information adéquate, motivation, persévérance et suivi régulier) **ayant une incidence sur le développement des qualités physiques.**

Parties du corps

- Distribuer à chaque élève une carte illustrant une partie du corps (os, muscles, cœur, poumons). L'enseignant nomme une partie du corps. Tous les élèves qui ont cette carte poursuivent les autres. Lorsqu'un joueur est touché, il s'immobilise sur place. Pour être sauvé, il doit être libéré par un camarade. Après quelques minutes, l'enseignant change de partie du corps ou de poursuivants. Continuer le jeu jusqu'à ce que tous les élèves aient eu la chance d'être chasseurs (voir C.2.1.C.1a).



Voir l'annexe 8.

Résultat d'apprentissage spécifique

C.2.2.C.1b *L'élève doit être apte à :*



Décrire les changements physiques qui se produisent dans l'organisme pendant l'activité physique (c.-à-d. le cœur bat plus rapidement, la température du corps augmente, la respiration s'accélère et la transpiration est plus abondante).

Suggestions pour l'enseignement

Effets de l'activité physique

- Proposer aux élèves les activités des RAS H.2.2.A.1a et H.2.2.A.1b pour qu'ils ressentent les changements physiques qui se produisent dans le corps pendant l'activité, et qu'ils en discutent.
- Se reporter au RAS H.2.1.A.1b pour des questions en vue d'une discussion.

Stéthoscope

- Se procurer des stéthoscopes et mettre les élèves (du même sexe) par deux. Leur dire d'écouter le cœur de leur partenaire avec le stéthoscope. Faire apporter des rouleaux de carton (à l'intérieur des essuie-tout), du papier d'aluminium ou du papier ciré, dans le cas où il est impossible de se procurer des stéthoscopes. Demander aux élèves de mettre un bout du rouleau contre la poitrine de leur partenaire et de placer leur oreille à l'autre bout pour écouter le rythme cardiaque de l'autre élève. S'ils ont du mal à entendre, leur faire faire des activités physiques, puis réessayer ensuite.

Note :

Prévoir des serviettes humidifiées avec une solution d'alcool à 90 % pour stériliser l'embout des stéthoscopes après chaque usage.



Résultat d'apprentissage spécifique

C.2.2.C.3 *L'élève doit être apte à :*

Reconnaître que les exercices d'échauffement (c.-à-d. des exercices aérobies de faible intensité et des exercices d'étirement) **préparent les muscles pour des efforts vigoureux** (p. ex. les activités d'échauffement augmentent la circulation sanguine dans les muscles et les ligaments et accroissent leur élasticité).

C.2.2.C.4

✿ **Indiquer les facteurs personnels** (p. ex. intérêts, réussites personnelles, expériences antérieures, type d'activité et rythme de développement) **qui ont une incidence sur la pratique de l'activité physique et sur le développement de l'estime de soi.**

Suggestions pour l'enseignement

Ça démarre!

- Jouer à **Feu rouge, feu vert** (voir H.1.M.A.3) avec les élèves pour leur faire comprendre qu'il faut échauffer le corps humain tout comme il faut faire tourner le moteur de l'auto avant de démarrer par temps froid.

Variante :

Demander aux élèves d'imiter une motocyclette, un avion, etc.

On s'échauffe!

- Pour illustrer l'importance des échauffements, comparer les muscles à du verre, qui est dur et cassant quand il est froid, mais qui peut s'étirer quand il est chaud. Ou bien, comparer avec des spaghettis qui sont durs et cassants quand ils sont crus, mais qui peuvent s'étirer quand ils sont cuits.

Notes :

- Les échauffements servent à améliorer la condition physique et à préparer le corps en vue des principales activités de la leçon. Un bon échauffement comprend des exercices d'aérobic de faible intensité ou d'intensité moyenne, suivis d'un ou de plusieurs étirements pour chaque groupe de muscles. Par exemple, pour une classe qui dure trente minutes, un échauffement de trois à cinq minutes comprenant des exercices modérés pour le corps tout entier est une bonne façon de commencer la classe dès que les élèves arrivent.
- Faire comprendre l'importance de la souplesse (des articulations, par exemple) pour réduire les risques de blessure. On peut accroître sa souplesse sans risque en faisant chaque étirement pendant plus longtemps, de façon plus poussée et en faisant davantage de répétitions.

Exercices d'aérobic (de faible intensité)

- Demander aux élèves de faire les mêmes mouvements que l'enseignant ou qu'une autre personne (voir le RAS H.1.2.D.1) et de faire divers exercices d'aérobic enchaînés pendant une durée déterminée ou le temps d'un morceau musical.

À la plage

- Mettre de la musique de plage et proposer aux élèves des exercices d'aérobic enchaînés amusants, en y incorporant les mouvements associés à:
 - la course
 - la nage libre (crawl)
 - le sautillerment
 - le dos crawlé
 - le saut à cloche-pied
 - la brasse
 - la nage en chien
 - le saut dans l'eau avec le nez bouché



Suggestions pour l'enseignement (suite)

Variantes :

- Faire chaque mouvement un certain nombre de fois en suivant le rythme de la musique.
- Mettre les élèves par deux et leur demander de faire les mêmes mouvements que leur partenaire. Voir EM : p. 114 et 115.

Navettes spatiales

- Tenir son cerceau (sa navette spatiale) et se déplacer au rythme de la musique (lentement, rapidement). Lorsque la musique s'arrête, les élèves laissent tomber leurs cerceaux par terre et, à la demande de l'enseignant, font un exercice d'étirement, d'équilibre, de conditionnement, de locomotion ou un exercice improvisé.

Exercices sur bande sonore

- Demander aux élèves de faire des exercices, des mouvements semblables à ceux des animaux, ou des enchaînements de mouvements plus difficiles en suivant les directives d'une bande sonore (varier les thèmes). Incorporer aux activités suivantes : **À la plage, Les animaux s'étirent, Exercices d'aérobic, Ça démarre.**

Tout en souplesse!

- Se servir de mastic rebondissant (*silly putty*) ou d'un élastique pour montrer ce qui arrive quand on étire un muscle trop vite et de façon trop poussée. Poser les questions suivantes aux élèves :
 - Pourquoi l'élastique ou le mastic peuvent-ils casser?
 - Pourquoi est-il important de ne pas forcer ses muscles en les étirant?
 - Est-ce mieux de faire des étirements prolongés ou de les faire rapidement, de façon répétée?

Les animaux s'étirent

- Organiser des ateliers avec des fiches d'activités et demander aux élèves de faire certains mouvements en petits groupes, comme :
 - la démarche de l'ours
 - la démarche de la chenille
 - la démarche de l'otarie
 - la démarche du crabe

Notes :

- Se tenir au courant des derniers renseignements concernant les exercices contre-indiqués pour préparer des leçons qui ne comportent pas de risque à la santé.
- Voir SN : 2-1-12.



Suggestions pour l'évaluation

Observation : Exercices d'échauffement

L'enseignant rencontre individuellement chaque enfant à la suite d'une session d'échauffement et note sur une fiche de contrôle si l'élève reconnaît que les exercices d'échauffement préparent les muscles pour des efforts vigoureux.

- Poser des questions du genre :
- Qu'est ce que l'échauffement?
- Comment te sens-tu après l'échauffement?
- As-tu fait suffisamment d'échauffements pour te sentir plus souple?
- Un bon échauffement prépare-t-il tes muscles pour des efforts vigoureux?

Remarques pour l'enseignant

Les Suggestions pour l'enseignement des résultats d'apprentissage relatifs à la **Motricité** ci-dessous peuvent servir pour l'échauffement :

- H.1.2.A.1 :
 - **Suivez les panneaux**
- H.1.2.A.2 :
 - **La guerre des balles**
- H.1.2.A.3 :
 - **La poursuite des ponts**
- H.1.2.B.1 :
 - **Dominique dit**
- H.1.2.D.1 :
 - **Exercices d'aérobic fondamentaux**
 - **La Raspa**
- H.1.2.D.2 :
 - **La poursuite des pirates**

Les suggestions suivantes peuvent rendre les exercices plus efficaces et plus agréables :

- Démontrer les exercices et demander à la classe de les faire lentement afin d'apprendre les mouvements et le rythme correctement.
- Pendant un étirement, rester en position d'étirement sans hyperextension des articulations pendant 10 à 30 secondes; éviter de faire des mouvements répétés et saccadés.
- Encourager les élèves à s'étirer jusqu'au point où ils ressentent une tension, mais sans aller jusqu'à la douleur.
- Leur rappeler de respirer normalement ou lentement.
- Pour plus de variété, changer souvent les enchaînements d'exercices.
- Utiliser un accompagnement musical.



RESSOURCES SUGGÉRÉES



Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Éducation musicale : 1^{re} à 4^e année :*
Programme d'études : Document de mise en œuvre, Winnipeg, 1992, (P.D. 372.87 P964 1^{re}-4^e).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Sciences de la nature 2^e année : Programme d'études :*
Document de mise en œuvre, Winnipeg, 1999, (P.D. 372.35 P964 2e).



Résultat d'apprentissage spécifique

H.2.2.A.1a *L'élève doit être apte à :*

Pratiquer des formes d'activité physique en groupe ou qui sont peu compétitives, ou les deux (p. ex. avec des partenaires, en petits groupes) **qui contribuent à l'amélioration de la condition physique, au développement des habiletés et au plaisir d'être actif.**

Suggestions pour l'enseignement

Parcours d'obstacles en plein air

- Les élèves, en petits groupes, se suivent sur un parcours d'obstacles, où ils doivent, par exemple :
 - grimper l'échelle jusqu'à la glissoire
 - glisser jusqu'au bas
 - marcher sur des objets bas (comme les poutres en bois qui entourent la structure)
 - sauter par-dessus des cordes ou des bâtons posés sur des cônes couchés sur le côté
 - essayer de s'accrocher aux barres de suspension
 - sauter à cloche-pied sur une marelle
 - courir autour des poteaux du terrain de soccer

Note :

Bien insister sur les consignes de sécurité concernant l'utilisation des gros appareils.

Les ateliers du bon cœur

- Organiser des ateliers avec des activités vigoureuses comme les activités suivantes :
 - saut à la corde
 - jogging
 - danse au son de la musique
 - fiches d'activité
 - jeu de poursuite (chasse à genoux)

L'alphabet humain

- Faire des fiches individuelles avec des lettres de l'alphabet. Faire jouer de la musique et dire aux élèves de se déplacer dans le gymnase en se servant de diverses habiletés de locomotion (voir les RAS H.1.2.A.1 et C.1.2.A.1). Quand la musique s'arrête, montrer une lettre de l'alphabet et dire aux élèves de s'étirer en prenant la forme de cette lettre pendant huit à dix secondes.

Variante :

Diviser les élèves en petits groupes pour qu'ils forment des lettres ou des mots courts.

Exercices de force à deux

- Les élèves travaillent ensemble pour faire les tâches suivantes :
 - Tirer son partenaire : deux élèves s'assoient face à face, pieds contre pieds; ils se prennent les mains et essaient de se lever en se tirant vers le haut.
 - Se mettre debout en se poussant dos à dos : deux élèves s'assoient par terre dos à dos; ils se tiennent par les bras et se poussent doucement, en se servant de leurs jambes, pour arriver à se lever.
 - L'enseignant doit s'assurer de la sécurité des élèves lorsqu'il les met par deux. Voir SN : 2-3-07.

Suggestions pour l'enseignement (suite)

La Raspa

- Voir *Jeux Panaméricains de 1999*, p. 20.

Note :

Veiller à ce que les danses folkloriques choisies soient actives afin de contribuer au développement des habiletés et à l'amélioration de la condition physique.

Suggestions pour l'évaluation

Observation/Appréciation : Formes d'activité physique

L'élève s'autoévalue sur une liste de vérification des composantes de l'éducation physique (participation, condition physique, développement des habiletés et esprit sportif) :

Je participe

Nom _____ Date _____ Activité _____

- Je participe de mon mieux.
- Je fournis un effort constant pour améliorer ma condition physique et pour améliorer mes habiletés.
- Je maintiens un niveau d'activité physique élevé longtemps.
- J'essaie d'améliorer mon efficacité physique.
- Je réussis à pratiquer les habiletés enseignées.
- Je maîtrise la pratique des habiletés enseignées.
- J'ai amélioré les habiletés enseignées ce trimestre.
- J'applique les habiletés et stratégies enseignées dans des jeux.
- J'aime participer aux activités physiques.
- Je coopère.
- Je joue selon les règlements.
- Je partage.

Il est possible d'utiliser une échelle d'appréciation comme celle-ci pour chaque énoncé :

- ☺ = très satisfait
- ☹ = acceptable
- ⊗ = amélioration requise

Les listes d'évaluation devraient tenir compte des points suivants :

- Le succès est le meilleur garant d'une expérience agréable lors de la participation à des activités physiques.
- Évaluer périodiquement (p. ex. une fois par mois).
- Inclure la liste de vérification dans le portfolio.
- Se concentrer sur un ou deux facteurs.



Remarques pour l'enseignant

Remarques au sujet des activités faisant appel à la coopération et à la compétition :

- Les élèves doivent savoir coopérer avant d'entrer en concurrence les uns avec les autres.
- Être un membre d'équipe efficace est une habileté indispensable pour la vie durant et peut s'acquérir dans les activités coopératives et compétitives bien conçues.
- Les activités coopératives encouragent les élèves à s'apprécier les uns les autres alors qu'ils tendent vers un but commun.
- Les activités de compétition bien structurées, dans un modèle axé sur le partenariat, visent à promouvoir chez le participant, la valeur du respect mutuel. Le mot « compétition » trouve sa racine dans le latin : *competere* qui signifie « chercher ensemble ».
- Il est important de minimiser l'accent placé sur le fait de gagner ou de perdre.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Sciences de la nature 2^e année* :
Programme d'études : Document de mise en œuvre, Winnipeg, 1999, (P.D. 372.35 P964 2e).

Société des jeux panaméricains. *Jeux panaméricains de 1999 : Guide à l'intention des enseignants en éducation physique*, Winnipeg, 1999, (796.48 J58p).

2. Gestion de la condition physique



Résultat d'apprentissage spécifique

H.2.2.A.1b *L'élève doit être apte à :*

Faire des efforts physiques d'intensité modérée ou élevée en se servant des habiletés motrices fondamentales.

Suggestions pour l'enseignement

Soccer-poursuite

- Choisir deux élèves qui, portant des dossards, doivent atteindre les autres en frappant un ballon de soccer (en mousse) avec le pied (le ballon doit rester près du sol). Les élèves touchés mettent les dossards et se joignent aux deux premiers pour attraper les autres (il devrait y avoir cinq ou six ballons de soccer).

Notes :

- Rappeler aux élèves de frapper le ballon doucement par précaution, et de ne pas le frapper en hauteur (c.-à-d. qu'un ballon envoyé plus haut que la hauteur des genoux ne compte pas).
- Voir C.1.2.B.3d.

Un, deux, trois

- Demander aux élèves de sauter à la corde ou de marcher pendant un moment (1 à 3 minutes). On peut faire alterner activité et repos avec un partenaire.

Notes :

- Pour d'autres Suggestions pour l'enseignement, se reporter également aux RAS H.2.1.A.1a et H.2.1.A.1b
- Voir H.1.2.A.2.

Chasse du raton laveur

- Diviser la classe en deux groupes, avec un nombre égal de garçons et de filles dans chaque groupe. Les faire placer de chaque côté d'un cercle. Le chef du jeu se tient au centre du cercle en frappant son tambour et en chantant : « Sho da la de da, Sho da la de da, Sho da la de da ». Nommer deux élèves qui jouent le rôle de « ratons laveurs », l'un étant le poursuivant, l'autre le poursuivi. Lorsque la musique s'arrête, les participants lèvent les bras en l'air (pour imiter des arbres) et les deux ratons se poursuivent autour et au milieu des arbres. Ils n'ont pas le droit de toucher les arbres ou de s'en éloigner. Après un moment, le raton poursuivi doit se laisser attraper avec respect et politesse par le joueur plus jeune ou moins fort. Ensemble, les deux regagnent leur équipe autour du cercle, tandis que deux nouveaux ratons commencent à se poursuivre.

Note :

On peut se procurer la musique du jeu **Chasse du raton laveur** à :

- Sunshine Records, 275 avenue Selkirk : 204-586-8057.
- Titre de l'album : « On Ji Da »
- Artistes : Rebecca Chartrand et Lawrence Laughing

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Faire des efforts physiques

L'enseignant observe et note sur une fiche de contrôle si l'élève participe activement aux activités d'intensité modérée et élevée.

Suggestions pour l'évaluation (suite)

Appréciation : Faire des efforts physiques

Utiliser des moniteurs électroniques de rythme cardiaque pour déterminer si l'élève fournit des efforts d'intensité modérée ou élevée. Pour évaluer l'intensité de l'effort de manière plus générale, voir les RAS H.2.M.A.1b, H.2.1.A.1b et H.2.2.A.2.

Échelle	Date	Date	Date	Date
3 - excellent				
2 - satisfaisant				
1 - amélioration requise				
0 - absent				

Remarques pour l'enseignant

L'activité modérée se situe entre 60 % et 70 %, environ, de la capacité aérobie maximum (voir « zones cibles de rythme cardiaque », *Cadre*, p. 233).

Consulter la définition de **maîtrise fonctionnelle des habiletés**, *Cadre*, p. 230, pour bien saisir le concept de « capacité fonctionnelle ».

Les résultats d'apprentissage en matière de condition physique sont liés au domaine « Activité physique » du RAG **Habitudes de vie saines**. Il y a aussi des liens entre le RAG de **Motricité** et celui de la **Gestion de la condition physique**. Ainsi, bien des activités relatives à la motricité peuvent être intensifiées en vue d'améliorer la condition physique des élèves. Pour plus de suggestions à ce sujet, se reporter aux résultats d'apprentissage relatifs à la **Motricité** indiqués ci-dessous :

- H.1.2.A.1 :
 - **Suivez les panneaux**
- H.1.2.A.2 :
 - **La guerre des balles**
- H.1.2.B.2 :
 - **Le jeu des noms**
- C.1.2.B.3d :
 - **La queue du tigre**
- C.1.2.C.3 :
 - **Poursuite-santé**

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Éducation physique et Éducation à la santé M à S4 : Programme d'études : Cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain*, Winnipeg, 2000, (613.7 P964 2000 MaS4).



Résultat d'apprentissage spécifique

H.2.2.A.2 L'élève doit être apte à :

Déterminer l'intensité de ses efforts physiques par des méthodes simples (p. ex. en mettant une main sur sa poitrine pour sentir le rythme cardiaque qui s'accélère ou essayer de poursuivre une conversation pendant l'effort) **au cours de diverses formes d'activité physique.**

Suggestions pour l'enseignement

Battements de cœur

- Demander aux élèves de se mettre la main sur la poitrine pour sentir les battements de leur cœur. Après leur avoir fait faire les activités des RAS H.2.2.A.1a. et H.2.2.A.1b, leur demander de remettre la main sur leur cœur et de constater la différence. Faire le lien avec l'activité du **Cadran cardiaque** dans le RAS C.2.M.B.1.

Note :

À cet âge, les élèves devraient pouvoir observer que le cœur bat plus lentement au repos que pendant ou après une activité physique.

La balade accélérée

- Faire marcher les élèves par deux à une vitesse moyenne pendant quelques minutes, tout en parlant. Puis, leur dire de marcher plus vite, de courir lentement, puis de courir vite. Après l'activité, animer une discussion générale à partir des observations que les élèves ont faites pendant les diverses phases de l'activité.

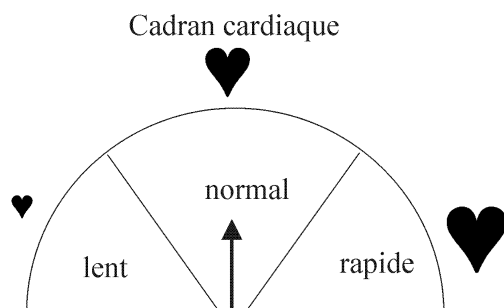
Note :

- Se servir des questions suivantes pour discuter des activités auxquelles elles s'appliquent (s'il y a lieu) :
- Le cœur bat-il lentement ou rapidement quand on est au repos?
- Le cœur bat-il lentement ou rapidement quand on participe à une activité physique?
- Le cœur bat-il plus vite quand on marche ou quand on court?

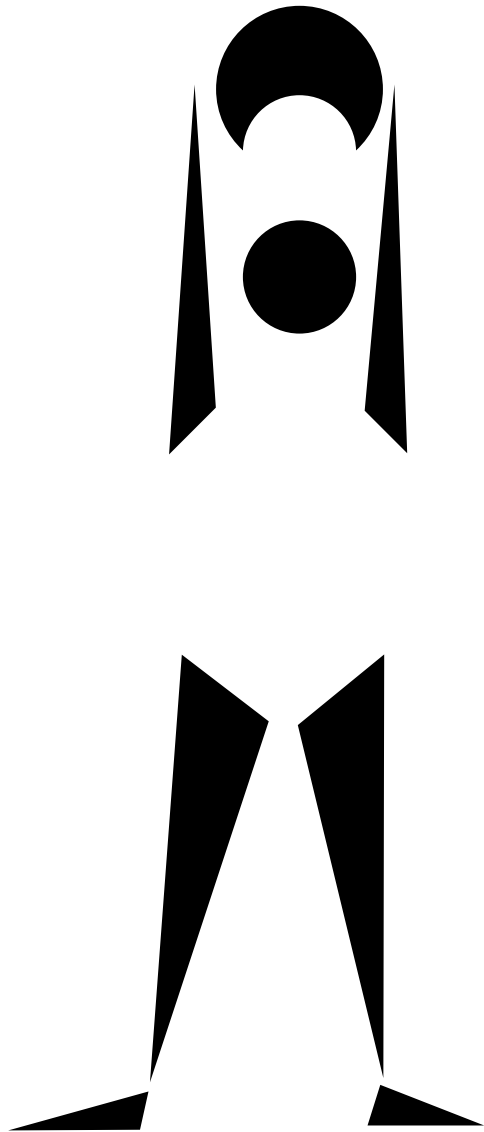
Suggestions pour l'évaluation

Appréciation : Cadran cardiaque

Demander aux élèves si, selon eux, leur rythme cardiaque était lent, normal ou rapide. Déplacer la flèche sur le cadran cardiaque en fonction de la réponse des élèves. Écrire le nom de l'activité physique sur un morceau de papier et l'afficher au-dessus de la section du cadran qui y correspond. Faire des diagrammes qui montrent les résultats.



3. SÉCURITÉ



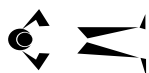


Tableau synthèse de Sécurité

L'élève doit être capable de se comporter de manière sécuritaire et responsable en vue de gérer les risques et de prévenir les blessures lors de la pratique d'activités physiques ainsi que dans la vie quotidienne.

		<i>Lettre</i>	<i>Domaine</i>	<i>Sous-domaines</i>	<i>Indicateurs d'attitudes</i>
<i>Connaissances</i>	<i>A</i>	Gestion des risques liés à l'activité physique	<ol style="list-style-type: none"> Mesures de sécurité Sécurité pendant l'effort Tenue vestimentaire Matériel et installations Activités pratiquées hors du milieu habituel 	<ol style="list-style-type: none"> 3.1 Se montrer soucieux de sa sécurité et de celle des autres. 3.2 Faire preuve du sens des responsabilités quand vient le temps de respecter les règles assurant sa sécurité et celle des autres. 	
		Sécurité pour soi-même et pour les autres	<ol style="list-style-type: none"> Sensibilisation à la sécurité dans la société en général Sensibilisation à la sécurité dans l'environnement Prévention et traitement des blessures Assistance et services Prévention de la violence Sécurité personnelle et exploitation sexuelle 		
<i>Habiletés</i>	<i>A</i>	Apprentissage et application des règles de sécurité relatives à l'activité physique et à un mode de vie sain	<ol style="list-style-type: none"> Activité physique Premiers soins 		



Tableau synoptique du résultat d'apprentissage général n° 3 — Sécurité

		M	1	2	3	4	5	6	7	8	S1	S2	
Connaissances	<i>Domaine A</i>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
		1. Mesures de sécurité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		2. Sécurité pendant l'effort	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		3. Tenue vestimentaire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
		4. Matériel et installations	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	5. Activités pratiquées hors du milieu habituel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<i>Domaine B</i>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1. Sensibilisation à la sécurité dans la société		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2. Sensibilisation à la sécurité dans l'environnement		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3. Présentation et traitement des blessures		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4. Assistance et services		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5. Prévention de la violence		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<i>Domaine A</i>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1. Sécurité personnelle et exploitation sexuelle		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		M	1	2	3	4	5	6	7	8	S1	S2	
1. Activité physique		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2. Premiers soins		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

☼ éveil acquisition ou développement maintien



Résultat d'apprentissage spécifique

C.3.2.A.1 *L'élève doit être apte à :*

Voir l'importance des comportements sécuritaires (p. ex. suivre les directives, ne pas excéder ses limites personnelles, comprendre les règles de sécurité propres à l'utilisation de gros matériel) **de type individuel ou collectif.**

Suggestions pour l'enseignement

Soyons prudents!

- Discuter avec les élèves des raisons pour lesquelles il est important de suivre les directives et les règles qui existent pour l'utilisation des gros appareils (p. ex. bancs, cordes à grimper, structures de jeu, tapis).

Connaître ses limites

- Faire un « cercle de la parole » pour que les élèves décrivent des situations dans lesquelles ils se sont rendu compte qu'une activité était trop difficile pour eux et qu'ils avaient besoin d'aide quand ils s'entraînaient avant de pouvoir accomplir l'activité seuls, sans risque (p. ex. se balancer d'une barre de suspension à l'autre, marcher sur une poutre haute). Leur demander de quelle façon ils auraient pu s'exercer sans danger (p. ex. en demandant à leur mère ou à leur père de les tenir pendant qu'ils essaient de se balancer des barres de suspension, en demandant à quelqu'un de leur tenir la main lorsqu'ils marchent sur la poutre). Voir *Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 7.5. Voir C.1.2.B.1.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Connaître ses limites

L'enseignant pose des questions aux élèves afin de connaître s'ils sont capables de voir l'importance des comportements sécuritaires :

- Quelle activité était trop difficile pour vous?
- Comment pourriez-vous pratiquer cette activité sans qu'il y ait de danger?

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Le succès à la portée de tous les apprenants*, Winnipeg, 1997, (371.9/M278s).



3. Sécurité



Résultat d'apprentissage spécifique

C.3.2.A.2 L'élève doit être apte à :

Reconnaître les limites sécuritaires d'amplitude dans l'exécution de mouvements courants (p. ex. rotation du cou, flexion des genoux).

Suggestions pour l'enseignement

Lien avec d'autres résultats

- Proposer aux élèves les échauffements suggérés au RAS C.2.2.C.3 afin qu'ils s'entraînent à reconnaître les limites sécuritaires d'amplitude dans l'exécution de mouvements de leurs articulations et les risques qui existent lorsqu'on va trop loin.

Note :

S'assurer d'élever la température du corps avant de faire des étirements.

C'est bon ou non?

- Montrer des images d'exercices contre-indiqués et demander aux élèves d'expliquer pourquoi ces exercices sont risqués. Leur demander de décrire comment on peut étirer les parties du corps en question sans danger.

Note :

Généralement, les exercices contre-indiqués comportent certains risques et devraient être évités. L'éventualité de blessure dépend de l'entraînement et de plusieurs facteurs, tels que l'âge, les blessures antérieures, les anomalies de structure, la fatigue, la technique employée et la nature de l'activité ou du sport.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : C'est bon ou non?

L'enseignant montre des illustrations d'exercices et demande aux élèves de lever la main s'il s'agit d'exercices contre-indiqués. Il note ceux qui sont capables de les reconnaître.

Remarques pour l'enseignant

- Par mesure de sécurité, se tenir au courant des derniers renseignements concernant les exercices contre-indiqués et en tenir compte au moment de préparer les leçons.
- Montrer aux élèves comment exécuter certains mouvements
 - du cou :
 - éviter les rotations complètes du cou
 - faire lentement le signe « oui » de la tête, puis « non »
 - baisser la tête (en rapprochant le menton de la poitrine), puis bouger le menton de droite à gauche
 - rapprocher l'oreille de l'épaule

Suggestions pour l'enseignement (suite)

- des jambes :
 - pendant les étirements des jambes, garder les genoux légèrement fléchis
 - faire des étirements une jambe devant, genou fléchi, l'autre derrière
- du dos :
 - éviter les flexions dorsales

Résultat d'apprentissage spécifique

C.3.2.A.3 L'élève doit être apte à :

Donner les raisons pour lesquelles la pratique de l'activité physique nécessite une tenue vestimentaire adéquate (p. ex. se changer de vêtements avant de faire de l'exercice pour assurer sa sécurité, son confort et sa liberté de mouvements et pour soutenir certaines parties du corps; enlever les bijoux pour éviter les blessures; se changer pour des raisons d'hygiène corporelle).

Suggestions pour l'enseignement

En tenue!

- Se servir de la stratégie « SVA » (voir *Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.96) afin de rappeler aux élèves leurs connaissances acquises sur la tenue vestimentaire adéquate pour la pratique d'activités physiques. Aider les élèves à penser à des questions relatives aux lacets, aux bijoux, et au port des vêtements d'éducation physique d'une autre personne. Se servir de leurs questions pour discuter des raisons pour lesquelles il est important de porter des vêtements adaptés à l'activité physique. Lister ces raisons au tableau.

Souliers pratiques

- Faire un remue-ménages avec les élèves pour donner des exemples des différentes sortes de souliers à porter selon la surface (p. ex. les chaussures de sport ont une semelle antidérapante; les joueurs de curling attachent une semelle glissante à un de leurs souliers pour se déplacer plus facilement sur la glace). Voir SN : 2-3-08.

Course de relais de vêtements

- À l'aide d'images de vêtements (cartes-mots ou vêtements), faire associer à des activités physiques les vêtements appropriés.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Course de relais de vêtements

Chaque groupe reçoit un vêtement différent et répond aux questions suivantes :

- Dans quelle activité utilise-t-on ce vêtement?
- Y a-t-il quelque chose de spécial dans ce vêtement?
- Pourquoi est-il fabriqué de cette façon?

L'enseignant note si l'élève est capable de répondre correctement aux questions. Faire partager les réponses en grand groupe et en discuter.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Le succès à la portée de tous les apprenants*, Winnipeg, 1997, (371.9/M278s).



Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Sciences de la nature 2^e année : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1999, (P.D. 372.35 P964 2e).

3. Sécurité



Résultat d'apprentissage spécifique

C.3.2.A.4 L'élève doit être apte à :

Manifester une bonne compréhension des règles de sécurité générales et spécifiques (p. ex. marche à suivre au vestiaire, hauteur maximale autorisée à l'espalier, transport de matériel lourd tel que des bancs, choix d'équipement selon sa taille) **qui conviennent à son âge et à ses capacités.**

Suggestions pour l'enseignement

Consignes de sécurité

- Faire un remue-méninges afin de déterminer quelles sont les consignes de sécurité à suivre et les comportements à adopter selon les endroits, les activités et le matériel utilisé. Par exemple :
 - règles et principes concernant le vestiaire
 - règles et principes concernant les espaliers
 - consignes à suivre pour soulever un objet (voir C.1.3.B.2)



Voir l'annexe 21.

- choix du matériel selon l'âge et les capacités (p. ex. taille et poids des balles et des objets pour frapper les balles, taille des cordes à sauter : voir H.1.2.B.3)

Note :

Se reporter aux *Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines* pour des recommandations sur la sécurité applicables à différentes activités.

Promenade pour la sécurité

- Emmener les élèves en promenade dans le gymnase, l'entrepôt et les vestiaires, et leur montrer les affiches qui portent les principales consignes de sécurité pour chacune de ces salles. Les élèves s'exercent à lire et à expliquer les consignes à un partenaire.

Variante :

Les élèves peuvent inviter leurs parents à participer à la promenade pendant la soirée d'orientation ou à l'occasion de la rencontre parent-enseignant.

Note :

- Si nécessaire, afficher des panneaux afin que les élèves soient bien conscients des consignes de sécurité.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Consignes de sécurité

Suite à un remue-méninges, l'enseignant fait fabriquer des pancartes pour chaque endroit approprié (vestiaire, espalier, etc.). L'enseignant évalue la pancarte pour voir si les élèves ont compris les règles de sécurité.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Association des enseignants et des enseignantes en éducation physique.

Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines, Winnipeg, 1997.



Résultat d'apprentissage spécifique

C.3.2.A.5a *L'élève doit être apte à :*

Énoncer les règles de sécurité fondamentales propres à des milieux où l'on pratique des formes d'activité physique déterminées (p. ex. sorties scolaires, course ou marche Terry Fox, patinage, pow-wow, Festival du Voyageur).

Suggestions pour l'enseignement

Jeu de mémoire sur la sécurité

- Les élèves s'assoient en cercle pour jouer au jeu de mémoire en décrivant les règles de sécurité à observer. La première personne dit, par exemple : « Quand je ferai du patin, je me souviendrai de porter un casque ». Le deuxième élève répète ce que le premier a dit et ajoute une autre composante à la règle de sécurité, par exemple : « Quand je ferai du patin, je me souviendrai de porter un casque et des mitaines ». Le troisième élève ajoute une autre composante, et ainsi de suite.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Jeu de mémoire sur la sécurité

Avant de faire une activité, les élèves doivent remplir leur billet :

Quand je ferai _____ je me souviendrai de _____.

L'enseignant note si l'élève est capable d'énoncer les règles de sécurité.

3. Sécurité



Résultat d'apprentissage spécifique

C.3.2.A.5b *L'élève doit être apte à :*

Énoncer les règles de sécurité à respecter et les signaux à employer lorsqu'on circule à bicyclette (p. ex. panneaux de signalisation, signaux pour tourner à droite ou à gauche ou pour arrêter, port du casque, réglage de la bicyclette).

Suggestions pour l'enseignement

Dominique dit

- Les élèves jouent à **Dominique dit** (voir C.1.M.B.3b) en se servant des signaux de sécurité à bicyclette.

Suivez les signaux

- Les élèves jouent à **Suivez le chef**, deux par deux, en prétendant être à bicyclette et en suivant les lignes sur le plancher du gymnase ou des marques de chaussée faites à la craie sur une autre surface. Ils s'exercent à utiliser les signaux de sécurité pour faire connaître à la personne qui les suit la direction qu'ils comptent prendre.

Notes :

- Ressources à obtenir auprès de la Société d'assurance publique du Manitoba pour organiser des programmes de sécurité à bicyclette et des rodéos de bicyclette.
- Consulter *Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines*.

Suggestions pour l'évaluation

Appréciation : Suivez les signaux

L'élève observe son coéquipier pendant qu'il fait le jeu et remplit la feuille suivante :

Nom de l'élève : _____ Nom de l'observateur : _____

1 2 3 utilise le signal pour tourner à droite

1 2 3 utilise le signal pour tourner à gauche

1 2 3 s'arrête au panneau d'arrêt

1 2 3 met son casque protecteur avant de commencer

Échelle :

- Toujours
- Parfois
- Rarement

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Association des enseignants et des enseignantes en éducation physique. *Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines*, Winnipeg, 1997.

Société d'assurance publique du Manitoba. Documents sur la sécurité, Winnipeg, 2002.



Résultat d'apprentissage spécifique

C.3.2.B.1 *L'élève doit être apte à :*

Énoncer les règles de sécurité à suivre chez lui, à l'école et ailleurs, dans divers domaines (c.-à-d. voies publiques et véhicules tels que les tracteurs et les embarcations, déplacements en autobus, électricité, conditions météorologiques, saisons, escaliers et balcons, outils, utilisation de l'Internet).

Suggestions pour l'enseignement

Énoncer les règles de sécurité à suivre chez lui, à l'école et ailleurs, dans divers domaines

- À la suite d'un remue-méninges, diviser la classe en équipes et leur faire créer des affiches sur les règles de sécurité à suivre chez eux, à l'école et ailleurs, dans divers domaines.

Note :

Mettre les outils de recherche (livres, films, affiches, sites Internet, information sur cédérom, brochures) et de composition (papier affiche, ciseaux, colle, peinture, crayons feutre et de couleur, matériaux d'artisanat divers) à la disposition des élèves pour qu'ils puissent faire des présentations variées : affiches, brochures, panneaux, exposés, saynètes, chansons, poèmes, cassette.

Voies publiques, véhicules, tracteurs, embarcations, autobus, électricité, escaliers et balcons, outils, utilisation d'Internet

- À partir de films comme *Les explosifs ne sont pas des jouets ni à la maison, ni à l'extérieur*, faire énoncer des règles de sécurité pour éviter les accidents (p. ex. ne pas toucher les objets qui traînent dans les terrains vagues).
- Discuter en classe des règles de sécurité associées à l'utilisation des voies publiques, des véhicules, des tracteurs, des embarcations, des autobus, de l'électricité, des escaliers et des balcons, des outils, et d'Internet.



Voir l'annexe 24.

Note :

Consulter le site Internet *Jouer sans se faire jouer*, pour d'autres suggestions d'activités.

Conditions météorologiques

- Faire découper des images ou des photos dans des revues qui illustrent des manières appropriées de s'habiller selon les saisons ou les conditions météorologiques.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Énoncer les règles de sécurité à suivre chez lui, à l'école et ailleurs, dans divers domaines

Les équipes répondent aux questions suivantes pour évaluer leur affiche :

1. Est-ce que les règles de sécurité sont faciles à comprendre?
 oui non
2. Est-ce qu'il y a un dessin sur la sécurité à la maison?
 oui non

Suggestions pour l'évaluation (suite)

3. Est-ce qu'il y a un dessin sur la sécurité à l'école?
 oui non
4. Est-ce qu'il y a un dessin sur la sécurité dans la communauté?
 oui non

Remarques pour l'enseignant

En raison de l'ampleur et de l'importance du sujet de la sécurité, il serait bon de commencer les activités relatives à la sécurité dès la rentrée et de les répéter fréquemment dans l'année, en tenant compte de diverses situations (p. ex. les changements saisonniers, l'utilisation d'une bicyclette), et du niveau de développement des élèves.

Pour tout ce qui a trait au résultat d'apprentissage général de la **Sécurité**, consulter les ressources appropriées comme la trousse de la Société d'assurance publique du Manitoba, ou le programme de protection du feu de la National Fire Protection Association, les règlements de l'école et de la division scolaire. Encourager la participation de la famille aux activités, aux discussions et à la préparation de plans d'évacuation chaque fois que possible.

L'utilisation de ressources complémentaires (films, lectures, invités), d'activités interactives et concrètes (saynètes, marionnettes, simulations, démonstrations) et de dessins ou de pictogrammes pour faciliter la compréhension, est fortement recommandée.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Énergie, Mines et Ressources Canada. *Les explosifs ne sont pas des jouets ni à la maison, ni à l'extérieur*, Ottawa, 1988, (CECD / V5566).

Fédération canadienne des services de garde à l'enfance. *Accroître la sensibilisation sur la sécurité des enfants à la ferme* : [<http://www.cfc-efc.ca/docs/00000146.htm>, 6 juillet 2001]

« Les jeux sur micro-ordinateur », (N^o 5), *Non, non, non et non!*, vidéocassette, Montréal, Ciné-Fête, 2000, (Service de doublage).

Réseau Éducation-Médias. *Jouer sans se faire jouer* : [<http://www.media-awareness.ca/fre/cpigs/guide.htm>, 6 juillet 2001]

Société d'assurance publique du Manitoba. *Club de la route pour enfants : Bonne route* : [http://www.mpi.mb.ca/francais/securite_routiere/fr_kidsafe4.html, 6 juillet 2001]

Résultat d'apprentissage spécifique

C.3.2.B.2 L'élève doit être apte à :

Indiquer des façons applicables à lui-même et aux autres d'éviter les situations dangereuses en raison de la présence d'eau sous une forme ou une autre (p. ex. inondations, baignoires, glace, fortes vagues, orages) **ou en raison de l'absence de surveillance** (p. ex. lorsqu'on se trouve à proximité d'un plan d'eau).

Suggestions pour l'enseignement

Éviter les situations dangereuses avec l'eau

- Mettre les élèves en équipes de deux ou trois et leur donner un sujet à traiter, par exemple, comment éviter les situations dangereuses pendant une inondation ou un orage, avec ou sans surveillance. Demander aux équipes de présenter les résultats de leurs recherches à la classe en se servant du modèle « SVA » (*Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6-96).

Variante :

Faire une présentation à d'autres niveaux scolaires, par exemple, en maternelle, première ou troisième année.

Note :

L'enseignant pourrait présenter aux élèves un modèle pour les aider à organiser leurs idées, comme le modèle « SVA » :

- Je sais :
Je note tout ce que j'ai déjà appris sur le sujet.
- Je veux savoir :
Je cherche des renseignements complémentaires sur le sujet, je m'informe, je pose des questions.
- J'ai appris :
Je suis capable de résumer ce que j'ai découvert et de le présenter d'une manière intéressante, par exemple en faisant une affiche publicitaire ou en faisant une saynète avec mes partenaires.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Éviter les situations dangereuses avec l'eau

L'élève évalue sa participation dans l'équipe de travail.



Voir l'annexe 9.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



« Dans l'eau », (N^o 22), *Mine de rien*, vidéocassette, Valence, Folimage, 1993, (Service de doublage).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Le succès à la portée de tous les apprenants*, Winnipeg, 1997, (371.9/M278s).

PELLETIER, Darrel. *La grosse tempête*, Saskatoon, Gabriel Dumont Institute of Native Studies and Applied Research, 1992.

Résultat d'apprentissage spécifique

C.3.2.B.3 L'élève doit être apte à :

Indiquer les règles à suivre pour aider un blessé (c.-à-d. aller chercher de l'aide, expliquer ce dont on a été témoin, éviter les contacts avec les fluides corporels des autres, ne pas déplacer le blessé).

Suggestions pour l'enseignement

Règles à suivre pour aider un blessé

- Démontrer avec un jouet (une poupée) les étapes qu'il faut suivre pour aider un blessé, c'est-à-dire aller chercher de l'aide, expliquer ce dont on a été témoin, éviter les contacts avec les fluides corporels des autres, ne pas déplacer le blessé.

Variantes :

- Grouper les élèves par deux. Un élève joue le rôle du blessé; l'autre démontre ce qu'il faut faire pour l'aider. Puis, inverser les rôles.
- Au gymnase : Choisir des élèves qui joueront le rôle de sauveteurs. Nommer quelques pompiers, quelques ambulanciers et quelques policiers. Donner à chaque type de sauveteurs un moyen de transport différent, par exemple des planches à roulettes pour les ambulanciers, des cordes à sauter pour les pompiers et des cerceaux pour les policiers. Placer les sauveteurs à une extrémité du gymnase. Le reste de la classe (les victimes qu'il faut sauver) se place à l'autre bout. Au signal, les sauveteurs vont chercher les victimes le plus rapidement possible dans un temps limité (donner un signal) et les amènent à l'hôpital (cercle de cônes). Choisir d'autres sauveteurs et recommencer.

Note :

Consulter les ressources appropriées sur l'intervention auprès des personnes blessées. Inviter des spécialistes (p. ex. un pompier, un ambulancier, un maître nageur) à faire une démonstration en classe.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Jeux de rôle

L'enseignant observe et note sur une liste de contrôle si l'élève est capable de procéder correctement lorsqu'il aide un blessé.

1. Il va chercher de l'aide.
 oui non
2. Il explique ce qu'il a vu.
 oui non
3. Il n'a pas touché le blessé.
 oui non

Suggestions pour l'évaluation (suite)

L'élève complète une autoévaluation :

Auto-évaluation :	Barème :

1. Je suis allé chercher de l'aide.	1 2 3
2. J'ai dit où on se trouvait.	1 2 3
3. J'ai expliqué ce dont j'ai été témoin.	1 2 3
4. Je n'ai pas déplacé le blessé.	1 2 3
5. J'ai évité les contacts avec les fluides corporels des autres.	1 2 3

Barème :

3 : excellent

2 : satisfaisant

1 : amélioration requise

Résultat d'apprentissage spécifique

C.3.2.B.4 *L'élève doit être apte à :*



Indiquer les personnes de son milieu de vie qui peuvent l'aider en cas de danger (p. ex. adulte fiable, policier, chauffeur d'autobus, enseignant, parent-secours) **et décrire comment obtenir de l'aide** (p. ex. apprendre les numéros de téléphone à composer en cas d'urgence, demander de l'aide à un adolescent, se servir

Suggestions pour l'enseignement

Aider en cas de danger

- Se servir des Suggestions pour l'enseignement du RAS C.3.1.B.4 pour que les élèves reconnaissent des personnes de leur milieu de vie qui peuvent les aider en cas de danger.
- Mettre les élèves en équipes de deux et leur demander de présenter à la classe le scénario d'une situation dans laquelle un des élèves montre comment il obtient de l'aide de son partenaire.
- Inviter une personne responsable en classe (p. ex. parent-secours, chauffeur d'autobus, sage, policier) et demander à un ou deux élèves de démontrer ce qu'ils feraient pour leur demander de l'aide.
- Poser des questions en vue d'une discussion :
 - Pensez-vous que l'adulte a compris ce que l'enfant lui a dit ou demandé?
 - Pourquoi?
 - Que faudrait-il faire pour que ce soit plus clair?

Notes :

- En cas d'incendie, l'enfant sort immédiatement de la maison et téléphone au service d'incendie depuis un autre endroit, par exemple de chez un voisin.
- Demander aux parents d'aider leur enfant à s'entraîner pour obtenir de l'aide.

Remarques pour l'enseignant

Expliquer les étapes à suivre pour faire un appel important ou un appel urgent :

- Connaître le numéro de téléphone de la personne à qui on veut parler. (De préférence, mettre à la disposition des élèves une liste de numéros de téléphone préparée par la famille, incluant par exemple le numéro d'un parent au travail ou à la maison, le numéro du gardien, d'un voisin fiable, d'un sage, d'un membre de la famille, de l'urgence, du service d'incendie.)
- Rester calme et composer le numéro désiré.
- Donner la nature de l'urgence.
- Donner son nom, son adresse, son numéro de téléphone (l'endroit d'où l'appel est fait).
- Ne pas raccrocher avant d'avoir reçu les directives de la personne contactée.
- Appliquer les directives.

3. Sécurité



Résultat d'apprentissage spécifique

H.3.2.A.1 *L'élève doit être apte à :*



Adhérer à des règles et des pratiques simples pour assurer la sécurité et la pleine participation des élèves, notamment lorsqu'ils utilisent du matériel (p. ex. suivre les instructions, arrêter au signal, coopérer avec les autres, faire attention au matériel et le partager, toucher doucement les autres dans les jeux de poursuite), **lors d'activités déterminées.**

H.3.2.A.2



Montrer comment on peut aider un blessé (c.-à-d. aller chercher de l'aide, expliquer la situation, éviter tout contact avec les fluides corporels des autres, ne pas essayer de déplacer le blessé).

Suggestions pour l'enseignement

Liens avec d'autres résultats

- Proposer diverses activités aux élèves, comme celles des RAS C.1.2.C.1 (connaissance des règles), C.1.2.C.3 (stratégies), C.1.2.C.4 (partage et honnêteté), H.1.2.B.1 (coopération) et H.1.2.B.3 (organisation et gestion de jeux) pour illustrer l'importance de respecter les règles et les pratiques de sécurité lorsqu'on participe à des activités.

Note :

Consulter les renseignements fournis dans *Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines*.

Utilisation du matériel en toute sécurité

- Demander aux élèves de démontrer comment il faut se servir du matériel pour chaque leçon en faisant un remue-ménages sur les objets en question (p. ex. on ne se met pas debout sur les planches à roulettes; on se sert des cordes à sauter prudemment).

Note :

Règles de sécurité pour le saut à la corde :

- porter des souliers et des vêtements appropriés
- se donner assez d'espace
- se servir d'une corde de la bonne taille
- s'échauffer comme il faut et faire ce qu'il faut pour le retour au calme
- ne jamais se nouer la corde autour du cou
- ne jamais apporter une corde sur une structure de jeu
- ranger les cordes pour qu'elles ne se mêlent pas

La patrouille de police

- Choisir un groupe d'élèves qui jouent le rôle de policiers (ils portent des chapeaux ou des dossards) pendant que les autres élèves participent. Les policiers patrouillent l'aire de jeu, en observant les autres pour voir s'ils se comportent de manière prudente ou non. S'ils remarquent un comportement imprudent, ils tentent d'améliorer la situation d'une façon polie et appropriée. Chacun des élèves peut jouer le rôle de policier à son tour. Après l'activité, animer une discussion de classe sur les observations faites par les policiers. Encourager ces derniers à décrire la situation plutôt qu'à accuser les élèves qui se sont comportés imprudemment. Il faut aussi louer les comportements prudents qui ont été observés.

Note :

Donner aux élèves des exemples de comportements positifs ou négatifs qui devraient attirer l'attention des « policiers », comme :

- les élèves suivent les directives

Suggestions pour l'enseignement (suite)

- ils s'arrêtent au signal
- ils coopèrent
- ils font attention au matériel et le partagent
- ils se touchent doucement pendant les jeux de poursuite

Noms	Suivre les directives	S'arrêter au signal	Coopérer avec les autres

Déplacement sécuritaire

- Amener les élèves à démontrer l'utilisation de stratégies de déplacement sécuritaire dans l'espace général. Encourager les élèves à faire des arrêts, des départs et des changements de direction dans des activités de départ et d'arrêt.

Remarques pour l'enseignant

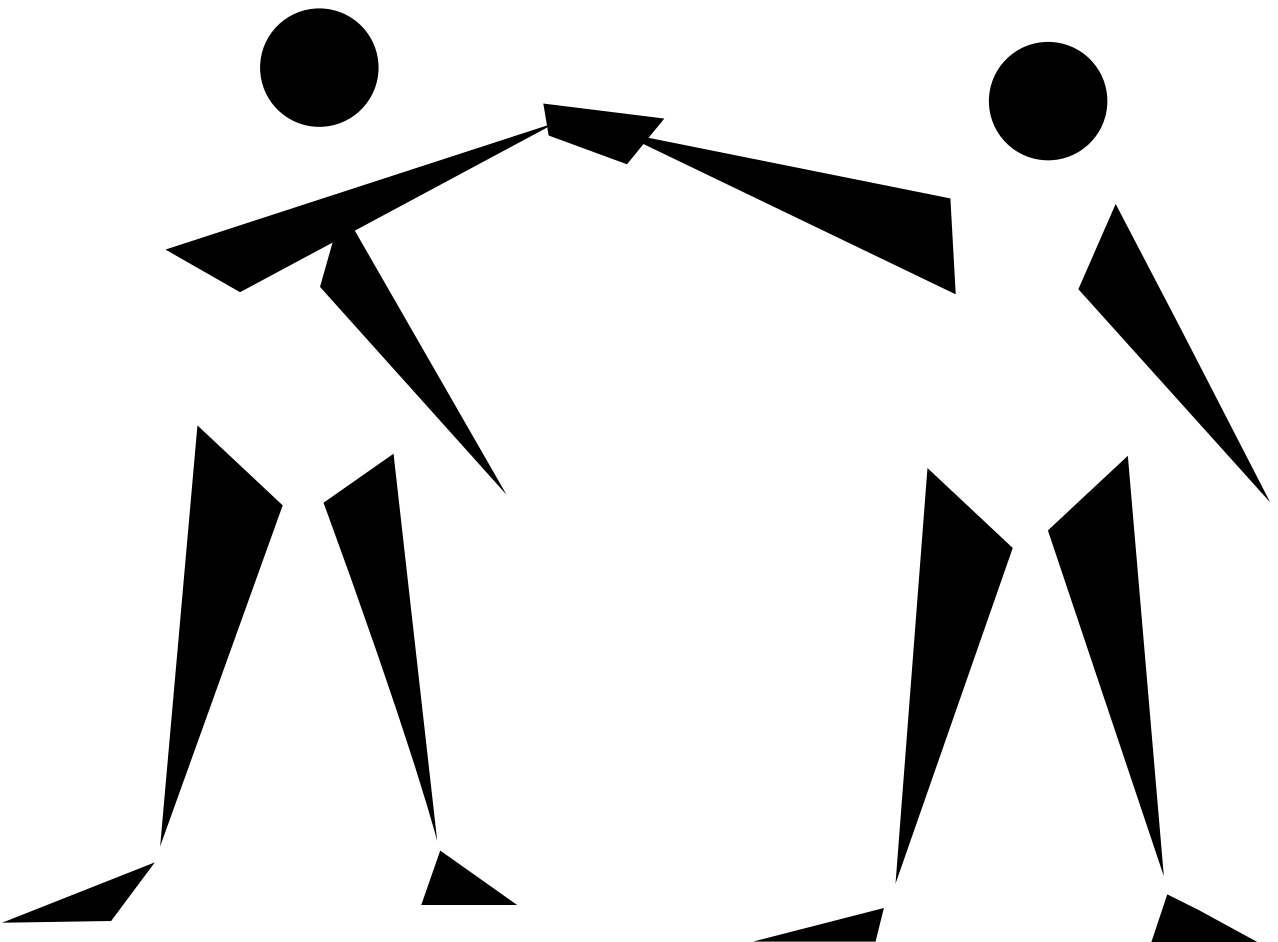
En raison de la complexité et de l'ampleur des résultats relatifs à la sécurité, les expériences d'apprentissage doivent continuer tout au long de l'année et être réparties sur toutes les activités suggérées pour tous les résultats d'apprentissage généraux.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Association des enseignants et des enseignantes en éducation physique.
Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines, Winnipeg, 1997.



4. GESTION PERSONNELLE ET RELATIONS HUMAINES



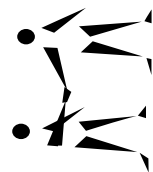


Tableau synthèse de Gestion personnelle et relation humaines

L'élève doit être capable de se connaître lui-même, de prendre des décisions favorables à sa santé, de coopérer avec les autres en toute équité et de bâtir des relations positives avec eux.

Lettre	Domaine	Sous-domaines	Indicateurs d'attitudes
A	Développement personnel	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conscience et estime de soi 2. Établissement d'objectifs 3. Processus de prise de décisions et de résolution de problèmes 	<p><i>L'élève doit :</i></p> <p>4.1 Manifester une attitude positive à l'égard de l'apprentissage, de sa croissance et de sa santé.</p> <p>4.2 Être sensible aux besoins et aux capacités des autres.</p> <p>4.3 Faire preuve d'un bon sens des responsabilités dans son travail et ses jeux.</p> <p>4.4 Manifester le désir de jouer franc-jeu et de travailler en collaboration avec les autres.</p> <p>4.5 Faire preuve d'une attitude positive à l'égard du changement.</p> <p>4.6 Aimer participer et apprendre.</p>
	Relations humaines	<ol style="list-style-type: none"> 1. Responsabilités sociales 2. Rapports 3. Résolution de conflits 4. Stratégies d'évitement et de refus 	
	Développement affectif	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sentiments et émotions 2. Facteurs de stress 3. Effets du stress 4. Stratégies de gestion du stress 	
A	Développement et application des habiletés de gestion personnelle et des habiletés sociales dans le contexte de l'activité physique et du maintien d'habitudes de vie saines	<ol style="list-style-type: none"> 1. Établissement d'objectifs et planification 2. Prise de décisions et résolution de problèmes 3. Habiletés interpersonnelles 4. Habiletés de résolution de conflits 5. Habiletés de gestion du stress 	
Connaissances			
Habiletés			

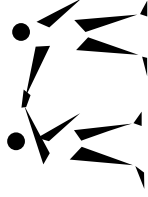


Tableau synoptique du résultat d'apprentissage général n° 4 — Gestion personnelle et relations humaines

		M	1	2	3	4	5	6	7	8	S1	S2	
Connaissances	Sous-domaines												
	Domaine A	1. Conscience et estime de soi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		2. Établissement d'objectifs	☼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		3. Processus de prise de décisions et de résolution de problèmes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		1. Responsabilités sociales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Domaine B	2. Rapports	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		3. Résolution de conflits	☼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		4. Stratégies d'évitement et de refus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		1. Sentiments et émotions	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Domaine C	2. Facteurs de stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		3. Effets du stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		4. Stratégies de gestion du stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sous-domaines													
Habiletés	Domaine A	1. Établissement d'objectifs et planification	☼	<input type="checkbox"/>	☼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	☼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		2. Prise de décisions et résolution de problèmes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		3. Habiletés interpersonnelles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		4. Habiletés de résolution de conflits	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		5. Habiletés de gestion du stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

☼ éveil acquisition ou développement ☼

☼

☼

☼



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.2.A.1 *L'élève doit être apte à :*

Reconnaître que chaque être humain est unique et capable de réussir (c.-à-d. familles, champs d'intérêt, talents, émotions, ambitions).

Suggestions pour l'enseignement

Miroir, miroir, dis-moi

- Prévoir plusieurs miroirs pour cette activité. Placer les élèves par deux. À tour de rôle, ils prennent le miroir, se regardent dedans et décrivent ce qu'ils voient à leur partenaire (le partenaire peut prendre des notes pour l'aider dans sa description). La description physique doit être aussi complète que possible et faire ressortir les caractéristiques uniques de chaque personne (couleur exacte des yeux, texture des cheveux, détails du visage). Faire une discussion de classe pour faire ressortir ce qui rend chaque élève unique. Voir M : 1.1.1.

Vedette de la semaine

- Un élève est nommé « vedette de la semaine ». Chaque jour, il apporte en classe, et montre, des objets de la maison relatifs à sa famille, ses champs d'intérêt, ses talents, ses émotions et ses ambitions. Afficher la vedette de la semaine au babillard de la classe.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Miroir, miroir, dis-moi

L'élève complète la feuille de travail suivante avec son partenaire et en présente le contenu à la classe :

caractéristiques	moi	mon partenaire
la couleur de mes yeux		
la couleur de mes cheveux		
le nombre de personnes dans ma famille		
ce que j'aime faire		

L'enseignant note sur une liste de contrôle les élèves qui sont capables de reconnaître que chaque être humain est unique.



Remarques pour l'enseignant

Il serait bon de prévoir une activité qui permette la participation des élèves qui possèdent un handicap. Voir *Le défi canadien Vie active (6 - 8 ans)*, section « Aptitudes », p. 3, pour d'autres renseignements. Montrer comment on peut faire les choses différemment, parfois en adaptant le matériel à ses besoins, pour réussir.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse. *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 1^{er} programme : pour les 6 à 8 ans*, Gloucester (Ontario), 1993, (372.86/849d/01).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Mathématiques, Première et deuxième années: Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1998, (P.D. 372.7/P964 1^{re}-2^e).

LÉTOURNEAU, Lorraine. *Arts et cultures autochtones : cahier d'activités et de créativité*, Montréal, Guérin, 1988-89.

PALOMARES, Uvaldo Hill. *Trans-formation : programme de développement personnel en groupe*, vol. 11, 12 et 13, Montréal, Actualisation, 1985, (150.195/P181t).



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.2.A.2a L'élève doit être apte à :

Donner des exemples d'objectifs réalistes qui font partie de la recherche d'un mode de vie sain et qui sont accessibles à court terme (p. ex. prendre un goûter nutritif, aider un ami, jouer activement avec les autres pendant la récréation) **ou à long terme** (p. ex. courir plus vite, développer sa force musculaire, développer son système de transport de l'oxygène, ne pas avoir de carie).

Suggestions pour l'enseignement

Objectifs réalistes

- Expliquer aux élèves qu'il faut se donner des objectifs réalistes si l'on veut avoir un mode de vie sain et accessible à court ou à long terme. Par exemple, il ne serait pas réaliste pour quelqu'un qui vient de commencer un programme de conditionnement physique de s'attendre à courir dans les Jeux Olympiques trois mois plus tard. Il est important de comprendre qu'un objectif trop élevé (donc irréaliste) mène au découragement, et parfois même à l'abandon.

Note :

Encourager les élèves à commencer à petits pas plutôt que de brûler les étapes (La fable du lièvre et de la tortue pourrait servir d'introduction à l'activité) : planification d'un programme de conditionnement physique, acquisition d'une habileté spécifique, comme celle de lire, amélioration d'un comportement.

- Faire un remue-méninges d'objectifs à court et à long terme.

Notes :

Il est important de présenter aux élèves des modèles positifs dans la société canadienne.

- Terry Fox, Rick Hansen, Ljiliana Ljubisic sont des athlètes remarquables qui, malgré les obstacles à surmonter, ont réussi à atteindre leurs objectifs à court ou à long terme.
- Le médaillé d'or des Jeux Olympiques de Los Angeles de 1984, Alwyn Morris, qui est membre de la communauté Mohawk de Kanawake (Québec), a poursuivi ses objectifs dans le domaine de la compétition sportive et du travail. Pour de plus amples renseignements sur la réussite des athlètes autochtones, consulter le site Internet des *Affaires indiennes et du Nord Canada*.
- Demander aux élèves de donner des exemples de personnes dans leur famille et leur communauté qui ont été capables d'atteindre leurs objectifs (faire venir une de ces personnes comme invitée pour parler à la classe de ses réalisations).
- Consulter *Le défi canadien Vie active (6 - 8 ans)*, section « Aptitudes », p. 2.
- Pour d'autres renseignements sur la réussite dans les sports, contacter : Winnipeg Aboriginal Sport Achievement Centre : 1-204-925-5683.
- Voir FL1 : « Situations d'apprentissage et d'évaluation – Lecture », SAÉ 8; FL2 : « Stratégies d'apprentissage et évaluation – Production orale », p. 12.



Suggestion pour l'évaluation

Observation : Objectifs réalistes

L'élève complète la grille suivante en mettant une coche (✓) si l'activité est un objectif à court terme ou à long terme.

L'enseignant note les élèves qui sont capables d'indiquer quels objectifs sont à court terme et quels objectifs sont à long terme.

Activité	à court terme	à long terme
prendre un goûter nutritif		
courir plus vite		
jouer un jeu de soccer		
ne pas avoir de caries		
aider un ami		

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Affaires indiennes et du Nord Canada : [http://www.ainc-inac.gc.ca/srch/index_f.asp, 30 octobre 2001]

Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse. *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 1^{er} programme : pour les 6 à 8 ans*, Gloucester (Ontario), 1993, (372.86/849d/01).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Français langue première, 1^{re}-4^e années : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1997, (P.D. 448 FL1 P964 1^{re}-4^e).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Français langue seconde-immersion, 1^{re}-4^e années : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1997, (P.D. 448/FL2 P964 1^{re}-4^e).

Jeux Olympiques spéciaux du Manitoba. *Athlète canadien à la rencontre mondiale des championnats de piste et pelouse* : [<http://www.specialolympics.mb.ca/whatsnew.html#fJasonChartrand>, 6 juillet 2001]

PALOMARES, Uvaldo Hill. *Trans-formation : programme de développement personnel en groupe*, vol. 25, Montréal, Actualisation, 1985, (150.195/P181t).



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.2.A.2b *L'élève doit être apte à :*

Indiquer comment faire preuve d'un bon sens des responsabilités à la maison et à l'école (p. ex. tenir sa chambre en ordre, ranger ses affaires, obéir, adopter de saines habitudes de vie, faire ses devoirs, respecter les autres, jouer en toute sécurité, établir des limites raisonnables, demander de l'aide au besoin, offrir son aide aux autres).

Suggestions pour l'enseignement

Sens des responsabilités à la maison

- Faire un remue-méninges de ce que les élèves font à la maison pour assurer le bon fonctionnement de leur famille (p. ex. se préparer pour l'école, aider à mettre la table, ranger leurs affaires). Expliquer que lorsque chacun fait sa part, tout marche mieux. Montrer que dans une famille, chaque membre a des responsabilités : par exemple, maman va faire les courses, tandis que papa aspire le tapis régulièrement. Faire porter l'attention des élèves sur le fait que les parents partagent beaucoup de responsabilités et qu'ils les font régulièrement (de jour en jour, de mois en mois ou d'année en année). Poser des questions pour faire ressortir quelques-unes de ces responsabilités. Une personne responsable est donc une personne fiable, sur laquelle on peut compter.
- Demander ensuite aux élèves d'énumérer des tâches qu'ils ont à la maison et combien de fois ils les font par jour, par semaine ou par an (p. ex. je vide le lave-vaisselle tous les samedis).
- Faire remplir un tableau qui décrit les tâches accomplies, et établir le calendrier d'exécution.

Certificats cadeaux

- Proposer aux élèves d'offrir un cadeau unique à un membre de leur famille ou de leur classe à l'occasion d'une fête (anniversaire, Noël, jour férié), comme faire des certificats cadeaux avec l'ordinateur, les découper, les mettre dans une enveloppe-cadeau et les offrir à la personne choisie. Par exemple, l'élève pourrait préparer trois certificats pour « mettre la table ». Le coupon doit indiquer le nom du bénéficiaire, la tâche à réaliser, la date de validité du coupon (p. ex. valable jusqu'au 31 octobre), le nom de celui qui fait le cadeau, et une signature (une sorte de contrat, d'engagement).
- Discuter des sentiments que l'on a lorsqu'on respecte ses engagements et qu'on fait sa part.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Sens des responsabilités

L'élève coche les phrases qui décrivent un bon sens des responsabilités.

- Je suis prêt à la récréation.
- J'écoute quand quelqu'un parle.
- Je ne range pas mes affaires.
- Je fais du travail soigné.
- Je n'aide pas mes amis.



Remarques pour l'enseignant

Faire preuve d'un bon sens des responsabilités à la maison et à l'école signifie agir de telle sorte que les autres (parent, gardien, enseignant, ami) savent qu'on peut compter sur soi, non seulement pour prendre soin de sa santé (nutrition, activité physique, loisir, habillement, protection), mais aussi dans ses relations interpersonnelles (protection, sécurité, amitié, respect).

Une personne responsable est une personne qui :

- démontre un bon comportement;
- fait sa part à la maison ou ailleurs;
- prend soin d'elle-même;
- sait se fixer des objectifs à court et à long terme (voir H.4.1.A.1);
- prend des décisions réfléchies (voir C.4.1.A.3);
- noue de bonnes relations avec ses pairs et dans sa communauté.

Par ailleurs, certaines stratégies ou approches pédagogiques favorisent le développement du sens des responsabilités.

- Ainsi, l'apprentissage coopératif, le travail d'équipe, la recherche autonome, l'étude indépendante sont des moyens utiles pour promouvoir le sens des responsabilités à l'école.
- En ce qui concerne la maison, le sens des responsabilités est accru lorsque les parents prennent le temps de clarifier leurs attentes, d'énoncer des règles de vie en famille, de distribuer et de partager les tâches domestiques, d'avoir des réunions de famille régulières pour discuter de situations familiales et permettre à l'enfant de contribuer par ses idées au bon fonctionnement de la famille.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

PALOMARES, Uvaldo Hill. *Trans-formation : programme de développement personnel en groupe*, vol. 37, Montréal, Actualisation, 1985, (150.195/P181t).



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.2.A.3 *L'élève doit être apte à :*

Cerner le concept de « conséquences d'un comportement » (p. ex. relations de cause à effet) **dans le contexte de la prise de décisions et de la résolution de problèmes en vue d'assurer sa santé et son bien-être** (p. ex. toucher une surface très chaude cause des brûlures).

Suggestions pour l'enseignement

Conséquences d'un comportement

- Lire l'histoire de « La petite fille qui a été mangée par un gros poisson » (dans *Le cercle d'apprentissage : activités d'apprentissage sur les premières nations du Canada pour la classe*, p. 6 – 11) ou la fable de La Fontaine : « La cigale et la fourmi ».
- Diriger la discussion en posant des questions sur le comportement de l'héroïne, les conséquences de ses décisions et comment elles influent sur son bien-être. Demander aux élèves s'ils connaissent des personnes qui font parfois de mauvais choix ou qui prennent de mauvaises décisions. Faire expliquer en quoi la décision ou le choix sont mauvais et ce que la personne aurait dû faire pour éviter d'être dans ces situations. Voir FL1 : « Lecture – Contenu d'apprentissage », CA 14; FL2 : CO2.

Variantes :

- Faire partager l'expérience personnelle d'un événement qui a eu une conséquence positive ou négative.
- Faire énoncer les conséquences de comportements relatifs à la sécurité à la maison, sur la route, avec les produits chimiques, les étrangers, le feu, l'autobus. Voir C.3.2.B.1.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Conséquences d'un comportement

L'enseignant note sur une liste de contrôle si l'élève est capable de cerner le concept de conséquence.

Action	conséquence	oui	non
Je touche le feu.			
Je frappe quelqu'un.			
Je n'attache pas mes lacets.			

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Français langue première, 1^{re}-4^e années : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1997, (P.D. 448 FL1 P964 1^{re}-4^e).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Français langue seconde- immersion, 1^{re}-4^e années : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1997, (P.D. 448/FL2 P964 1^{re}-4^e).

GRIMM, Jacob Ludwig Karl. *Tom Pouce*, Paris, Nathan, 1985, (398.2/G864t).

LA FONTAINE, Jean. *Les Fables de La Fontaine*, Paris, Flammarion, 1952, (848.4/L166).

MCCUE, Harvey. *Le cercle d'apprentissage : activités d'apprentissage sur les premières nations du Canada pour la classe*, Affaires indiennes et du Nord Canada, 2000, (970.41 M133c).

PALOMARES, Uvaldo Hill. *Trans-formation : programme de développement personnel en groupe*, vol. 22 et 23, Montréal, Actualisation, 1985, (150.195/P181t).

« Pour prendre l'autobus en toute sécurité », vidéocassette, Winnipeg, Éducation et formation professionnelle Manitoba, 1999.



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.2.B.1a *L'élève doit être apte à :*

Indiquer des comportements responsables dénotant le respect des autres (p. ex. suivre les instructions, terminer son travail, agir honnêtement, respecter les règles de bienséance, jouer franc-jeu, coopérer, partager, tenir ses promesses, parler gentiment) **et permettant d'entretenir avec eux des rapports positifs.**

Suggestions pour l'enseignement

Comportements responsables

- Demander à un élève de démontrer ce que signifie « être responsable » au gymnase, quand on pratique un sport (p. ex. porter les vêtements appropriés, vérifier si l'équipement fonctionne, suivre les règles du jeu, jouer franc-jeu, éviter les risques inutiles, savoir intervenir en cas de blessure ou d'accident).

Sens des responsabilités

- À la suite d'une discussion, faire créer des affiches qui démontrent comment un élève responsable se comporte :
 - utiliser les moyens et les ressources nécessaires pour prendre soin de sa santé et assurer sa sécurité;
 - respecter et appliquer les règles (famille, école, lois);
 - faire preuve de jugement et réfléchir avant d'agir (prise de décisions et résolution de problèmes);
 - agir avec prudence;
 - se respecter et respecter les autres (estime de soi, affirmation de soi).

Respect du franc-jeu

- Faire participer les élèves à un jeu qu'ils ont suggéré. Choisir un élève comme arbitre. Sa tâche consistera à arrêter le jeu (coup de sifflet) s'il observe des situations de jeu déloyal. Il aura à décrire la situation et à demander aux participants de trouver une solution avant de pouvoir poursuivre le jeu.
- À la fin du jeu, faire une réflexion sur le nombre et le type d'interruptions qui ont eu lieu dans le jeu. Faire suggérer des façons de jouer plus loyalement (énoncer les règles du franc-jeu).
- Féliciter aussi les élèves qui ont démontré un comportement loyal pendant le jeu.

Note :

Idéaux du franc-jeu (*Le défi canadien Vie active (6 - 8 ans)*, section « Loisirs », p. 16) :

- Respecter les règles.
- Respecter les arbitres et accepter leurs décisions.
- Respecter l'adversaire.
- Donner une chance égale à chacun de participer.
- Se maîtriser en tout temps.



Voir les annexes 10 et 11.



Suggestions pour l'évaluation

Observation : Comportements responsables

L'enseignant note sur une liste de contrôle si l'affiche de l'élève démontre un comportement responsable et le respect des autres.

Remarques pour l'enseignant

Les élèves voient parfois à la télévision, à la patinoire, lors de matchs sportifs, des exemples de non-respect des idéaux du franc-jeu (p. ex. harcèlement d'un arbitre par un parent, bataille à coups de poings sur la glace). Il est donc important de faire mettre en pratique et de renforcer les idéaux du franc-jeu au cours des activités scolaires, tant dans la salle de classe qu'au gymnase, dans la cour de récréation, qu'après l'école (activités parascolaires).

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse. *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 1^{er} programme : pour les 6 à 8 ans*, Gloucester (Ontario), 1993, (372.86/849d/01).

DOLPHIN, Ken. *Marie-H. a du chagrin*, Saint-Laurent (Québec), Éditions du Trécarré, 1989.

PALOMARES, Uvaldo Hill. *Trans-formation : programme de développement personnel en groupe*, vol. 37, Montréal, Actualisation, 1985, (150.195/P181t).



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.2.B.1b *L'élève doit être apte à :*

Décrire les similitudes et les différences (p. ex. intérêt ou aversion, compréhension ou incompréhension des aspects culturels) **entre ses réactions et celles des autres dans des situations liées à la pratique de sports ou d'autres formes d'activité physique ou encore à des activités sociales.**

Suggestions pour l'enseignement

Réactions aux sports, aux activités physiques ou sociales

- Définir ce qu'est un sport, une activité physique ou une activité sociale.
- Proposer aux élèves de faire une enquête pour savoir quels sont les sports, les activités physiques ou les activités sociales préférées des élèves de la classe. Demander à chaque élève de nommer son activité physique ou sociale ou son sport préféré. Écrire au tableau les noms de ces sports ou de ces activités. Il s'agit ici d'un remue-ménages pour apprendre ce que les élèves aiment faire. On n'émet pas d'opinion pour l'instant. Distribuer ensuite aux élèves un tableau de cueillette de données sur le type de sport ou d'activité pratiqué par les élèves de la classe (créer trois catégories : sports, activités physiques, activités sociales). Leur demander d'y inscrire par ordre de préférence (1, 2, 3) les trois sports ou activités qu'ils préfèrent. Faire classer les données (utiliser un tableur si possible) : déterminer combien de personnes ont voté pour chaque activité, et l'ordre de préférence de chaque sport ou activité. Choisir et construire un diagramme qui permettra de voir les préférences de la classe. Voir M : 2.1.2 et 2.1.3.
- Faire suivre d'une discussion sur les choix des élèves et les raisons pour lesquelles ils les ont faits. Par exemple, un élève a pu être influencé par son amitié ou son admiration pour quelqu'un; le choix d'un autre a été influencé par une tradition familiale. Faire exprimer les éléments qui ont une influence sur le choix de l'enfant (p. ex. un parent est l'entraîneur de l'équipe). Faire ressortir les similitudes et les différences entre les choix et la raison des choix.
- Inciter les élèves à essayer l'activité ou le sport de quelqu'un d'autre et d'en parler.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Réactions aux sports, aux activités physiques ou sociales

Suite à l'enquête proposée, l'enseignant vérifie si l'élève sait expliquer son diagramme à la classe.

Remarques pour l'enseignant

Faire le lien entre cette activité et les similitudes et les différences individuelles physiques (p. ex. personne n'a la même empreinte digitale, même s'il y a des ressemblances). Comparer avec les préférences pour les aliments, les vêtements, la musique.



RESSOURCES SUGGÉRÉES



Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Mathématiques, Première et deuxième années : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1998, (P.D. 372.7/P964 1^{re}-2^e).



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.2.B.2a *L'élève doit être apte à :*

Indiquer des moyens positifs de communication facilitant l'écoute au sein de petits groupes (p. ex. fixer son attention sur la personne qui parle, reformuler de temps à autre ce qu'elle dit, faire des gestes appropriés, poser des questions pertinentes, faire participer tout le monde, montrer poliment son désaccord, faire preuve d'une bonne maîtrise de soi, attendre son tour, coopérer avec les autres).

Suggestions pour l'enseignement

J'écoute bien

- À l'aide d'une marionnette, montrer comment on peut écouter attentivement la personne qui parle : faire des hochements de tête, regarder la personne qui parle, ne pas interrompre, rester immobile. Placer les élèves en équipes de deux pour des exercices de pratique.



Voir l'annexe 12.

Liens curriculaires

- voir C.4.1.A.2.a et C.4.1.A.2.b.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : J'écoute bien

L'enseignant note sur la fiche d'observation l'élève qui écoute bien.

Écoute bien	Nom de l'élève						
fixe son attention sur la personne qui parle							
reformule de temps à autre ce qu'elle dit							
pose des questions pertinentes							
fait des gestes appropriés							
montre poliment son désaccord							
fait preuve d'une bonne maîtrise de soi							
attend son tour							

RESSOURCES SUGGÉRÉES



DOLPHIN, Ken. *Marie-H. a du chagrin*, Saint-Laurent (Québec), Éditions du Trécarré, 1989.

GREEN, Kate, et Steve MARK. *Tout ce dont un dinosaure peut avoir envie*, Genève, La Joie de lire, 1992.

PALOMARES, Uvaldo Hill. *Trans-formation : programme de développement personnel en groupe*, vol. 1 et 6, Montréal, Actualisation, 1985, (150.195/P181t).



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.2.B.2b *L'élève doit être apte à :*

Donner des exemples de situations dans lesquelles les amis peuvent s'entraider (p. ex. transporter un objet lourd, contribuer à un projet) **et des exemples de manières de manifester sa reconnaissance** (p. ex. dire merci, rendre la pareille).

Suggestions pour l'enseignement

Entraide et reconnaissance

- À la suite d'activités de partage et de travail d'équipe, faire définir des situations dans lesquelles l'entraide est possible et la reconnaissance est exprimée. Féliciter les équipes qui démontrent ces qualités.

Variante :

Livret de classe : Les élèves composent un livret de classe qui illustre des exemples de situations dans lesquelles les amis peuvent s'entraider.

Un coup de main

- Choisir différents élèves chaque jour ou chaque semaine pour aider à accomplir les tâches de la classe (p. ex. ranger les livres, passer les papiers, prendre les absences).

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Un coup de main

Les élèves listent des situations dans lesquelles des amis peuvent s'entraider. L'enseignant note ceux qui en reconnaissent plusieurs.



Un coup de main



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

RESSOURCES SUGGÉRÉES

GREEN, Kate, et Steve MARK. *Tout ce dont un dinosaure peut avoir envie*, Genève, La Joie de lire, 1992.



PALOMARES, Uvaldo Hill. *Trans-formation : programme de développement personnel en groupe*, vol. 8, Montréal, Actualisation, 1985, (150.195/P181t).



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.2.C.1a *L'élève doit être apte à :*

Indiquer comment on peut communiquer ses sentiments et ses émotions de façon acceptable dans diverses situations (p. ex. activités coopératives ou compétitives, chez soi, en public).

Suggestions pour l'enseignement

Communiquer ses sentiments et ses émotions

- Revoir les façons d'exprimer ses sentiments et ses émotions dans le travail d'équipe, dans les activités coopératives et compétitives, chez soi (encourager les réunions de famille, l'utilisation de directives claires et la communication) ou en public. S'assurer du respect des règles, des idéaux du franc-jeu et de la répartition équitable des tâches.



Voir l'annexe 10.

- Faire maîtriser l'utilisation du « Message je » dans des exercices où l'élève :
nomme la personne;
exprime son sentiment et ses raisons;
exprime son besoin

Ex : _____, je me sens _____ quand tu _____, parce que _____.
J'ai besoin _____.

Être bon perdant

- Après un jeu, discuter des façons d'être bon perdant ou bon gagnant.
Variante :

Dessiner ou trouver des images qui représentent des personnes gagnantes et des personnes perdantes.

Suggestions pour l'évaluation

Appréciation : Communiquer ses sentiments et ses émotions

Après un jeu, l'enseignant note sur une échelle d'appréciation quels élèves ont démontré les façons appropriées d'être bon perdant ou bon gagnant.

Échelle :

3.	Rendement excellent - J'ai démontré un comportement positif à l'égard des deux équipes (p. ex. une tape légère sur le dos; «Bel effort!»).
2.	Rendement satisfaisant - Je suis resté calme après le jeu.
1.	Amélioration requise - Je me suis vanté d'avoir gagné ou j'ai piqué une crise parce que j'ai perdu.



RESSOURCES SUGGÉRÉES



GREEN, Kate, et Steve MARK. *Tout ce dont un dinosaure peut avoir envie*, Genève, La Joie de lire, 1992.

JASMIN, Danielle. *Le conseil de coopération*, Montréal, Chenelière, 1994.

PALOMARES, Uvaldo Hill. *Trans-formation : programme de développement personnel en groupe*, vol. 30, Montréal, Actualisation, 1985, (150.195/P181t).



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.2.C.1b

Expliquer comment on peut communiquer avec une personne (p. ex. lui manifester de l'empathie si elle souffre; l'aider plutôt que la blesser ou l'ignorer; lui montrer du respect plutôt que la diminuer; la soutenir et la protéger plutôt que la dominer ou l'ignorer) **selon les émotions qu'elle manifeste** (p. ex. tristesse, joie, vexation, colère).

Suggestions pour l'enseignement

Communiquer avec une personne selon les émotions qu'elle manifeste

- Aider les élèves à développer les compétences qui leur permettent de communiquer avec une personne selon les émotions qu'elle manifeste. Faire des exercices d'écoute : apprendre à l'élève à reformuler ce qu'un partenaire dit, à refléter ses sentiments.
- Encourager les élèves à démontrer de l'empathie, du respect, du soutien, de l'aide, de la compréhension à partir d'une histoire réelle ou fictive.



Voir l'annexe 12.

Note :

Utiliser les images de la trousse *Second Step*, unité 1, pour discuter des manières de manifester de l'empathie aux autres.

Babillard d'émotions

- Prévoir un babillard sur lequel les élèves affichent une variété d'émotions ou de visages exprimant ces émotions.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Babillard d'émotions

Au courant de la semaine, chaque élève choisit un sentiment qu'il ressent et qui est affiché au babillard des émotions. Il explique pourquoi il le ressent. Ensuite, un autre élève de la classe doit reformuler ce que le premier a dit. L'enseignant coche sur une grille d'observation (oui/non) si le premier élève a bien exprimé son sentiment et si l'autre l'a bien reformulé.

Nom de l'élève	Exprime son sentiment	Résume le sentiment de l'autre	
Jean	✓	✓	
Émilie	✓	x	

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Committee for the Children. *Second Step*, Second Step, Seattle, 1995.

PALOMARES, Uvaldo Hill. *Trans-formation : programme de développement personnel en groupe*, vol. 39, Montréal, Actualisation, 1985, (150.195/P181t).



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.2.C.2 L'élève doit être apte à :

Nommer et classer des causes d'anxiété ou de tension pour lui-même et pour les autres, à l'école, au foyer et ailleurs (p. ex. vivre une situation nouvelle ou peu familière, sentir qu'on a perdu la maîtrise de la situation, entendre des voix ou des bruits forts, prendre part à une compétition, être en présence d'un désaccord, se trouver sur une hauteur, devoir réaliser quelque chose devant tout le monde, être séparé de sa famille, éprouver des problèmes de santé).

Suggestions pour l'enseignement

Nommer et classer les causes d'anxiété et de tension

- Tout être vivant subit dans son environnement l'anxiété et la tension. Il apprend donc à s'adapter aux conditions dans lesquelles il vit. Il en est de même pour les êtres humains. Faire comprendre aux élèves qu'il est normal d'avoir des expériences qui causent de l'anxiété ou de la tension.
- Leur demander d'identifier des situations qui leur ont causé de l'anxiété ou de la tension dans le passé.
- Faire un classement de ces causes.
- Faire verbaliser la raison pour laquelle l'anxiété ou la tension sont perçues : faire un énoncé clair de ce qui cause le problème (voir *Écoute ton cœur, guide de formation*, p. 49).

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Nommer et classer les causes d'anxiété et de tension

L'enseignant affiche dans la classe une grande feuille divisée en cinq parties :

- maison
- classe
- récréation et dîner
- gymnase
- autres

Pendant deux semaines, l'élève coche la boîte où il s'est senti stressé ou anxieux. Après deux semaines, on peut faire des diagrammes qui montrent les résultats. Cet exercice peut servir à déterminer où les élèves ont besoin d'aide.

L'enseignant note sur une fiche anecdotique les causes d'anxiété suivantes :

- situation nouvelle ou peu familière
- perte de la maîtrise de la situation
- voix ou bruit fort
- compétition
- désaccord
- hauteur (élevée)
- devoir réaliser quelque chose devant tout le monde
- séparation (de la famille)
- problème de santé
- autre

RESSOURCES SUGGÉRÉES



GREEN, Kate, et Steve MARK. *Entre amis*, Genève, La Joie de lire, 1992.

PALOMARES, Uvaldo Hill. *Trans-formation : programme de développement personnel en groupe*, vol. 18, 19, 20 et 33, Montréal, Actualisation, 1985, (150.195/P181t).

Santé nationale et Bien-être social. *Écoute ton cœur, guide de formation*, Ministère des Approvisionnements et Services Canada, 1994.



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.2.C.3 L'élève doit être apte à :

Indiquer les sentiments et les émotions associés à l'anxiété (p. ex. peur, nervosité, timidité).

Suggestions pour l'enseignement

Sentiments et émotions associés à l'anxiété

- À partir d'un scénario fictif ou d'une situation vécue (traitant de l'anxiété), faire démontrer par une mime ou un jeu de rôle les sentiments et les émotions qui y sont associés (peur, nervosité, timidité). Faire décrire la situation et dire comment on se sent.
- Choisir un volontaire pour faire un tir au basketball pendant que le reste du groupe l'encourage par des cris. Discuter des sentiments et des émotions associés à cette situation.
- Lire *J'ai peur* ou *J'ai des ennuis* et en discuter avec les élèves.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Sentiments et émotions associés à l'anxiété

L'enseignant lit une histoire « qui fait peur » aux élèves. Au courant de la lecture, les élèves lèvent la main lorsqu'ils ressentent la peur, la nervosité ou la timidité. L'enseignant compte le nombre de mains levées et discute des résultats avec les élèves.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



PALOMARES, Uvaldo Hill. *Trans-formation : programme de développement personnel en groupe*, vol. 2, Montréal, Actualisation, 1985, (150.195/P181t).

AMOS, Jeannine, et autres. *J'ai peur*, Paris, Mame, 1992, (152.46/A525j).

AMOS, Jeannine, et autres. *J'ai des ennuis*, Paris, Mame, 1992 (152.4/A525j).

GREEN, Kate, et Steve MARK. *Entre amis*, Genève, La Joie de lire, 1992.



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.2.C.4a *L'élève doit être apte à :*

Discuter des moyens et des activités qui permettent d'atténuer le stress (p. ex. jouer, respirer profondément, pratiquer la relaxation progressivement, faire une promenade à pied avec sa famille, parler à un adulte digne de confiance, participer à un cercle de guérison).

Suggestions pour l'enseignement

Moyens et activités

- Parler des effets physiologiques du stress sur les êtres vivants. Montrer comment les êtres vivants s'adaptent en trouvant des moyens d'atténuer le stress. Expliquer que l'être humain peut lui aussi atténuer le stress en trouvant des moyens ou des activités appropriés tels que jouer, respirer profondément, pratiquer la relaxation progressivement, faire une promenade à pied, participer à un cercle de guérison ou se confier à un adulte fiable.
- Faire pratiquer ces techniques. Revoir les différentes techniques de gestion du stress.
- Faire suivre d'un partage de suggestions sur d'autres façons de gérer le stress.

Notes :

- Inviter des représentants de divers organismes ou groupes culturels qui pourraient présenter différentes techniques d'atténuation du stress.
- Faire un exercice de relaxation avec les élèves.
- Consulter *Rire et guérir* pour plus de renseignements sur le sujet.

Douce boule!

- Prévoir une grosse boule de fil ou de laine. Faire asseoir les élèves en cercle. Laisser un morceau de fil ou de laine dépasser. Un élève tient la boule entre ses mains. Il tire sur un morceau de fil ou de laine et énonce une stratégie qui aide à atténuer le stress. Puis, en retenant le fil, il passe la boule à son voisin, qui fait la même chose, et ainsi de suite. Il faut bien écouter les idées des autres pour ne pas répéter la même idée. Chaque élève continue à tenir un morceau de fil ou de laine, de sorte que le groupe tisse ensemble une « toile d'idées ». Quand chacun a eu son tour au moins une fois, on passe la boule à n'importe qui dans le cercle, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'idée.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Atténuer le stress

L'élève coche les activités qui lui sont les plus utiles pour atténuer son stress :

- jouer
- respirer profondément
- pratiquer la relaxation progressive
- faire une randonnée
- parler à un adulte
- être dans un cercle de guérison

RESSOURCES SUGGÉRÉES



REICHLING, Ursula. *Comment ça va? : apprendre à exprimer ce qu'on ressent*, Mont-Royal (Québec), Modulo, c1999, (M.-M. 372.83 R351c).

SCHNEIDER, Monika, et Ralph Paul SCHNEIDER. *MéditAction : méditer pour se concentrer, se détendre, stimuler son imagination et développer son intuition*, Mont-Royal (Québec), Modulo, c1999, « Boîtes d'énergies douces », (M.-M. 372.8 S359m).

SCHNEIDER, Monika, et Ralph Paul SCHNEIDER. *Mimusique : acquérir le sens du rythme, bouger et se détendre au son de la musique*, Mont-Royal (Québec), Modulo, c1999, « Boîtes d'énergies douces », (M.-M. 372.86 S359m).

Télé-formation : Rire et guérir, Radio-Canada, Montréal, 2000



Résultat d'apprentissage spécifique

H.4.2.A.1 *L'élève doit être apte à :*



Fixer des objectifs simples à court terme et appliquer des stratégies pour les atteindre (p. ex. courir sans arrêt pendant une minute, écouter attentivement le professeur pendant qu'il lit un livre à voix haute, terminer une

Suggestions pour l'enseignement

Objectifs simples et stratégies

- Inciter les élèves à se fixer des objectifs simples à court terme à l'occasion de divers projets, d'activités en classe ou au gymnase (p. ex. lancer une balle contre un mur, faire une lecture silencieuse pendant 15 minutes) et à utiliser des stratégies pour les atteindre (p. ex. faire un plan).

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Jeux Olympiques spéciaux du Manitoba. *Athlète canadien à la rencontre mondiale des championnats de piste et pelouse* : [<http://www.specialolympics.mb.ca/whatsnew.html#fJasonChartrand>, 6 juillet 2001]

PALOMARES, Uvaldo Hill. *Trans-formation : programme de développement personnel en groupe*, vol. 25, Montréal, Actualisation, 1985, (150.195/P181t).



Résultat d'apprentissage spécifique


H.4.2.A.2 L'élève doit être apte à :

Énumérer les options et les conséquences relatives à des comportements ou des habitudes (p. ex. se brosser les dents) **qui font partie d'un mode de vie physiquement actif et sain.**

Suggestions pour l'enseignement

Comportements ou habitudes qui font partie d'un mode de vie sain


- Montrer une horloge en carton aux élèves. Placer l'aiguille des heures sur 7 et l'aiguille des minutes sur 30. Dire aux élèves qu'il est 7 h 30 du matin, un jour de semaine pendant l'année scolaire. Leur demander de nommer 5 tâches qu'ils doivent accomplir tous les matins avant de se rendre à l'école et qui font partie d'un mode de vie physiquement actif et sain (p. ex. prendre un petit déjeuner nutritif, se brosser les dents, se laver le visage, s'habiller en tenant compte de la température).

 Voir les annexes 13 et 17.

- Dresser avec eux un tableau des comportements et des habitudes souhaitables qui se rapportent à la préparation pour l'école, après le réveil.
- Faire la même chose pour d'autres moments de la journée.
- Demander à quelques volontaires de mimer les gestes qui représentent un comportement ou une habitude souhaitable (p. ex. dire aux élèves : « René va maintenant nous montrer comment il prend soin de lui le matin avant de venir à l'école »).
- Faire le lien entre le choix d'une bonne habitude et la santé. Discuter des raisons pour lesquelles les élèves devraient avoir de bonnes habitudes. Voir M : 2.2.1. et 2.2.2.
- Renforcer l'acquisition de bonnes habitudes en classe en fixant un objectif pour toute la classe (p. ex. garder la classe propre) et en mettant en place les mécanismes qui permettront d'atteindre et de poursuivre cet objectif.

Options nutritives

- Faire découper des grands cercles dans du papier cartonné. Tracer des lignes pour les diviser en cinq portions, comme une tarte. Distribuer un cercle à chaque élève. Expliquer qu'ils auront à faire un choix de menu pour une journée scolaire, incluant : petit-déjeuner, goûter (récréation du matin), dîner, goûter (après l'école), souper. Encourager les élèves à faire une recherche préalable à la bibliothèque ou dans Internet sur les aliments. Le menu de la journée peut être écrit, dessiné ou collé à l'intérieur du cercle.
- Faire présenter les menus à la classe.
- Faire expliquer en quoi ces menus favorisent ou ne favorisent pas un mode de vie physiquement actif et sain.
- Demander aux jeunes de planifier les repas d'un ou de plusieurs jours de la semaine en fonction de leur menu.
- Faire ressortir la disponibilité, la variété, la qualité des options de menus provenant de différentes cultures et relatives à différentes coutumes. Voir C.5.M.A.1 et H.5.M.A.3b : Remarques pour l'enseignant.

 Voir les annexes 14 et 15.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Conséquences relatives à des comportements ou des habitudes

L'élève utilise le tableau suivant pour inscrire une bonne habitude ou un bon comportement relatif à différents moments de la journée.

Moment	7 h 30 réveil	10 h 30 récréation	12 h dîner	15 h 30 après l'école	19 h 30 soirée
bonnes habitudes					
bon comportement					

L'enseignant note si l'élève est capable de nommer de bonnes habitudes et leurs effets positifs.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Mathématiques, Première et deuxième années : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1998, (P.D. 372.7/P964 1^{re}-2^e).



Résultat d'apprentissage spécifique

H.4.2.A.3 *L'élève doit être apte à :*

Se comporter de manière à bien s'entendre avec les autres (p. ex. attendre son tour, partager le matériel, aider les autres, les inviter à prendre part aux jeux, accepter les différences entre les personnes) **lors d'activités effectuées avec un partenaire.**

Suggestions pour l'enseignement

S'entendre avec les autres

- Organiser des activités de classe, des jeux de récréation, des activités sportives au gymnase qui permettent aux élèves de mettre en pratique des habiletés interpersonnelles et de faire preuve de bonne entente, par exemple :
construire une bande dessinée ou une maquette;
faire une affiche, une brochure, une recette de cuisine,
monter un spectacle, une exposition;
s'initier à un jeu ou un sport d'une culture différente de la sienne;
jouer à lancer et attraper une balle avec un partenaire.

Variante :

Les élèves se mettent en équipes (deux à quatre) et font une recherche sur un jeu ou un sport issu d'une autre culture (y compris ceux qui ont été adoptés et intégrés au mode de vie canadien) et le présentent à la classe (p. ex. jeux de ficelle, bilboquet, la crosse, jeu du cerceau, lutte, shinny).

Note :

Les jeux autochtones faisaient partie de l'éducation à la survie. En jouant, l'enfant apprenait les techniques et les stratégies pour la chasse et pratiquait sa motricité fine et globale.

Se comporter de manière à bien s'entendre

- À partir de la fable de La Fontaine *Le lion et le rat*, discuter des manières de bien s'entendre, quelles que soient les différences individuelles.
- Mettre les élèves par deux et leur demander de démontrer par des jeux de rôle les règles propres à certaines situations, par exemple :
les règles de franc-jeu dans les sports;
les règles de classe;
les règles relatives aux jeux dans la cour de récréation;
la manière d'écouter activement;
savoir gagner et perdre.
- Encourager les jeunes à échanger des messages d'encouragement et des louanges verbales et non verbales (p. ex. donner une accolade, dire un mot gentil, envoyer « des roses » à quelqu'un) en précisant particulièrement le comportement louable.
- Lien curriculaire : C.1.1.C.4.



Suggestions pour l'évaluation

Appréciation : S'entendre avec les autres

L'enseignant observe l'élève dans ses activités de groupe, à la récréation ou au gymnase et note sur une échelle d'appréciation sa capacité à s'entendre avec les autres.

L'élève démontre les comportements suivants :

- attendre son tour;
- partager le matériel;
- aider les autres;
- les inviter à prendre part aux jeux;
- accepter les différences entre les personnes.

Échelle :

3. L'élève fait preuve de respect pour ses camarades en démontrant 3 ou 4 des comportements appropriés.
2. L'élève fait parfois preuve de respect pour ses camarades en utilisant 1 ou 2 des comportements appropriés
1. L'élève fait rarement preuve de respect envers ses camarades.

Remarques pour l'enseignant

Pour d'autres renseignements au sujet des jeux d'origine autochtone, consulter le site Internet des *Jeux inuits*.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Affaires indiennes et du Nord Canada, Musée National de l'Homme. *Les jeux amérindiens et esquimaux*, Collection Oracle, 1979, (C.V.).

Affaires indiennes et du Nord. *Le cercle d'apprentissage pour les jeunes de 4 à 7 ans* : [http://www.ainc-inac.gc.ca/ks/francais/4000_f.html, 6 juillet 2001]

LA FONTAINE, Jean de. *Les Fables de La Fontaine*, Paris, Rouge et or, 1989, (398.24 L166F).

PALOMARES, Uvaldo Hill. *Trans-formation : programme de développement personnel en groupe*, vol. 8, 35 et 40, Montréal, Actualisation, 1985, (150.195/P181t).

Université de Waterloo. *Jeux inuits* : [<http://www.ahs.uwaterloo.ca/~museum/vexhibit/inuit/french/finuit.html>, 20 juin 2001]



Résultat d'apprentissage spécifique

H.4.2.A.5 *L'élève doit être apte à :*

Essayer divers moyens de se détendre l'esprit et le corps (p. ex. relaxation progressive, exercices de respiration profonde, visualisation, moment de repos, activités légères de retour au calme).

Suggestions pour l'enseignement

Se détendre l'esprit et le corps

- Demander aux élèves de suggérer des façons de se détendre et d'organiser l'espace de la classe ou du gymnase pour permettre des exercices de détente et de relaxation (p. ex. créer un centre de relaxation, avoir du matériel de bricolage, des instruments de musique, des balles en caoutchouc, de l'équipement qui ne présente aucun danger).
- Puis faire inventer des exercices que les élèves seront invités à tour de rôle à diriger pendant le cours, par exemple :
 - préparer une courte routine aérobie pour les autres;
 - lire un poème;
 - faire des étirements sur un tapis de sol;
 - faire un exercice de visualisation les yeux fermés;
 - faire un interlude musical.
- Faire gérer le programme de détente et de relaxation par une équipe d'élèves. Encourager le partage de suggestions pour améliorer le programme.
- Discuter des effets de la détente sur l'esprit et le corps (par exemple le niveau d'amélioration de la concentration et de l'attention).

Pour une meilleure performance

- Faire des exercices de relaxation et de visualisation pour aider les élèves au gymnase à « se voir » participer, atteindre un but, courir dans une compétition, viser dans un jeu, etc. La visualisation favorise la production d'images mentales bénéfiques à la performance sportive et à la réduction du stress.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Se détendre l'esprit et le corps

L'enseignant vérifie si l'élève se sent détendu à la suite de l'exercice de détente mené par ses pairs.



Remarques pour l'enseignant

Consulter *Arts et cultures autochtones : cahier d'activités et de créativité*, p. 8.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Le domaine affectif en éducation physique*, Winnipeg, 1992, (P.D. 613.7 D666).

LÉTOURNEAU, Lorraine. *Arts et cultures autochtones : cahier d'activités et de créativité*, Montréal, Guérin, 1988-89.

PALOMARES, Uvaldo Hill. *Trans-formation : programme de développement personnel en groupe*, vol. 15, Montréal, Actualisation, 1985, (150.195/P181t).

POLITANO, Colleen, et Joy PAQUIN. *Brain-Based Learning with Class*, Winnipeg, Portage and Main Press, Peguis Publishers, 2000.

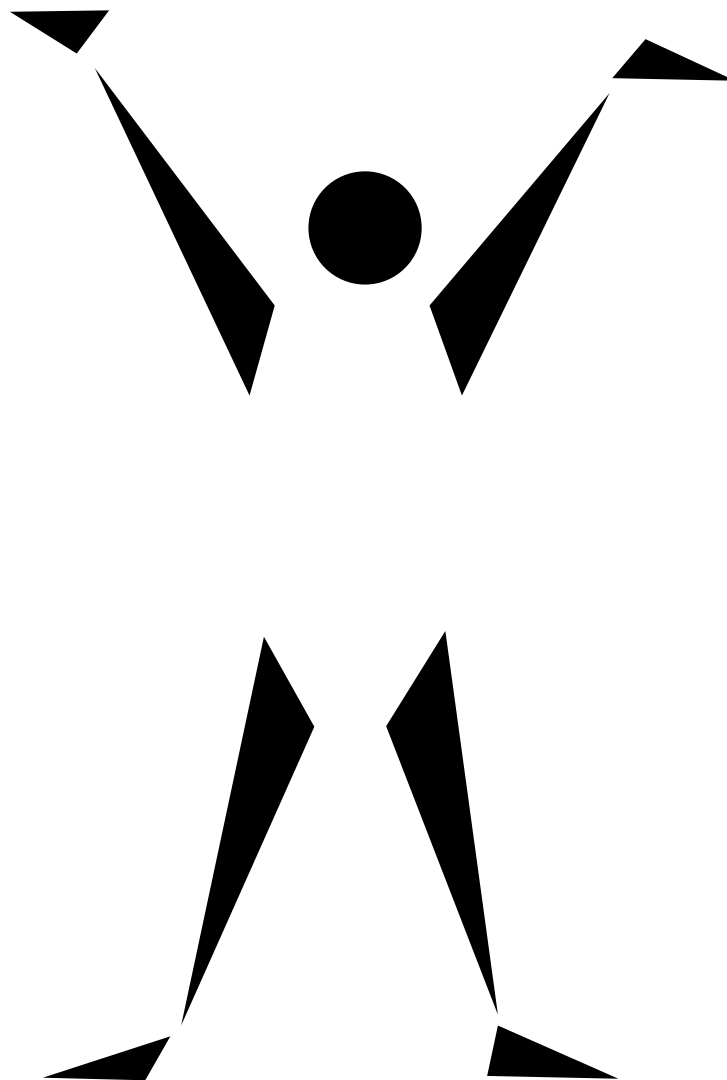
REICHLING, Ursula. *Comment ça va? : apprendre à exprimer ce qu'on ressent*, Mont-Royal (Québec), Modulo, c1999, (M.-M. 372.83 R351c).

SCHNEIDER, Monika, et Ralph Paul SCHNEIDER. *MéditAction : méditer pour se concentrer, se détendre, stimuler son imagination et développer son intuition*, Mont-Royal (Québec), Modulo, c1999, « Boîtes d'énergies douces », (M.-M. 372.8 S359m).

SCHNEIDER, Monika, et Ralph Paul SCHNEIDER. *Mimusique : acquérir le sens du rythme, bouger et se détendre au son de la musique*, Mont-Royal (Québec), Modulo, c1999, « Boîtes d'énergies douces », (M.-M. 372.86 S359m).



5. HABITUDES DE VIE SAINES



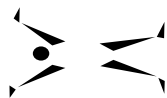


Tableau synthèse des Habitudes de vie saines

L'élève doit être capable de prendre des décisions éclairées pour maintenir un mode de vie sain, notamment en ce qui concerne les habitudes personnelles liées à la santé, à l'activité physique, à la nutrition, au tabagisme, à l'alcoolisme, à la toxicomanie et à la sexualité.

Lettre	Domaine	Sous-domaines	Indicateurs d'attitudes
Connaissances	A	Habitudes personnelles liées à la santé	L'élève doit : 5.1 Comprendre l'importance des bienfaits qui résultent des saines habitudes de vie, notamment en ce qui concerne la santé physique. 5.2 Comprendre l'importance des décisions quotidiennes dans le maintien d'une bonne santé. 5.3 Comprendre qu'il faut être responsable et fidèle pour entretenir de bonnes relations avec les autres.
	B	Activité physique	
	C	Nutrition	
	D	Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie	
	E	Sexualité	
Habiletés	A	Application des habiletés de gestion personnelle et des habiletés sociales dans le contexte du maintien d'habitudes de vie saines	

5. Habitudes de vie saines

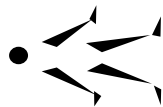


Tableau synoptique du résultat d'apprentissage général n° 5 — Habitudes de vie saines

		<i>Sous-domaines</i>										S1	S2
		M	1	2	3	4	5	6	7	8			
<i>Connaissances</i>	<i>Domaine A</i>												
			☞	☐	☞	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
		☼	☼	☐	☞	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
		☐	☐	☐	☞	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
	<i>Domaine B</i>	☼	☞	☐	☞	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
		☐	☐	☐	☞	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
	<i>Domaine C</i>	☐	☐	☐	☞	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
		☐	☐	☐	☞	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
	<i>Domaine D</i>	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
	<i>Habiletés</i>	<i>Domaine A</i>											
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
		☼	☼	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
<i>Domaine B</i>		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		

☼ éveil ☐ acquisition ou développement ☞ maintien



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.2.A.1 L'élève doit être apte à :

Indiquer les habitudes et les responsabilités quotidiennes qui font partie intégrante d'un mode de vie actif physiquement et sain (p. ex. s'efforcer lui-même chaque jour de rester propre, de se reposer, de bien manger et de maintenir une bonne posture).

Suggestions pour l'enseignement

Habitudes et responsabilités quotidiennes pour un mode de vie actif physiquement et sain

- Liens curriculaires : faire une révision des habitudes quotidiennes du RAS C.5.M.A.1.
- Faire démontrer par un jeu de rôle, un mime ou un dessin (p. ex. une bande dessinée) les habitudes quotidiennes qui font partie d'un mode de vie actif physiquement et sain pour :
 - s'efforcer de rester propre chaque jour (p. ex. se laver, porter des vêtements propres)
 - se reposer (p. ex. faire une sieste, dormir suffisamment)
 - bien manger (prendre des aliments issus des 4 groupes alimentaires)
 - maintenir une bonne posture (p. ex. pendant la lecture, à l'ordinateur, pendant une activité physique)



Voir l'annexe 16.

Notes :

- Voir SN : 2-1-16, annexe, p. 1.49.
- Il est fortement déconseillé d'avaler la pâte dentifrice. L'élève devrait se rincer la bouche soigneusement.

Je fais un plan

- Faire élaborer par l'élève un plan d'action pour assurer qu'il est responsable d'une ou de plusieurs habitudes quotidiennes. Par exemple, l'élève peut
 - déterminer l'habitude dont il veut être responsable
 - lister les moyens qu'il utilisera pour en être responsable
 - prévoir les étapes de réalisation
 - exécuter son plan et faire des modifications au besoin.

Encourager les élèves à discuter de leur plan avec un ou plusieurs partenaires et à échanger des stratégies pour les rendre efficaces.



Voir les annexes 19 et 20.

Note :

Les quatre bonnes habitudes quotidiennes soulignées dans ce RAS sont :

- la propreté
- le repos
- une nutrition saine
- une bonne posture
- Pour des renseignements sur les programmes de santé autochtones, consulter le site Internet *Health Programs and Information*.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Habitudes et responsabilités quotidiennes

Demander à l'élève de nommer 4 habitudes ou responsabilités quotidiennes :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Observation : Habitudes et responsabilités quotidiennes

L'enseignant observe et note sur une liste de contrôle si l'élève sait reconnaître les habiletés et les responsabilités quotidiennes :

Habitudes et responsabilités	oui	non
Rester propre		
Se reposer		
Bien manger		
Bonne posture		

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Visions – Centre of Innovation. *Health Programs and Information* :
[http://www.visions.ab.ca/health/health_programs.html, 16 juin 2001]

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Sciences de la nature 2^e année : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1999, (P.D. 372.35 P964 2e).

Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.2.A.2 L'élève doit être apte à :

Nommer des maladies contagieuses ou des parasites transmissibles que l'on rencontre couramment (p. ex. rhume, grippe, conjonctivite, poux) **à l'école ou au foyer, puis indiquer comment on peut en prévenir la propagation** (p. ex. se couvrir la bouche et le nez quand on éternue ou on tousse, se laver les mains régulièrement, partager la nourriture de façon hygiénique, se servir de son propre peigne ou de sa brosse, ne pas porter la casquette ou la tuque d'un autre).

Suggestions pour l'enseignement

Maladies et parasites courants

- Demander aux élèves de nommer des maladies qu'ils ont attrapées depuis leur enfance.
- Les classer selon qu'il s'agit de maladies contagieuses (p. ex. rhume, grippe, varicelle) ou de parasites transmissibles (poux, teigne, gale, vers parasitaires).
- Expliquer que les microbes qui nous entourent pénètrent parfois dans notre corps par l'air qu'on respire, les aliments et l'eau qu'on consomme ou par la peau, si elle est blessée.
- Demander aux élèves de décrire les symptômes associés aux maladies comme le rhume, la grippe, la varicelle : douleurs (tête, ventre, gorge, courbatures), nez congestionné ou qui coule, yeux rouges, toux, éternuements, perte d'appétit, fièvre, boutons, frissons, fatigue.
- Leur demander de décrire les symptômes associés aux parasites comme les poux, la teigne, la gale : plaques de peau sèche, irritation, lentes (œufs de poux), sensation de brûlure ou de picotement.

Note :

La teigne et la gale sont des maladies transmises par des champignons microscopiques (parasites).

Transmission des maladies

- Faire compléter une recherche sur les causes des maladies transmissibles courantes ou faire un organigramme sur le sujet (*Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6. 14) :
 - si une personne éternue ou tousse, elle projette dans l'air ses microbes (les personnes autour risquent d'être contaminées en respirant cet air)
 - si une personne malade ne se lave pas les mains et touche une autre personne, elle peut lui transmettre son infection
 - si une personne touche des objets sales et porte ensuite de la nourriture à sa bouche, elle peut faire entrer les microbes dans son corps
 - certains contacts avec les insectes, les mouches et les moustiques provoquent des maladies
 - si une personne ne dort pas suffisamment et qu'elle est fatiguée, son corps est moins capable de se défendre contre les microbes qui l'entourent
 - une personne dont l'alimentation est malsaine court les mêmes risques
 - une personne qui ne fait pas assez d'activité physique quotidienne est moins forte pour résister aux maladies

Prévenir la propagation des maladies et des affections parasitaires

- Montrer le film *La varicelle*, de Ginette Anfousse. Poser des questions sur ce que l'héroïne fait pour éviter de propager sa maladie.
- Faire compléter une recherche sur la prévention des maladies et des affections parasitaires en faisant un organigramme sur le sujet (*Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.14). Former des équipes d'élèves. Faire présenter le résultat de leurs recherches sous forme d'une affiche, d'une bande dessinée, d'une brochure publicitaire ou d'une présentation vidéo.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Maladies et parasites courants

L'enseignant note sur une liste de contrôle si l'élève sait répondre aux questions suivantes :

- Le rhume est-il une maladie contagieuse?
- Les poux sont-ils contagieux?
- La varicelle est-elle une maladie contagieuse?
- La grippe se transmet-elle par l'air qu'on respire?

Appréciation : Prévenir la propagation des maladies et des affections parasitaires.

Demander aux élèves de s'autoévaluer sur les éléments suivants :




Toujours	Parfois	Jamais	Prévention
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Je me lave les mains avant de manger.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Je ne partage pas ma nourriture ou mes boissons avec les autres.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Je me couvre la bouche quand j'éternue ou je tousse.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Je me lave les mains après avoir été aux toilettes.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Je ne touche pas la fontaine avec ma bouche.

Les élèves évaluent leur recherche selon l'échelle suivante :

3. Au moins 4 moyens pour prévenir la propagation
2. 3 moyens pour prévenir la propagation
1. 2 moyens ou moins pour prévenir la propagation

Ma participation à la présentation :

Nom : _____

Tâches			
1. J'ai aidé mon équipe à compléter le travail.			
2. J'ai partagé mes idées.			
3. J'ai écouté les idées des autres.			
4. Je me suis concentré sur la tâche.			
5. J'ai aidé à choisir et à faire la présentation.			
6. J'ai encouragé les membres de mon équipe.			
7. Je suis satisfait(e) de notre travail.			
La prochaine fois, on pourrait : _____			

Remarques pour l'enseignant

Certaines maladies nécessitent la vaccination pour éviter les épidémies mortelles, comme la diphtérie, la coqueluche, le tétanos, la poliomyélite, la rougeole, les oreillons et la rubéole.

Quelques façons de prévenir la propagation de certaines maladies :

- se faire vacciner
- rester à la maison quand on est malade
- pratiquer des règles d'hygiène à la maison, à l'école ou ailleurs : se laver les mains au besoin, dormir suffisamment, se nourrir sainement, partager la nourriture de façon hygiénique, faire de l'activité physique quotidienne, avoir des vêtements propres, ne pas s'échanger les peignes, les brosses à cheveux, les casquettes, les tuques, les foulards, les brosses à dents ou tout autre objet de toilette personnelle
- éviter de trop s'approcher des personnes malades (éternuements, toux)
- utiliser un mouchoir quand on éternue; le jeter dans une poubelle; se couvrir la bouche quand on tousse
- faire des visites régulières chez le médecin

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ANFOUSSE, Ginette. *La varicelle*, vidéocassette, Montréal, Productions Prisma, c1984, (VIDEO BSRA 3 V5625).

BERGER, Melvin, Marylin HAFNER et Pascale GUINARD. *Les microbes me rendent malade!*, Paris, Circonflexe, c1991, (616.92/B496m).

BULTREYS, A. *La maladie et la santé*, Montréal, Gamma, 1975, (613/H434.Fb).

DOLPHIN, Ken. *Marie-H n'a plus d'amis*, Saint-Laurent (Québec), Éditions du Trécaré, 1989.

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Le succès à la portée de tous les apprenants*, Winnipeg, 1997, (371.9/M278s).

Institut canadien de la santé infantile. *Enfants en santé, enfants heureux : Vincent, veux-tu te laver les mains?*, ensemble multimédia, Ottawa, c1990, (M.-M./613.04/I59e).

« Le rhume », (N^o 17), *Mine de rien*, vidéocassette, Valence, Folimage, 2001, (Service de doublage).

MANDELBAUM, Pili. *Comme avant*, Paris, L'École des loisirs, 1990, « Pastel », (848.914 M271c).

PRESSENSÉ, Domitille de. *Le microbe*, Paris, Éditions G.P., c1989, « Naftaline », (848.9/P935m).

THURMAN, Mark, Barbara CREARY et Bertrand GAUTHIER. *Un rhume d'éléphant*, Montréal, La Courte échelle, 1981, (C818.54/T539e.Fc).

5. Habitudes de vie saines



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.2.A.3 L'élève doit être apte à :

Évaluer ses **habitudes personnelles sur le plan de l'hygiène dentaire** et indiquer ce qu'on peut faire pour **conserver de bonnes dents et pour aider les autres à le faire.**

Suggestions pour l'enseignement

Évaluation des habitudes personnelles sur le plan de l'hygiène dentaire

- Organiser un sondage (voir M : 2-1-1) pour savoir combien de fois par jour les élèves se brossent les dents. Faire un diagramme à bandes pour représenter les résultats. Poser des questions pour voir comment les élèves peuvent améliorer leur hygiène dentaire. Refaire la même activité à propos de l'utilisation de la soie dentaire.
- Demander aux élèves de noter sur un tableau individuel le nombre de fois par jour qu'ils se brossent les dents sur une période d'une semaine et à quelle occasion (p. ex. après avoir mangé une sucrerie).



Voir l'annexe 13.

- Poser des questions pour voir comment ils peuvent améliorer leur hygiène dentaire. Refaire la même activité pour l'utilisation de la soie dentaire.



Voir les annexes 17 et 18.

Vrai ou faux

- Donner une dizaine d'énoncés relatifs à la santé des dents, par exemple :
 - avoir une carie signifie que la dent va tomber
 - la soie dentaire aide à enlever les bactéries
 - se brosser les dents tous les jours est une bonne habitude
 - le choix de nourriture peut affecter les dents

Demander aux élèves d'indiquer à côté de chaque énoncé s'il est vrai ou faux.

Choisir un des énoncés qui est faux. Faire expliquer pourquoi.

Comment conserver de bonnes dents

- Mettre les élèves par deux. Leur demander de faire semblant de montrer à un personnage de bande dessinée comment utiliser une brosse à dents : un élève joue le rôle du personnage de bande dessinée, l'autre fait la démonstration. Encourager le personnage de bande dessinée à poser des questions sur l'hygiène dentaire et l'autre à y répondre.
- Nommer ou montrer des aliments (illustrations) qui sont bons pour les dents. Faire expliquer en quoi ces aliments contribuent à l'hygiène dentaire.
- Demander aux élèves d'apporter des contenants ou des illustrations de différentes marques de dentifrice et de présenter à la classe les bénéfices qu'ils offrent sur le plan de la santé dentaire. Les encourager à faire une brochure publicitaire (à l'ordinateur) pour le dentifrice miracle, celui qui garantit la meilleure hygiène dentaire!

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Comment conserver de bonnes dents

Un élève fait la démonstration. Son coéquipier l'évalue en se servant du tableau suivant :

5. Habitudes de vie saines

Suggestions pour l'évaluation (suite)

Oui	Non	Nom : _____
		L'élève commence par la gencive et brosse vers le bas (mâchoire supérieure).
		L'élève commence par la gencive et brosse vers le haut (mâchoire inférieure).
		L'élève brosse les faces internes et extérieures des dents.
		L'élève brosse sa langue.
		L'élève brosse pendant au moins une minute.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Association dentaire canadienne :

[http://www.cda-adc.ca/public/frames/fre_index.html, 16 juin 2001]

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Mathématiques, Première et deuxième années : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1998, (P.D. 372.7/P964 1^{re}-2^e).



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.2.B.1 L'élève doit être apte à :

Indiquer les bienfaits sur le plan de la santé (c.-à-d. amélioration de l'état de santé en général, de la posture, de l'équilibre et de l'estime de soi; poids-santé; renforcement des muscles et des os) **de la pratique régulière de l'activité physique** (p. ex. faire de 60 minutes à plusieurs heures d'activité physique par jour).

Suggestions pour l'enseignement

Liens avec d'autres résultats

- Faire participer les élèves aux activités du RAS C.2.1.B.1 en vue d'une discussion sur l'activité physique et la santé. De même, les faire participer à l'activité du RAS C.1.1.B.1 afin de discuter de l'activité physique et de l'acquisition des habiletés.

Note :

Insister sur le fait qu'il est aussi important d'être actif tous les jours que de manger des choses saines tous les jours. L'activité doit devenir une habitude quotidienne, comme celle de se brosser les dents.



Voir l'annexe 13.

Systèmes cardio-vasculaire et squelettique

- Afficher des illustrations des systèmes cardio-vasculaire et squelettique. Utiliser ces illustrations pour montrer les bienfaits sur le plan de la santé de la pratique régulière de l'activité physique.

Le sac de fèves figé (posture)

- Voir H.1.M.A.3.
- Donner un sac de fèves à chaque élève. Lui dire de le placer sur sa tête et de marcher normalement, en se tenant droits. Si le sac tombe, l'élève fige sur place jusqu'à ce qu'un autre élève puisse replacer le sac sur la tête de l'élève figé sans faire tomber le sien.

Variantes :

- Demander aux élèves de marcher plus vite ou d'essayer de galoper. Permettre aux élèves qui ramassent un sac tombé de tenir leur propre sac sur leur tête. Faire le même jeu avec des partenaires qui se tiennent par la main. Voir C.4.2.A.2a
- Voir le **Relais du corps** : C.2.2.C.1a.

Notes :

- Insister sur le fait que les muscles sont importants pour protéger les os et les organes. De plus, il est bon d'avoir des muscles développés pour :
soulever des choses
avoir une bonne posture
éviter les blessures et le mal de dos
être agile et bien réussir dans les sports.
- Se servir des questions suivantes pour discuter des activités faisant appel à une bonne posture et à l'équilibre :
Est-il plus facile de garder son équilibre avec les pieds écartés ou avec les pieds joints? pourquoi?
Est-il plus facile de garder son équilibre avec les genoux fléchis ou avec les genoux droits? pourquoi?
- Prendre des précautions pour éviter les risques de transmission des poux.

La balançoire à bascule

- Se servir de l'image d'une balançoire à bascule pour discuter avec les élèves du rapport entre l'alimentation et l'activité physique en ce qui concerne le poids. Il faut être conscient des problèmes de poids éventuels et du concept de poids-santé et parler aux élèves individuellement et en privé si nécessaire.

Notes :

- Une grande majorité des maux de dos est attribuée à un manque d'exercice et une mauvaise forme physique.



Voir l'annexe 21.

- En général, les personnes actives ont une masse osseuse plus importante que celles des personnes sédentaires.
- Un régime d'exercices régulier et préférablement quotidien impliquant une activité modérée de 30 minutes réduit le risque de maladies du cœur, d'hypertension, de cancer et de diabète.
- Le taux d'obésité a augmenté de plus de 50 % chez les enfants canadiens de 6 à 11 ans et de 40 % chez ceux de 12 à 17 ans. 40 % à 90 % des jeunes ayant un excès de poids deviennent des adultes obèses particulièrement susceptibles de souffrir de maladies de cœur ou du diabète.

Pratiquer, pratiquer, pratiquer

- Amener les élèves à réfléchir au sujet de la pratique et de l'acquisition d'habiletés relatives aux RAS H.1.M.A.1 à H.1.M.A.3 et H.1.2.A.1 à H.1.2.A.3 en utilisant le modèle du « cercle de la parole » (voir *Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 7.5).
- Discuter des habiletés que certaines personnes démontrent, à partir d'un livre ou d'une histoire (comme celle de Terry Fox).
- Questions en vue d'une discussion :
 - Comment acquiert-on des habiletés plus rapidement?
 - Peut-on se permettre de faire des erreurs?
 - Qu'est-ce qui peut aider à corriger les erreurs?

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Bienfaits sur le plan de la santé

L'enseignant lit les propositions suivantes à haute voix : « Les effets suivants sont-ils parmi les bienfaits de la pratique régulière de l'activité physique? ».

	Oui	Non
1. une meilleure santé		
2. le renforcement des muscles		
3. l'affaiblissement des os		
4. une bonne posture		
5. la tendance à l'embonpoint		
6. une meilleure vision		
7. la réduction de la souplesse des articulations		
8. l'élimination de la fatigue et l'augmentation de l'énergie		

L'enseignant observe et note si l'élève est capable d'indiquer quels effets sont des bienfaits.



Remarques pour l'enseignant

Veiller à bien présenter, bien expliquer, bien utiliser et bien illustrer les concepts associés à la notion de « bienfaits » de l'activité physique pour la santé. Les élèves comprendront mieux les concepts s'ils sont expliqués simplement. Par exemple, « il est important d'avoir une activité physique quotidienne » parce que cela :

- est amusant!
- renforce le cœur, et donc celui-ci fonctionne mieux
- fait mieux fonctionner les poumons
- renforce les os
- développe les muscles
- permet de rester souple
- donne une bonne posture et renforce le dos
- aide le sang à circuler dans les veines et les artères
- apporte plus d'oxygène au corps et aux muscles
- aide à combattre les maladies du cœur pendant toute la vie
- donne un air de bonne santé et permet de se sentir bien et vigoureux
- empêche de prendre trop de poids
- donne un meilleur équilibre et une meilleure coordination pour les sports et autres activités
- élimine la fatigue et donne de l'énergie
- permet de mieux dormir
- aide le corps à combattre le rhume et les autres maladies
- met de bonne humeur
- donne envie de sourire parce qu'on sait qu'on fait une bonne chose pour son corps!

Les bienfaits de l'activité physique régulière en matière de santé sont bien connus :

- amélioration de l'image de soi et de la discipline
- amélioration du rendement scolaire
- augmentation de la faculté de concentration
- amélioration de la mémoire et de la capacité d'apprentissage
- renforcement de la créativité et de l'aptitude à résoudre des problèmes
- amélioration de l'humeur pendant les deux heures environ qui suivent l'activité physique

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Association canadienne du diabète :

[<http://www.diabetes.ca/>, 4 juillet 2001]

Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse :

[<http://www.cahperd.ca/f/index.htm>, 6 juillet 2001]

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Le succès à la portée de tous les apprenants*, Winnipeg, 1997, (371.9/M278s).

5. Habitudes de vie saines



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.2.B.2 L'élève doit être apte à :

Nommer les occasions qui se présentent chaque jour (p. ex. les cours d'éducation physique, la récréation, l'heure du midi, avant et après les classes, pendant la fin de semaine) **pour faire de l'activité physique, seul, en famille ou avec d'autres personnes.**

Suggestions pour l'enseignement

Enquête sur l'activité physique

- Discuter avec les élèves des activités qu'ils font tous les jours dans différentes situations (p. ex. pendant le cours d'éducation physique, à la récréation, pendant l'heure du midi, avant et après l'école, les fins de semaine, à la maison ou dans la cour, avec des membres de leur famille) et qui accélèrent leur rythme cardiaque.

La récréation

- Discuter avec les élèves des activités qu'ils font à la récréation et qui font accélérer leur rythme cardiaque. Faire un remue-méninges pour dresser une liste de toutes ces activités. Demander aux élèves de dessiner ou de découper des images de ces activités et de les coller sur une feuille de travail. Ils encerclent ou cochent les activités auxquelles ils participent à la récréation.
- Enseigner des activités qui peuvent se faire pendant la récréation et qui sont appropriées pour la saison.

Note :

Faire le lien entre les activités pratiquées au gymnase et la vie de tous les jours :

- Pouvez-vous faire cette activité à la récréation, à la maison, au centre communautaire?
- Comment modifier cette activité?

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Occasions qui se présentent

L'enseignant observe si les élèves sont capables de nommer les occasions qui se présentent chaque jour pour faire de l'activité physique.

L'élève inscrit les occasions sur une grille :

	seul	en famille	avec d'autres personnes
À l'école			
À la maison			
Dans la communauté			

5. Habitudes de vie saines

Suggestions pour l'évaluation (suite)

L'élève complète le tableau suivant :

Mes activités de la journée			
Nom : _____ Année : _____ Date : _____			
	Activité	Seul	Avec d'autres personnes
Cours d'éducation physique			
Récréation du matin			
Récréation du midi			
Avant l'école			
Après l'école			

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse. *Le défi canadien*
Vie active : trousse du responsable : 1^{er} programme : pour les 6 à 8 ans, Gloucester (Ontario), 1993,
(372.86/849d/01).



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.2.B.3 L'élève doit être apte à :

Indiquer comment l'automatisation et les technologies de l'information (p. ex. les ordinateurs, les jeux vidéo, la télévision et les télécommunications) **peuvent avoir des répercussions sur la pratique de l'activité physique.**

Suggestions pour l'enseignement

Les pièges de la mécanisation!

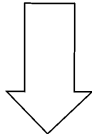
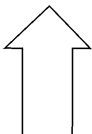
- Montrer des photos ou des illustrations de machines ou d'instruments automatiques (p. ex. un téléviseur, un ascenseur, un ordinateur, un téléphone, une auto, une commande à distance, un ouvre-porte de garage, un tracteur, un multicultureur, un lave-vaisselle, une machine à laver le linge, une tondeuse avec siège, un équipement de conditionnement physique, un moniteur de fréquence cardiaque) et demander aux élèves de discuter de la façon dont ces machines changent notre façon d'être actifs.

Note :

Les conséquences de l'automatisation et des technologies de l'information sur l'éducation physique sont positives si l'on pense à l'équipement de conditionnement physique, aux moniteurs de fréquence cardiaque ou à l'utilisation d'Internet pour trouver des renseignements sur le conditionnement physique et la vie active.

Triez tout ça!

- Dire aux élèves de trier les images ou les noms des machines ou des instruments de l'activité **Les pièges de la mécanisation** pour déterminer lesquels font diminuer l'activité physique et lesquels la font augmenter (voir « Trie et prédis » dans *Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.33).

 Baisse d'activité	 Hausse d'activité
téléviseur ascenseur ordinateur téléphone automobile commande à distance etc.	équipement de conditionnement physique moniteur de fréquence cardiaque etc.

Charade active

- Former deux équipes. L'équipe A s'assoit près du mur de fond tandis que l'équipe B décide quel appareil automatique elle mimera. Une fois que l'équipe B a fait sa mime, les membres de l'équipe A essaient de deviner l'identité de l'appareil. S'ils réussissent, l'enseignant dit « oui! ». À ce signal, les élèves de l'équipe A se lèvent, poursuivent les membres de l'équipe B et essaient de les toucher avant qu'ils atteignent une zone de sécurité prévue. Un élève touché change d'équipe. Les rôles des équipes sont renversés et le jeu reprend.

Actif et inactif

- Former deux équipes. L'une est désignée « active » et l'autre « inactive ». Les deux équipes s'alignent, face à face, à un mètre de la ligne centrale. Lorsque l'enseignant nomme une machine, les équipes doivent rapidement décider si cette machine augmente ou réduit l'activité physique. Si la machine est « active », l'équipe « active » poursuit les membres de l'autre équipe et essaie de les toucher avant qu'ils n'atteignent une zone de sécurité prévue. Dès qu'un élève est touché, il change d'équipe.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Automatisation et technologies de l'information

L'enseignant prépare une feuille de travail sur laquelle il y a des illustrations d'appareils tels que : *télécommande, ascenseur, voiture, bicyclette, téléviseur, automobile, téléphone, lave-vaisselle, patins à roues alignées, ordinateur, équipement de condition physique, moniteur de fréquence cardiaque*. Il observe et note les élèves capables de mettre une croix (X) sur 3 machines qui réduisent l'activité physique et de cocher (✓) 3 machines qui permettent d'encourager l'activité physique.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Le succès à la portée de tous les apprenants*, Winnipeg, 1997, (371.9/M278s).



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.2.C.1a L'élève doit être apte à :

Distinguer entre les aliments à consommer quotidiennement et les aliments à consommer occasionnellement, comme le recommande le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.

Suggestions pour l'enseignement

Aliments quotidiens

- Tenir compte des dangers associés aux allergies alimentaires ainsi que des différences culturelles, raciales et religieuses dans l'enseignement et l'apprentissage de ce RAS (voir Remarques pour l'enseignant du RAS H.5.2.A.3a).
- Faire classer les aliments quotidiens selon leur origine : animale, végétale, autre. Voir SN : 2-1-07.
- Compléter un organigramme des aliments quotidiens associés à un animal donné, par exemple la vache ou le bœuf (voir *Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.15).
- Utiliser un « cadre de concepts » pour les aliments quotidiens associés à une plante donnée, par exemple le blé (*Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.15).
- Faire un menu équilibré et sain d'une journée en incluant des aliments provenant de différentes origines, selon les recommandations du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Voir SN : 2-1-06.
- Faire un livret illustré sur tous les aliments quotidiens fournis par une plante ou un animal. Voir SN : 2-1-07.
- Faire une recherche sur un aspect inhabituel des aliments quotidiens fournis par un animal ou une plante (p. ex. les sols sur lesquels poussent les plantes qui servent à l'alimentation) et les présenter en se servant du modèle « SVA » (*Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.20).
- Composer un poème, un documentaire (vidéo) ou une saynète à propos d'une plante ou d'un animal qui fournit des aliments bons pour la santé.
- Faire un sondage pour connaître les types de légumes (de fruits, de viandes et substituts, de produits céréaliers ou de produits laitiers) préférés des élèves. Présenter les résultats sur différents types de diagrammes. Voir SN : 2-1-05. Comparer avec les résultats des élèves d'une autre classe, d'une autre école, d'une autre région du Canada, d'un autre pays (se servir d'Internet pour faire des recherches et communiquer).
- Faire observer les transformations alimentaires qu'une plante ou qu'un animal subit et les aliments nutritifs qui résultent de ces transformations.
- À partir de l'illustration d'un mets composé, faire reconnaître les différents aliments qui le composent.
- Organiser une foire sur le thème des aliments sains à consommer quotidiennement. Inviter des représentants de l'industrie alimentaire à faire une présentation pendant laquelle les élèves pourront poser des questions préparées à l'avance.
- Préparer un livre des recettes préférées des élèves de la classe.
- Jeu : variante de **Manger en vitesse** :
Voir C.5.1.C.1a. Lorsque l'enseignant dit : « petit déjeuner », « dîner », « souper », les élèves se mettent en groupes pour présenter un menu équilibré. Lorsque l'enseignant dit : « arc-en-ciel », les élèves se regroupent par groupes alimentaires.
- Voir l'annexe **Les quatre coins alimentaires** de *Sautons en cœur*.
Note :
Pour d'autres suggestions, contacter NorthWest Company : *Food Guide Game and Northern*,
Tél : 1-800-782-0391.

Suggestions pour l'enseignement (suite)

- **Aliments occasionnels**
- Faire un sondage sur la quantité et la fréquence de consommation des aliments occasionnels des élèves de la classe (de l'école, d'une autre région du Canada ou d'un autre pays) et présenter les résultats sous forme de diagrammes circulaires (avec pourcentages).
- Faire un tableau d'évaluation des avantages et des inconvénients (à court et à long terme) de la consommation d'aliments occasionnels.
- Faire une recherche pour comparer et les aliments à consommer quotidiennement et les aliments à consommer occasionnellement. Se servir du « cadre de comparaison et de contraste » (*Le Succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.53).
- Observer des messages publicitaires (télévision, radio, illustrations) relatifs à l'alimentation et dire en quoi ils favorisent ou non une bonne santé.

Note :

La télévision influence les choix alimentaires des jeunes. Les parents et les enseignants devraient donc prendre le temps de discuter des messages publicitaires en matière d'alimentation avec les élèves.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Aliments consommés quotidiennement et occasionnellement

L'enseignant utilise une grille de contrôle pour voir si l'élève sait reconnaître correctement les aliments, selon qu'ils sont consommés quotidiennement ou occasionnellement :

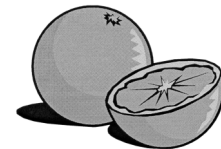
Nom : _____

Aliment	Quotidien	Occasionnel
Carotte		
Sucre		
Croustilles		
Poulet		
Boisson gazeuse		
Tomate		
Frites		
Orange		
Lait		

L'élève sait-il reconnaître les aliments consommés quotidiennement?



Pain grillé _____



Orange _____



Carotte _____



Frites _____

Suggestions pour l'évaluation (suite)



Lait _____



Boisson gazeuse _____



Biscuit _____



Rôti de boeuf _____

Remarques pour l'enseignant

Il est généralement accepté que de bonnes habitudes alimentaires sont essentielles à la croissance et à la santé et permettent de réduire les risques de maladies, telles que le diabète, le cancer ou les maladies cardiaques.

Le nouveau *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, qui s'appuie sur les dernières recherches en matière de nutrition, d'alimentation et de santé, a été créé pour répondre à des besoins précis en matière de santé :

- Traiter des problèmes actuels en matière de nutrition
- Fournir aux consommateurs les données les plus récentes
- Tenir compte des changements que les Canadiens et les Canadiennes ont déjà apportés à leurs habitudes alimentaires
- Donner aux consommateurs des conseils pratiques et réalistes pour le choix des aliments
- Proposer une présentation adaptée aux nouveaux messages en matière de saine alimentation.

Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* est un outil éducatif de base pour les consommateurs canadiens. Les parents ont une influence décisive sur l'alimentation de leur enfant. Ils devraient participer autant que possible aux activités de leur enfant qui sont relatives aux bonnes habitudes alimentaires. Ils peuvent se procurer le *Guide* dans les ministères provinciaux de la santé, aux centres de santé locaux ou auprès de :

- Publications, Santé Canada,
Ottawa (Ontario) K1A 0K9
Tél. : (613) 954-5995
- Consulter le site Internet du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Association canadienne du diabète : [<http://www.diabetes.ca/>, 4 juillet 2001]

Diabetes Prevention Project for Children : [<http://www.mts.net/~srussell/>, 7 juillet 2001]



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Le succès à la portée de tous les apprenants*, Winnipeg, 1997, (371.9/M278s).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Sciences de la nature 2^e année : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1999, (P.D. 372.35 P964 2e).

Fédération des producteurs de lait du Québec. *Le lait, aliment idéal* :
[<http://www.lait.org/zone1/lait.asp>, 6 juillet 2001]

Fondation des maladies du cœur du Canada. *Sauter, c'est facile! : Sautons en cœur*, Winnipeg, 1991.

Santé Canada. *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* :
[<http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/pubf/guidalim/guide.html>, 16 juin 2001]



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.2.C.1b L'élève doit être apte à :

Indiquer la fonction de divers groupes alimentaires dans la croissance et le développement (p. ex. les aliments bâtisseurs, les aliments carburants et les aliments outils).

Suggestions pour l'enseignement

Groupes alimentaires, croissance et développement

- Diviser la classe en équipes. Leur demander de faire une recherche sur la fonction des différents groupes alimentaires par rapport à la croissance et au développement.
- Faire une recherche sur un aliment riche en glucides, en lipides ou en protéines et montrer comment il contribue à la santé.

Note :

La méthode de préparation d'un aliment peut en modifier la valeur nutritionnelle au point que l'aliment perd sa valeur nutritive ou devient néfaste pour la santé. Par exemple, une pomme de terre bouillie de 100 g contient environ 90 calories; la même pomme de terre, frite, contient plus de 300 calories (principalement d'hydrates de carbone); une fois transformée en croustilles, elle en contient presque 600 (principalement des lipides)!

Aliments bâtisseurs, carburants et outils

- Classer les aliments selon qu'ils sont :
 - bâtisseurs
 - carburants
 - outils
- Composer une pancarte relative à chacun des types d'aliments suivants : bâtisseurs, carburants, outils.
- Composer un poème ou une chanson sur les mérites d'un des types d'aliments suivants : bâtisseurs, carburants, outils.
- Présenter à l'aide de pancartes du corps humain et d'autres matériels visuels (illustrations d'organes, organes en plastique, aliments en plastique, images d'aliments, aliments) l'effet des aliments bâtisseurs, carburants ou outils sur les différentes parties du corps (peau, cœur, cerveau, muscles, os).

Notes :

- Pour les enseignants, *La nutrition* est un ouvrage de référence très utile.
- Pour de plus amples renseignements sur les aliments bâtisseurs, carburants et outils, consulter le site Internet qui s'y rapporte.

Liens curriculaires

- Voir SN : 2-1-04 et 2-1-05.

Parcours d'orientation nutritive

- Faire compléter par les élèves un parcours d'orientation en leur faisant ramasser des cartes illustrant divers aliments. Leur demander de reconnaître la fonction de ces aliments et de les classer selon les catégories suivantes :

Suggestions pour l'enseignement (suite)

Nom : _____

CARBURANTS	BÂTISSEURS	OUTILS

Note :

Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* souligne l'importance d'adopter un mode de vie actif physiquement. Il existe, à cet effet, un *Guide d'activité physique canadien* élaboré par Santé Canada et la *Société canadienne de physiologie de l'exercice*.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Fonction de divers groupes alimentaires

L'enseignant observe et note sur une liste de contrôle les élèves qui sont capables d'indiquer la fonction de divers groupes alimentaires dans la croissance et le développement à la suite de l'activité **Parcours d'orientation nutritive**.

Appréciation : Aliments bâtisseurs, carburants et outils

Préparer un tableau qui liste dans le désordre des aliments bâtisseurs (b), carburants (c) ou outils (o).

Les élèves désignent chaque aliment par une des lettres :

« b » : bâtisseur

« c » : carburants

« o » : outils

L'enseignant note sur une grille d'évaluation les élèves qui sont capables de le faire en se servant de l'échelle suivante :

- | |
|---|
| 3. L'élève est capable de reconnaître tous les aliments de la liste |
| 2. L'élève est capable de reconnaître beaucoup d'aliments de la liste |
| 1. L'élève est capable de reconnaître peu d'aliments de la liste |

Remarques pour l'enseignant

Définitions :

- **Aliments bâtisseurs :**
il s'agit des protéines.
- **Aliments carburants :**
il s'agit des hydrates de carbone ou des graisses (glucides lents).
- **Aliments outils :**
il s'agit des vitamines et des minéraux.

De nombreux facteurs influencent les choix faits en matière d'alimentation, comme la disponibilité des aliments, les ressources économiques de la région ou de la personne, les habitudes ou les croyances personnelles, les coutumes, la publicité, les allergies alimentaires, les besoins individuels. Voir par exemple le site Internet *La nourriture dans le Grand Nord*. Il est donc d'autant plus important de faire connaître aux élèves et aux parents les ressources canadiennes dans le domaine de l'alimentation. Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* souligne l'importance de manger :

- beaucoup de produits céréaliers, surtout à base de grains entiers ou enrichis. Ces produits sont source de fibres alimentaires et contiennent d'autres nutriments comme le fer, la vitamine B ou la riboflavine (ajoutée). Ils contiennent des glucides complexes ou lents.
- beaucoup de légumes et de fruits, particulièrement les légumes vert foncé et oranges et les fruits oranges. Les fruits et légumes sont source de fibres, d'eau, de vitamines, de protéines végétales et de glucides d'absorption lente.
- des produits laitiers riches en calcium, en protéines animales, en lipides animaux et en vitamines A et D (choisir de préférence les produits écrémés ou à faible teneur en gras).
- des viandes et substituts qui fournissent les protéines animales, les lipides en quantité variable, le fer et les vitamines du groupe B, D et B12 (choisir de préférence les viandes maigres).

Avertissement : il y a des enfants qui ont des réactions aux aliments (p. ex. réactions aux additifs chimiques) ou des allergies alimentaires (p. ex. réactions aux protéines de certains aliments), dont certaines peuvent être mortelles (noix, arachides, fruits de mer, etc.). Voir Remarques pour l'enseignant du RAS H.5.2.A.3a.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Allergie alimentaire et digestive : [<http://coproweb.citeweb.net/allergo/allalime.htm>]

DUBOST, Mireille, et William L. SCHEIDER. *La nutrition*, 2^e édition, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 2000, (613.2 D817n).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Sciences de la nature 2^e année : Programme d'études: Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1999, (P.D. 372.35 P964 2e).

Fédération des producteurs de lait du Québec. *Le lait, aliment idéal* : [<http://www.lait.org/zone1/lait.asp>, 6 juillet 2001]

Feuillets d'information. *La nourriture dans le Grand Nord* : [<http://www.ainc-inac.gc.ca>]

RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



L'allergie alimentaire et ses imitateurs : [<http://coproweb.citeweb.net/allergo/allalimm.htm>]

L'anaphylaxie à l'école et dans d'autres établissements et services pour enfants :
<http://www.allerg.qc.ca/anaphylecol.html>, 30 octobre 2001]

L'anaphylaxie : prévention et traitement : [<http://coproweb.citeweb.net/allergo/anaphyla.htm>]

Les aliments : [<http://le-village.ifrance.com/grunewald/aliment/Alim.htm>, 30 octobre 2001]

Santé Canada. *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* : [<http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/pubf/guidalim/guide.html>, 16 juin 2001]

Société canadienne de physiologie de l'exercice. *Guide d'activité physique canadien* : [<http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/index.html>, 6 juillet 2001]



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.2.C.2 L'élève doit être apte à :

Indiquer qu'il est important de bien s'alimenter et de boire pour pouvoir faire de l'activité physique.

Suggestions pour l'enseignement

Boire pour faire de l'activité physique

- Discuter de la fonction de l'eau dans le corps (sang, urine, organes, etc.). Discuter des façons que le corps nous fait part de ses besoins d'eau (lèvres sèches, urine foncée, peau sèche, soif).
- Faire une cueillette de données auprès des élèves sur leurs besoins en eau à la suite d'une activité physique au gymnase ou dans la cour. Construire un pictogramme pour afficher les résultats (le verre peut servir de symbole pour représenter chaque 250 ml de liquide consommé).
- Évaluer la consommation moyenne en eau par élève dans la classe suite à une activité physique. Selon le nombre de fois que l'enfant fait de l'activité physique par jour, faire une estimation de la consommation d'eau nécessaire par jour à un enfant actif.
- Compléter un tableau qui montre les besoins d'eau pour une journée. Inclure combien on a bu, ce qu'on a bu et noter quand on a le plus besoin de boire. Voir M : 2.1.1 et 2.1.2.

Variante :

Faire un graphique symbolique ou concret de la même situation ou de la quantité d'eau consommée par jour par élève pendant une semaine. Interpréter les résultats.

S'alimenter pour faire de l'activité physique

- Expliquer comment les aliments fournissent une source d'énergie indispensable à la croissance, au développement et au fonctionnement des organes et des tissus, que le corps soit au repos ou non. Demander aux élèves de tenir à jour un journal de bord sur leur alimentation et sur leurs activités physiques quotidiennes pendant une période d'une semaine.



Voir l'annexe 15.

Représenter les résultats avec un pictogramme, un graphique symbolique ou concret. Faire le lien entre l'activité physique et la consommation d'aliments. Voir M : 2.1.1. et 2.1.2.

Variante :

Faire préparer des collations par les élèves. Ces collations pourraient être servies avant d'aller faire une activité physique (voir *Bonne collation, bonne nutrition*).

Notes :

- Consulter le site Internet *Guide d'activité physique canadien*.
- Consulter le site de la *Fédération des producteurs de lait du Québec* pour d'autres suggestions.
- Consulter *Coup d'œil sur l'alimentation : recueil de données agroalimentaires* qui fournit de nombreux exemples de diagrammes sur l'alimentation.
- Voir le Manitoba Milk Producers (producteurs de lait du Manitoba) pour obtenir des cartes illustrées.

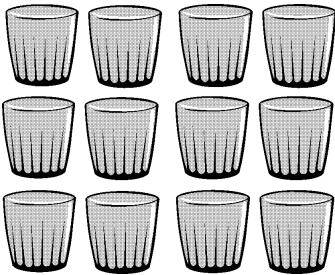
Suggestions pour l'évaluation

Observation : Boire et s'alimenter pour faire de l'activité physique

À la suite des activités décrites dans Suggestions pour l'enseignement, l'enseignant observe et note si l'élève est capable d'indiquer l'importance de l'alimentation et de l'eau pour faire de l'activité physique.

Suggestions pour l'évaluation (suite)

Demander à l'élève de colorier le nombre de verres d'eau (250 ml) qu'il devrait consommer par jour, en tenant compte de son niveau d'activité physique ou de la température.



Attention : Les aliments contiennent aussi de l'eau.

Remarques pour l'enseignant

Le cédérom *Mon premier corps humain* permet aux élèves de suivre les activités d'un personnage animé pendant une journée complète. Les élèves doivent surveiller et ajuster la quantité d'activités du personnage, y compris le nombre de fois qu'il doit boire ou manger pour rester en bonne santé. Établir les relations entre les besoins du personnage animé et le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



BERNARD, Irène, et Beverley BIGGAR. *Acti-vie 1 : Bonne collation, bonne nutrition!*, Scarborough (Ont.), Prentice-Hall Ginn, c1997, (M.-M. 448.242 A188 01-7).

Éducation agroalimentaire de l'Ontario. *Coup d'œil sur l'alimentation : recueil de données agroalimentaires*, Milton (Ontario), Agriculture et Agroalimentaire Canada, Ottawa, 1996, (CV).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Mathématiques, Première et deuxième années : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1998, (P.D. 372.7/P964 1^{re}-2^e).

Fédération des producteurs de lait du Québec. *Le lait, aliment idéal* :
[<http://www.lait.org/zone1/lait.asp>, 6 juillet 2001]

Havas Interactive, Dorling Kindersley Multimedia. *Mon premier corps humain*, cédérom, Paris, Havas Interactive Nathan, c1998, (CD-ROM 612.003 M734).

JOHANSEN, Svend. *L'eau et le corps humain*, vidéocassette, Copenhague, Filmforsyningen, 1984, (BLQT / V6304).

Manitoba Milk Producers : [<http://www.milk.mb.ca/>, 6 juillet 2001]

Santé et Bien-être Social Canada. *Recommandations sur la nutrition*, Ministre des Approvisionnements et Services Canada, 1990, (641. 10971 C212r).

Société canadienne de physiologie de l'exercice. *Guide d'activité physique canadien* :
[<http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/index.html>, 6 juillet 2001]



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.2.E.1a *L'élève doit être apte à :*

Indiquer les changements fondamentaux qui caractérisent la croissance et le développement au cours de l'enfance (p. ex. changement de dents, développement du cerveau, augmentation de la taille et du poids nécessitant des vêtements plus grands).

Suggestions pour l'enseignement

Changements qui caractérisent la croissance et le développement

- Lien curriculaire : SN, Bloc 2-1B.
 - Demander aux élèves d'estimer leur grandeur et de se mesurer en se servant d'unités de mesure standard. Faire l'activité pour d'autres parties du corps : tour de tête, poids. Refaire l'activité quelques mois plus tard et faire comparer les résultats. À chaque occasion, faire noter sur un diagramme à bandes les résultats suivants : tour de tête, grandeur, poids. Faire comparer et interpréter les données (le corps grandit; chacun grandit à son propre rythme).
- Note :
- Consulter les ressources disponibles sur la croissance et le développement des animaux.

Toujours pareil

- Discuter des caractéristiques changeantes et des caractéristiques constantes des humains (p. ex. couleur des yeux; taille). Faire noter sur un tableau à deux colonnes ce qui change et ce qui reste constant.

Mes dents

- Faire observer à deux moments différents (début/fin de l'année) la dentition. Faire noter dans un journal de bord les dates auxquelles les dents de lait tombent. Expliquer ce qui se passe lorsque les dents de lait tombent (voir *Mon premier corps humain*).



Voir les annexes 22 et 23.

Je grandis

- Faire un livret autobiographique dans lequel l'élève peut noter ses mensurations ou ses impressions et inclure des photos relatives aux différentes étapes de sa croissance (photo de bébé; photo récente).
- Discuter des avantages à devenir plus grand. Compléter un organigramme des activités que l'on peut faire quand on grandit (*Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.51).

Ma croissance

- Comparer les changements fondamentaux qui caractérisent la croissance et comparer le développement de l'enfant à celui de l'animal : faire un tableau « SVA » ou un « cadre de comparaison et de contraste » (*Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.20 et 6.53). Voir SN, Bloc 2-1E, 2-1-10 et 2-1-11 (p. 1.28).

Suis-je différent?

- Comparer les petits aux adultes de la même espèce animale : voir en quoi ils se ressemblent ou ils diffèrent. Étudier le cycle de vie d'un animal comme la poule ou la chenille, en notant les changements subis (SN, Bloc 2-1H, p. 1.36). Comparer avec les êtres humains. Faire un « cadre de comparaison et de contraste »; utiliser des illustrations pour démontrer les ressemblances et les similitudes (*Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.53).

Suggestions pour l'évaluation

Appréciation : Changements fondamentaux

L'enseignant propose le sujet suivant aux élèves :

« Tu as 7 ans. Ton corps a subi plusieurs changements depuis ta naissance ».

Puis il leur demande de :

- nommer au moins 3 changements que leur corps a subis
- donner le plus de détails possible sur chaque changement
- illustrer chaque changement par un dessin

L'enseignant note sur une échelle d'appréciation si l'élève est capable de nommer, d'expliquer et d'illustrer des changements subis par son corps.

Échelle :

1

2

3

4

5



RESSOURCES SUGGÉRÉES



BOURGOING, Pascale de. *L'œuf*, Paris, Gallimard, c1989, (591.3/B773o).

MEYER-KAHRWEG, Dorothee. *Mon corps des pieds à la tête*, Aartselaar, Chantecler, 1997, (612 M613m).

Centre national en vie-carrière : [<http://www.lifework.ca/accueil.htm>, 16 juin 2001]

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Le succès à la portée de tous les apprenants*, Winnipeg, 1997, (371.9/M278s).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Sciences de la nature 2^e année : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1999, (P.D. 372.35 P964 2e).

Havas Interactive, Dorling Kindersley Multimedia. *Mon premier corps humain*, cédérom, Paris, Havas Interactive Nathan, c1998, (CD-ROM 612.003 M734).

Multimédia Audiovisuel (Montréal). Centre de matériel d'éducation visuelle (Toronto). *Chaque jour, tu grandis*, vidéocassette, Chicago, Encyclopaedia Britannica Educational Corporation, 1985, (BMKE / V6143).

NEALE, Anne. *Les tout-petits*, vidéocassette, Montréal, Ciné fête, 1998, (42647 / V4789).

Planète santé : [<http://www.planete.qc.ca/sante/sante.asp>, 16 juin 2001]

Santé Canada : [<http://www.hc-sc.gc.ca/francais/>, 16 juin 2001]

Santé Québec : [<http://www.sante.qc.ca/>, 16 juin 2001]

Tévémédia International. *Les petits des animaux*, vidéocassette, Chicago, Encyclopaedia Britannica Educational Corporation, 1988, (JGMU / V6626).

« Un bébé à la maison », (N^o 25), *Mine de rien*, vidéocassette, Valence, Folimage, 2001, (Service de doublage).



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.2.E.1b *L'élève doit être apte à :*

Décrire comment les êtres vivants se reproduisent et s'occupent de leurs petits (p. ex. accouplement des animaux, mère nourrissant sa progéniture et lui fournissant abri et protection; fusion de l'ovule et du spermatozoïde).

Suggestions pour l'enseignement

Reproduction des êtres vivants

- Expliquer aux élèves que tous les êtres vivants se reproduisent, c'est-à-dire qu'ils créent d'autres êtres vivants de manière à permettre la survie de leur espèce. Dans le règne animal, on donne le nom de « progéniture » ou de « petit » à ces nouveaux êtres vivants.
- À partir d'un livre comme *Avant la naissance*, montrer aux élèves que la reproduction nécessite qu'une cellule se divise pour former de nouveaux organismes (reproduction asexuée) ou que deux cellules reproductrices, le spermatozoïde (mâle) et l'ovule (femelle), fusionnent pour former une nouvelle cellule (reproduction sexuée) qui, à son tour, grandira et formera un nouvel individu. Il y a fécondation lorsqu'une cellule femelle et une cellule mâle fusionnent.

Note :

Certains ouvrages de référence, comme *Mon corps des pieds à la tête*, contiennent des explications ou des illustrations utiles dans le domaine de la santé (p. ex. les dents, p. 10 et 11), mais qui pourraient heurter les sensibilités en matière de sexualité (p. ex. les organes sexuels, p. 24 et 25). L'enseignant devrait respecter la politique de planification propre à sa division scolaire et à son école en ce qui concerne les sujets délicats ou qui devraient être traités avec délicatesse (Voir *Cadre*, annexe C, p. 220). Il devrait aussi lire et évaluer les ressources avant de les présenter en classe.

Mon petit

- Faire associer à différents noms d'animaux adultes les noms donnés à leurs petits (p. ex. chat/chatte – chaton; oie/jars – oison). Découper des images de ces animaux et les placer dans un tableau à trois colonnes : femelle, mâle, progéniture.
- Faire ressortir, à l'aide d'un « cadre de comparaison et de contraste » (*Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.52) ou d'un diagramme de Venn, les points communs et les différences entre la femelle, le mâle et le petit d'une même espèce.

Soins aux petits

- À partir d'un film ou d'un livre sur les soins donnés par les êtres vivants à leur progéniture (p. ex. *Des animaux bien à l'abri*, demander aux élèves de nommer des manières qu'ont les animaux de donner des soins à leurs petits (p. ex. le kangourou femelle garde son petit dans sa poche).
- Encourager les élèves à effectuer et à présenter une recherche (exposition, pancarte, brochure, projet multimédia, enregistrement vidéo, livret) sur les soins donnés par un animal de leur choix à sa progéniture (p. ex. le manchot empereur mâle couve l'œuf pendant deux mois avant d'aller se nourrir). Utiliser le « sommaire des concepts » dans *Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.71.
- Faire comparer les différentes façons dont les animaux prennent soin de leur progéniture. Voir SN : 2-1-13.
- Les soins : Se servir d'un « tableau à trois colonnes » (nourriture, abri, protection) pour lister les soins donnés par les êtres vivants à leur progéniture (*Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 9.10).

Note :

Questions en vue d'une discussion :

- Comment est-ce que les êtres vivants prennent soin de leur progéniture?
- De quelles façons est-ce que différents animaux prennent soin de leur progéniture?
- Comparer des façons dont certains animaux prennent soin de leur progéniture.

Soins donnés par les êtres vivants

nourriture	abri	protection

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Soins aux petits

L'enseignant note sur une liste de contrôle si les soins donnés par les êtres vivants à leur progéniture figurent sur le tableau à trois colonnes.

Remarques pour l'enseignant

Les organismes microscopiques se reproduisent à partir d'un seul parent : c'est la reproduction asexuée. Les êtres plus complexes comme les mammifères ont généralement besoin de deux parents, un mâle et une femelle, pour se reproduire : c'est la reproduction sexuée. La progéniture qui en résulte présente des caractéristiques des deux parents.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



« À la ferme », (N° 37), *Mine de rien*, vidéocassette, Valence, Folimage, 2001, (Service de doublage).

BURTON, Jane. *Des animaux bien à l'abri*, Paris, Hatier, 1989, (591.57 B974d).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Le succès à la portée de tous les apprenants*, Winnipeg, 1997, (371.9/M278s).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Sciences de la nature 2^e année : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1999, (P.D. 372.35 P964 2e).

HELLER, Ruth, et Christiane DUCHESNE. *Nous ne sommes pas nés dans un œuf*, Richmond Hill (Ontario), Scholastic-Tab, c1989, (599/H477n).

La poule - Un conte : L'œuf et la poule, Publications de l'École moderne française, France, c1996, (Revue - Grand J/N° 45).

MEYER-KAHRWEG, Dorothée. *Mon corps des pieds à la tête*, Aartselaar, Chantecler, 1997, (612 M613m).

NEALE, Anne. *Les tout-petits*, vidéocassette, Montréal, Cinéfête, 1998, (42647 / V4789).

PÉROLS, Sylvaine. *Avant la naissance*, Paris, Gallimard, 1997, (571.81 P453a).

RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



PÉROLS, Sylvaine. *Naître*, Paris, Gallimard, c1997, (571.81 P453r).

PÉROLS, Sylvaine. *Vivre ensemble*, Paris, Gallimard, c1998, (591.563 P453v).

PODESTO, Martine. *Tant de façons de se reproduire : une nouvelle manière d'explorer le monde animal*, Montréal, Québec Amérique, c1998, (591.562 P742t).

Tévémédia International. *Les petits des animaux*, vidéocassette, Chicago, Encyclopaedia Britannica Educational Corporation, 1988, (JGMU / V6626).

5. Habitudes de vie saines



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.2.E.1c *L'élève doit être apte à :*

Déterminer les différences et les similitudes entre lui et les autres (p. ex. morphologie, couleur des cheveux, des yeux et de la peau, traits distinctifs, sexe, parties du corps, condition physique, centres d'intérêt, culture, religion).

Suggestions pour l'enseignement

Différences et similitudes entre les individus

- Organiser une cueillette de données sur les caractéristiques individuelles telles que la morphologie, les traits physiques, la condition physique, les sujets d'intérêt, la culture et la religion des élèves de la classe ou de l'école. Faire construire divers diagrammes pour illustrer ces données et les interpréter (différences et similitudes). Voir M : 2.1.1, 2.1.2 et 2.1.3.

Note :

Encourager les élèves à reconnaître, à respecter et à célébrer la diversité dans la classe en réalisant une variété de projets artistiques : peinture, modelage, sculpture, danse, musique, théâtre, poésie, écriture romanesque.

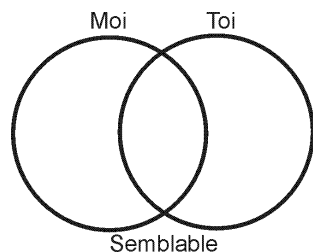
Consulter le programme d'études d'arts plastiques (M-6) et les ressources disponibles dans le domaine des arts pour d'autres renseignements.

La trousse personnelle

- Encourager chaque élève à constituer une trousse personnelle en rassemblant des photos, des dessins, des objets qui le caractérisent (morphologie, traits physiques, condition physique, centres d'intérêt, culture, religion). Faire présenter et comparer les trousse. Voir FL1 : É1, É3. Voir FL2 : PÉ₁.

Toi et moi

- En utilisant un diagramme de Venn, l'élève identifie chez un autre élève de la classe au moins un élément par catégorie (c'est-à-dire morphologie, traits physiques, condition physique, etc.) qui est différent ou semblable au sien. Voir *Mathématiques 1^{re} à 8^e année, Annexe*, p. 65.



- Réaliser une composition artistique collective par gravure et impression qui célèbre la richesse et la diversité des individus de la classe. Voir AP : 2.1.a, p. 41.
- Faire une recherche sur les similitudes et les différences rencontrées dans d'autres pays, dans le règne animal ou végétal.
- Liens curriculaires : importance de la diversité : C.4.2.A.1; C.4.2.B.1b.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Toi et moi

L'enseignant observe et note sur une liste de contrôle si l'élève est capable de reconnaître un trait distinctif qui le caractérise dans chacune des catégories suivantes :

- morphologie
- traits physiques
- condition physique
- sujets d'intérêt
- culture
- religion

RESSOURCES SUGGÉRÉES



« Des amis de toutes les couleurs », (N^o 35), *Mine de rien*, vidéocassette, Valence, Folimage, 2001, (Service de doublage).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Mathématiques, Première et deuxième années : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1998, (P.D. 372.7/P964 1^{re}-2^e).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Français langue première, 1^{re}-4^e années : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1997, (P.D. 448 FL1 P964 1^{re}-4^e).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Français langue seconde-immersion, 1^{re}-4^e années : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1997, (P.D. 448/FL2 P964 1^{re}-4^e).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Mathématiques 1^{re} à 8^e année, Annexe Document d'appui au programme d'études - Document de mise en œuvre en mathématiques*, Winnipeg, 1999, (P.D. 372.7 P 964 a 1^{re}-8^e).

Éducation Manitoba. *Arts Plastiques : M à la 6^e année : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1989, (P.D. 372.5 P964 1989 Mat.-6e).

JAFFÉ, Laura, et autres. *Vivre ensemble, les différences : guide pour un enfant citoyen*, Paris, Bayard, c1999, (305 J23v).

JOYAL, Bruno, et Réal DUPONT. *L'art enfantin : v. 6 l'art et ses outils*, Montréal, Brault et Bouthillier, c1977, (372.5044/B853a/v.6).



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.2.E.2a L'élève doit être apte à :

Décrire comment les êtres humains expriment leur affection envers les personnes qu'ils aiment (p. ex. s'occuper de l'être cher, partager avec lui, être gentil et doux envers lui, lui parler affectueusement, le serrer dans ses bras, l'embrasser).

Suggestions pour l'enseignement

Expressions de l'affection humaine

- Lire *Je t'aimerai toujours* de Robert Munsch. Diriger une discussion sur les manières appropriées d'exprimer son affection envers les personnes ou les animaux aimés en posant des questions du type : « De quelles manières tes parents expriment-ils leur affection pour toi? » ou « Lorsque tu aimes quelqu'un, que fais-tu pour le lui montrer? » Amener les élèves à voir que l'affection fait du bien et se communique de différentes façons.
- Faire donner des exemples de gestes, de comportements, de mots ou d'attitudes appropriés qui servent à démontrer l'affection. Faire des jeux de rôle ou des mimes qui permettent d'observer des manifestations appropriées d'affection.
- Évaluer l'effet de l'affection sur l'individu : bien-être, sentiments de sécurité et d'appartenance, bonheur, paix, estime de soi, valorisation.

Notes :

- Encourager les élèves à reconnaître et à célébrer l'affection qu'ils éprouvent les uns pour les autres ou qu'ils reçoivent les uns des autres, en réalisant une variété de projets artistiques : peinture, modelage, sculpture, danse, musique, théâtre, poésie, écriture romanesque. Consulter le programme d'études d'arts plastiques et les ressources disponibles dans le domaine des arts pour d'autres renseignements.
- L'enseignant devrait être en mesure de déceler chez l'enfant la gêne ou même la réticence à parler des façons d'exprimer l'affection. Dans le cas d'agression (physique, psychologique, sexuelle) et de négligence, suivre les politiques de la division scolaire et de l'école.
- Tout enseignant est tenu par la loi de rapporter des cas de mauvais traitement.

Au gymnase

- Les élèves courent dans le gymnase. Lorsque l'un d'eux se fait prendre (se fait toucher), il doit s'immobiliser. Il reste figé jusqu'à ce qu'un autre élève le délivre en lui donnant un signe d'affection (accolade, tape sur l'épaule ou dans la main, signe de victoire).

Je t'aime

- Demander aux élèves de choisir une personne pour laquelle ils éprouvent une affection spéciale et de représenter leur affection pour cette personne par une composition artistique de leur choix : poème, dessin, sculpture. Voir AP : 2.1.9, p. 41.

Suggestions pour l'évaluation

Observation: Je t'aime

L'élève représente son affection pour quelqu'un par une composition artistique qu'il inclut dans son portfolio.

L'enseignant note sous forme de commentaire anecdotique si la composition montre un des éléments suivants :

- s'occuper de l'être cher
- partager avec lui

Suggestions pour l'évaluation (suite)

- être gentil et doux envers lui
- lui parler affectueusement
- le serrer dans ses bras
- l'embrasser
- autre

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Éducation Manitoba. *Arts Plastiques: M à la 6^e année : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1989, (P.D. 372.5 P964 1989 Mat.-6e).

« La politesse », (N^o 31), « Les câlins », (N^o 24), et « Les doudoux », (N^o 21), *Mine de rien*, vidéocassettes, Valence, Folimage, 1993, (Service de doublage).

MUNSCH, Robert. *Je t'aimerai toujours*, Scarborough (Ontario), Firefly Books Ltd., 1989, (C818.54/M969j).



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.2.E.3a *L'élève doit être apte à :*

Indiquer comment la famille ou les personnes tenant lieu de famille peuvent éduquer une jeune personne et favoriser sa croissance et son développement (p. ex. lui donner à manger, bien l'entourer, l'encourager, écouter attentivement ce qu'elle dit, lui donner des conseils, la serrer dans leurs bras).

Suggestions pour l'enseignement

Manières d'éduquer une jeune personne et de favoriser sa croissance et son développement

- Lire *Benjamin et le bébé ours*. Demander aux élèves de décrire comment leur famille ou les personnes tenant lieu de famille peuvent les éduquer de manière appropriée et favoriser leur croissance et leur développement (p. ex. nourrir, protéger, écouter, conseiller, aimer, habiller). Évaluer l'effet de ces façons appropriées d'éduquer sur la croissance et le développement de l'individu : sentiment de sécurité et d'appartenance, bien-être, satisfaction, estime de soi, croissance, développement, adaptation.
- Demander aux élèves de représenter cette éducation par une composition artistique de leur choix : chanson, collage, modelage, carte de remerciement. Voir AP : 2.1.9, p.41

Notes :

- L'enseignant devrait être en mesure de déceler chez l'enfant la gêne ou même la réticence à parler des façons d'éduquer une jeune personne. Dans le cas d'agression (physique, psychologique, sexuelle) et de négligence, suivre les politiques de la division scolaire et de l'école.
- Tout enseignant est tenu par la loi de rapporter les cas de mauvais traitement.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Manières d'éduquer une jeune personne et de favoriser sa croissance et son développement.

L'élève explique comment sa croissance et son développement sont favorisés.

L'enseignant note si l'élève est capable de faire ressortir un ou plusieurs des éléments suivants :

- je suis bien soigné :
 - __ nourriture
 - __ vêtements
 - __ logement
- je suis bien traité :
 - __ protection
 - __ affection
 - __ attention
 - __ respect
- je suis encouragé :
 - __ conseils
 - __ encouragements
 - __ écoute active

RESSOURCES SUGGÉRÉES



BRUGGEN, John van. *Benjamin et le bébé ours*, vidéocassette, Toronto, Nelvana Limited, 1997, (44896 / V4194).

Éducation Manitoba. *Arts Plastiques : M à la 6^e année : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1989, (P.D. 372.5 P964 1989 Mat.-6e).

GREEN, Kate, et Steve MARK. *Pierrot le dino fait la course*, Genève, La Joie de lire, 1993.

« Les grands-parents », (N^o 6), *Mine de rien*, vidéocassette, Valence, Folimage, 1993, (Service de doublage).



Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.2.E.3c L'élève doit être apte à :

Décrire les responsabilités (p. ex. le respect des espaces personnels et des parties sexuelles) **que les différences entre les sexes engendrent.**

Suggestions pour l'enseignement

Responsabilités engendrées par les différences entre les sexes

- Liens curriculaires : C.5.2.A.1, C.4.2.B.1.a, C.4.2.A.2.b.
- À partir d'une lecture, p. ex. *Le nouvel habit du directeur*, ou d'un film, discuter des responsabilités que les différences entre les sexes engendrent. Faire reconnaître le besoin d'avoir son espace personnel, de préserver son intimité, d'avoir un comportement approprié et de respecter ses parties sexuelles.
- Demander aux élèves de nommer des situations dans lesquelles ils aiment avoir leur espace personnel (p. ex. pour faire une lecture tranquille) et d'expliquer pourquoi (p. ex. besoin d'être seul).
- Expliquer qu'il y a d'autres circonstances dans lesquelles l'être humain a besoin d'intimité, par exemple pour se laver, aller aux toilettes, pour s'habiller. Faire saisir l'importance d'être responsable à cause des différences engendrées par les différences entre les sexes.

Suggestions pour l'évaluation

Observation: Responsabilités engendrées par les différences entre les sexes.

L'enseignant note sur une liste de contrôle si l'élève est capable de nommer et d'expliquer deux situations qui ont trait au respect des espaces personnels et des parties sexuelles.

Remarques pour l'enseignant

Dans *Le nouvel habit du directeur*, une adaptation du conte *Le nouvel habit de l'empereur*, un directeur vaniteux décide de porter le vêtement que deux menteurs lui ont fabriqué. Bien sûr, il s'agit d'un mauvais coup et le malheureux directeur doit se pavaner devant toute l'école avec, pour seul vêtement, son petit caleçon. À partir de cette histoire amusante, on peut explorer la notion d'intimité par des questions du genre : « Comment monsieur Bastou se sent-il à l'idée de porter un vêtement qu'il ne voit pas? » ou : « Comment se sent-il quand tout le monde le voit en caleçon? Pourquoi? » Montrer aux élèves qu'il n'est pas approprié d'être vu par tout le monde en caleçon ou tout nu et qu'il est important de respecter l'intimité de la personne et son besoin d'être seule parfois (hygiène du corps).

RESSOURCES SUGGÉRÉES

CALMENSON, Stéphanie, et Denise BRUNKUS. *Le nouvel habit du directeur*, Scholastic Canada, 1991.



5. Habitudes de vie saines



Résultat d'apprentissage spécifique

H.5.2.A.1 *L'élève doit être apte à :*

Appliquer, avec de l'aide, la méthode enseignée de prise de décisions et de résolution de problèmes pour déterminer les conséquences des bonnes et des mauvaises habitudes quotidiennes en matière de santé.

Suggestions pour l'enseignement

Prise de décisions et résolution de problèmes

- Liens curriculaires : C.4.1.A.3 et C.4.2.A.3.
- Proposer aux élèves d'examiner un certain nombre de situations relatives aux bonnes ou aux mauvaises habitudes quotidiennes en matière de santé et de faire un tableau d'évaluation des conséquences que ces habitudes ont sur la santé.
- Exemples de bonnes ou de mauvaises habitudes quotidiennes :
 - s'asseoir devant un téléviseur plusieurs heures chaque jour
 - s'asseoir dans un fauteuil bien éclairé pour lire un livre
 - manger des grignotines et des bonbons après l'école en faisant ses devoirs
 - marcher sur la chaussée (au lieu du trottoir) pour rentrer à la maison après l'école
 - laisser ses habits en pile sur le plancher de sa chambre
 - se laver tous les matins
 - se brosser les dents une fois par jour
 - dormir quand on veut
 - ne pas se laver (bain ou douche) après un exercice physique soutenu (p. ex. jeu de hockey)
 - se laver les cheveux régulièrement
 - porter des vêtements propres
 - donner ce qu'on n'aime pas manger à un camarade

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Prise de décisions et résolution de problèmes

L'enseignant note si l'élève a complété son tableau d'évaluation.

L'élève est-il capable de nommer

- au moins 5 conséquences?
- de 2 à 5 conséquences?
- moins de 2 conséquences?

Remarques pour l'enseignant

L'évaluation des conséquences d'une action (ici, une bonne ou une mauvaise habitude quotidienne) est une des étapes du processus de résolution de problèmes (étape 3). Elle permet à l'élève de questionner ses choix, d'approfondir sa réflexion et de faire des changements au besoin. Voici les étapes (voir Remarques pour l'enseignant : C.4.3.A.3) :

- énoncer la situation clairement
- chercher des solutions variées
- évaluer les solutions en identifiant, entre autres, les conséquences, positives et négatives

5. Habitudes de vie saines

- choisir la meilleure solution

Le tableau d'évaluation permet aux élèves de nommer ou de lister toutes les conséquences positives et négatives d'un certain comportement (bonnes ou mauvaises habitudes quotidiennes en matière de santé) :

Conséquences	
+	-
1.	
2.	
3.	



Résultat d'apprentissage spécifique

H.5.2.A.2 L'élève doit être apte à :

Noter, avec l'aide de quelqu'un, les activités physiques quotidiennes qui plaisent aux familles.

Suggestions pour l'enseignement

S'amuser en famille

- Voir la section « Loisirs » dans *Le défi canadien Vie active (6 - 8 ans)* p. 2 à 11.

Note :

Être conscient et respectueux des différences (culture et intérêts) dans les familles en ce qui concerne le niveau de participation aux activités physiques et le type d'activité.

Enquête sur les activités physiques

- Dire aux élèves de rassembler et de consigner des renseignements sur les activités que leur propre famille ou les autres familles de la classe aiment faire. Se servir d'un formulaire d'enquête, de dessins ou d'affiches.

Note :

Voir M : 2.1.1 et 2.1.2.

Activités physiques quotidiennes qui plaisent aux familles

- Demander aux élèves d'écrire sur un bout de papier le nom d'une activité physique qu'ils aiment faire avec leur famille (p. ex. marcher, faire de la bicyclette, jouer au cerf-volant, faire de la raquette, du ski de fond). Puis leur faire illustrer cette activité en famille par un dessin ou un collage. Faire reconnaître les sentiments et les bienfaits que de telles activités procurent à l'individu et à la famille, comme s'amuser ensemble, se contrôler, développer ses muscles, être fier d'appartenir à sa famille.
- Faire un remue-méninges de toutes les activités physiques quotidiennes qu'on peut faire en famille. Encourager les jeunes à en choisir une et à l'essayer avec leur famille. Faire partager (dessiner, mimer, raconter) l'expérience que chacun a eue.
- Faire reconnaître les activités physiques que l'on peut faire en famille, par temps chaud, par temps froid, selon les saisons, en fonction des traditions ou du milieu culturel. Demander aux élèves de démontrer une des activités qu'ils ont faites en famille.
- Encourager les élèves à inscrire sur un calendrier le nom des activités physiques qui plaisent à leur famille et qu'ils pratiqueront quotidiennement pendant une semaine complète.
- Demander à l'élève d'évaluer ses activités de la semaine (donner des étoiles, des soleils ou des faces souriantes) et l'encourager à poursuivre sa planification en famille.
- Liens avec d'autres résultats : Faire les activités du RAS C.5.2.B.2. Demander aux élèves de discuter avec un partenaire des activités qui sont plaisantes à faire en famille et de les comparer entre elles.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Enquête sur les activités physiques

L'enseignant note sur un tableau les élèves capables de noter, avec l'aide de quelqu'un (p. ex. enseignant, frère, sœur, parent, ami), les activités physiques quotidiennes qui plaisent à leur famille.

Remarques pour l'enseignant

L'activité physique quotidienne en famille vise le développement d'habiletés dans plusieurs domaines, tels que le domaine psychologique (être heureux), social (apprendre les règles du jeu), moral (jouer franc-jeu), physique (habileté motrice). L'attitude de la famille et de l'élève est plus importante que le niveau de performance : on s'amuse, on rit et on est actifs ensemble.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse. *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 1^{er} programme : pour les 6 à 8 ans*, Gloucester (Ontario), 1993, (372.86/849d/01).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Mathématiques, Première et deuxième années : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1998, (P.D. 372.7/P964 1^{re}-2^e).



Résultat d'apprentissage spécifique

H.5.2.A.3a L'élève doit être apte à :

Classer divers aliments dans les groupes alimentaires conformément au *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.

Suggestions pour l'enseignement

Classer divers aliments dans les groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*

- Préparer 5 bandes de couleur (arc-en-ciel) ou 5 grandes affiches : une pour chaque groupe alimentaire, la 5^e étant pour les « autres aliments ». Diviser la classe en 5 équipes. Assigner un groupe alimentaire à chaque équipe. Demander aux élèves de chaque équipe de découper dans des revues ou des magazines des illustrations de divers aliments représentatifs de leur groupe alimentaire et de les coller sur une affiche. Faire présenter les affiches, en mettant l'accent sur la contribution des aliments de chaque groupe à la santé.

Variantes :

- Monter un spectacle dont les personnages sont les aliments d'un ou de plusieurs groupes alimentaires.
- Inviter les élèves à ouvrir leur boîte à dîner et à classer les aliments qui s'y trouvent selon les quatre groupes alimentaires.

Notes :

- Consulter le *Guide* pour tout renseignement sur une alimentation saine.
- Consulter le **Relais des groupes alimentaires** dans l'annexe de *Sautons en cœur*.
- L'eau est nécessaire à la vie. Il est recommandé de savoir « écouter sa soif » et de boire fréquemment.
- Voir SN : 2-1-05.
- Voir les avertissements relatifs aux allergies dans Remarques pour l'enseignant.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Classer divers aliments

L'enseignant observe et note si les élèves sont capables de classer des illustrations d'aliments dans les groupes alimentaires conformément au *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.

Remarques pour l'enseignant

Avertissement : il y a des élèves qui ont des réactions aux aliments (p. ex. réactions aux additifs chimiques) ou des allergies alimentaires (p. ex. réactions aux protéines de certains aliments), dont certaines peuvent être mortelles (noix, arachides, fruits de mer, etc.). Suivre les consignes de l'école et le protocole de traitement prescrit par le médecin, obtenir l'autorisation des parents d'administrer l'épinéphrine (adrénaline) en cas d'urgence et prendre toutes les précautions nécessaires (p. ex. s'assurer qu'il n'y a pas de risque de contamination ou que l'élève allergique a une trousse d'auto-injection d'épinéphrine non périmée) pour assurer sa sécurité. Pour d'autres renseignements sur le sujet, consulter les ressources suivantes :

- Les divers sites Internet, en particulier *L'anaphylaxie à l'école et dans d'autres établissements et services pour enfants; L'allergie alimentaire et ses imitateurs; Allergie alimentaire et digestive; L'anaphylaxie : prévention et traitement*.

- L'association d'information sur l'allergie et l'asthme :

30, av. Eglinton Ouest

Bureau 750

Mississauga, Ontario L5R 3E7

Téléphone : (905) 712-2242

Télécopieur : (905) 712-2245

- La fondation canadienne Medic Alert :

250 Ferrand Drive

Bureau 301

Don Mills, Ontario M3C 2T9

Téléphone : (416) 696-0267

Télécopieur : (416) 696-0156

- Food Allergy Network, qui a produit une trousse pédagogique et un film vidéo (disponibles seulement en anglais) à l'intention des écoles sur le soin des élèves souffrant d'allergies alimentaires et d'anaphylaxie :

4744 Holly Avenue

Fairfax, VA 22030-5647

Téléphone : (703) 691-3179

Télécopieur : (703) 691-2713

Quelques conseils à suivre en cas d'allergies alimentaires :

- être très prudent avec les aliments du même type que celui qui cause l'allergie
- lire les étiquettes des produits alimentaires (et non alimentaires)
- signaler toute allergie alimentaire
- être muni d'une trousse d'épinéphrine (EpiPen) non périmée, en cas de réaction grave
- apporter ses propres aliments de la maison lorsqu'il y a une fête
- s'abstenir de toucher ou de goûter les aliments des autres
- se laver les mains
- s'assurer que des mains contaminées (beurre d'arachide) ne touchent pas l'enfant allergique (p. ex. yeux, bouche), sa nourriture, ou les objets qu'il risque de toucher (p. ex. dossier de chaise, poignée de porte)
- être conscient des risques de contamination
- éviter les aliments vendus en vrac, sans emballage (souvent vendus au poids) ou sans étiquette (p. ex. pain dans une boulangerie) pour minimiser les risques de contamination
- informer les parents des cas d'allergies et demander la coopération des parents de l'élève allergique (obtenir leur autorisation d'administrer l'épinéphrine en cas d'urgence, par exemple)
- s'informer sur le sujet : savoir, par exemple, que le terme « protéine végétale hydrolysée » indique la présence d'arachide dans un aliment ou que l'arachide peut entrer dans la composition de nombreux aliments tels que la crème glacée, les boissons, les soupes, la charcuterie et même la bière (pour la faire plus mousser)
- suivre les consignes de l'école et le protocole de traitement prescrit par le médecin en ce qui concerne la sécurité des élèves dans le domaine des allergies alimentaires

« Autres aliments » :

Selon le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, cette catégorie inclut les aliments qui n'appartiennent à aucune des 4 autres catégories, mais qui accompagnent généralement les repas. Certains de ces aliments ont une teneur élevée en gras, en sucre ou en sel. Il est donc recommandé de s'en servir avec modération. Ce groupe inclut :

- les aliments gras : beurre, margarine, huile
- les aliments qui contiennent du sucre : confiture, miel, bonbons
- les grignotines grasses ou salées : croustilles, bretzels
- diverses boissons : eau, café, boisson gazeuse
- les épices, les condiments, les fines herbes : moutarde, ketchup

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Allergie alimentaire et digestive : [<http://coproweb.citeweb.net/allergo/allalime.htm>]

Association canadienne du diabète : [<http://www.diabetes.ca/>, 4 juillet 2001]

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Sciences de la nature 2^e année : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1999, (P.D. 372.35 P964 2e).

Fondation des maladies du cœur du Canada. *Sauter, c'est facile! : Sautons en cœur*, Winnipeg, 1991.

L'allergie alimentaire et ses imitateurs :
[<http://coproweb.citeweb.net/allergo/allalimm.htm>]

L'anaphylaxie à l'école et dans d'autres établissements et services pour enfants :
[<http://www.allerg.qc.ca/anaphylecol.html>, 30 octobre 2001]

L'anaphylaxie : prévention et traitement :
[<http://coproweb.citeweb.net/allergo/anaphyla.htm>]

Santé Canada. *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* :
[<http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/pubf/guidalim/guide.html>, 16 juin 2001]

« Sautons en cœur », vidéocassette, Winnipeg, Fondation des maladies du cœur du Manitoba, 1989 et 1993, (VIDEO/613.71/F673p). (Service de doublage).

The Food Allergy Network : [<http://www.foodallergy.org/>, 16 juin 2001]

5. Habitudes de vie saines



Résultat d'apprentissage spécifique

H.5.2.A.3b *L'élève doit être apte à :*

Choisir des aliments sains à manger au déjeuner ou au goûter, selon les indications du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.

Suggestions pour l'enseignement

Choisir des aliments sains selon les indications du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* :

- Faire composer divers menus pour le déjeuner et le goûter qui sont sains et qui respectent les indications du *Guide*. Faire expliquer en quoi les aliments de ces repas contribuent à la santé. Voir SN : 2-1-06.

Variantes :

- Faire créer et utiliser un calendrier individuel des menus de la semaine (déjeuner et goûter).



Voir l'annexe 15.

- Faire et présenter une recherche sur la valeur nutritive des aliments qu'on peut manger au déjeuner et au goûter.



Voir l'annexe 14.

- Composer des chansons ou faire des rimes avec les mots qui se rapportent à l'alimentation saine et au *Guide*. Écrire un poème sur le sujet de l'alimentation saine. Faire un livret individuel sur un groupe alimentaire ou sur l'alimentation saine.
- Remplir un tableau à trois colonnes : ce que j'aime manger, ce que je devrais essayer, pourquoi (les raisons pour lesquelles je devrais essayer d'autres aliments).
- Faire une expérience pour démontrer l'effet du manque d'eau sur une plante.

Note :

L'eau est nécessaire à la vie. Il est recommandé de savoir « écouter sa soif » et de boire fréquemment.

- Inviter un professionnel de la nutrition ou de la santé pour parler de l'alimentation saine et de ses effets sur le corps.
- Observer le menu d'une journée et discuter des choix alimentaires qui ont été faits.

Notes :

- Consulter le *Guide* pour tout renseignement sur une alimentation saine.
- Utiliser les cartes du **Relais des groupes alimentaires** dans *Sautons en cœur*.
- « Autres aliments » :

Selon le *Guide*, cette catégorie inclut les aliments qui n'appartiennent à aucune des 4 autres catégories, mais qui accompagnent généralement les repas. Certains de ces aliments ont une teneur élevée en gras, en sucre ou en sel. Il est donc recommandé de s'en servir avec modération. Ce groupe inclut :

les aliments gras : beurre, margarine, huile;

les aliments qui contiennent du sucre : confiture, miel, bonbons;

les grignotines grasses ou salées : croustilles, bretzels;

diverses boissons : eau, café, boisson gazeuse;

les épices, les condiments, les fines herbes.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Choisir des aliments sains

L'enseignant observe et note si l'élève choisit des aliments sains pour composer son menu.

Remarques pour l'enseignant

Avvertissement : il y a des enfants qui ont des réactions aux aliments (p. ex. réactions aux additifs chimiques) ou des allergies alimentaires (p. ex. réactions aux protéines de certains aliments), dont certaines peuvent être mortelles (noix, arachides, fruits de mer, etc.). Voir Remarques pour l'enseignant du RAS H.5.2.A.3a.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Allergie alimentaire et digestive :

[<http://coproweb.citeweb.net/allergo/allalime.htm>]

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Sciences de la nature 2^e année : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1999, (P.D.).

Fondation des maladies du cœur du Canada. *Sauter, c'est facile! : Sautons en cœur*, Winnipeg, 1991.

L'allergie alimentaire et ses imitateurs :

[<http://coproweb.citeweb.net/allergo/allalimm.htm>]

L'anaphylaxie à l'école et dans d'autres établissements et services pour enfants :

[<http://www.allerg.qc.ca/anaphylecol.html>, 30 octobre 2001]

L'anaphylaxie : prévention et traitement :

[<http://coproweb.citeweb.net/allergo/anaphyla.htm>]

Santé Canada. *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* : [<http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/pubf/guidalim/guide.html>, 16 juin 2001]

« Sautons en cœur », vidéocassette, Winnipeg, Fondation des maladies du cœur du Manitoba, 1989 et 1993, (VIDEO/613.71/F673p). (Service de doublage).



Résultat d'apprentissage spécifique

H.5.2.A.5 L'élève doit être apte à :

S'exprimer de façon appropriée pour parler de sujets intimes ou délicats (p. ex. ne pas employer de mots grossiers, éviter d'insulter les autres ou de les blesser par ses paroles, bannir les gestes obscènes).

Suggestions pour l'enseignement

S'exprimer de façon appropriée

- Liens curriculaires : contrôle de la colère : C.4.1.B.3a; se comporter de manière à bien s'entendre avec les autres : : H.4.2.A.3.



Voir l'annexe 11.

- Proposer aux élèves de faire une table ronde pour examiner des situations types (p. ex. une dispute entre deux personnages d'un film) relatives aux sujets intimes ou délicats et leur faire questionner les comportements qui s'y rattachent (p. ex. mots grossiers, insultes, paroles blessantes, gestes obscènes). Inciter les élèves à débattre des situations difficiles et à échanger des idées sur les façons de les corriger et à proposer des solutions appropriées pour parler de sujets intimes ou délicats (p. ex. ne pas insulter, blesser ou faire de gestes obscènes).
Note :

L'enfant subit de nombreuses influences dans son environnement (famille, pairs, société, culture, télévision) dont certaines ne sont pas toujours positives.

Exemples de situations :



- Jean a oublié de fermer la porte de la salle de bain avant de prendre sa douche. Son grand frère rentre et se moque de lui avec des paroles blessantes.
- Karine lit tranquillement dans sa chambre sur son lit; elle ne veut pas être dérangée. Sa sœur entre dans sa chambre et fouille dans sa garde-robe. Elles échangent des insultes.
- Pierre est assis sur le cabinet de toilettes. Il dit à sa sœur de sortir tout de suite. Elle refuse et utilise des mots grossiers.
- Mélanie est prête à se baigner. Son frère, René, entre par accident dans la salle de bain. Mélanie se fâche et René lui répond par un geste obscène avant de sortir.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : S'exprimer de façon appropriée.

L'enseignant note les élèves qui savent s'exprimer de façon appropriée dans un commentaire anecdotique et inscrit la date et la situation.

Remarques pour l'enseignant

Une pédagogie centrée sur le questionnement, l'échange d'idées et le dialogue, l'analyse de situations et la réflexion personnelle et collective favorise le développement de la conscience morale de l'élève. Il est donc souhaitable de traiter ce RAS en ayant recours à une variété d'activités telles que le jeu de rôle, le mime, le théâtre, la situation type, la simulation, le débat ou la table ronde.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

CARTIER, Louis, et Chantale MÉTIVIER. *Sois poli, mon kiki : éducation aux valeurs par le théâtre : la politesse, 6 à 9 ans*, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1998, « Rivière Bleue », (370.115 C327s).



ANNEXES

- Annexe 1 : Évaluation des habiletés motrices fondamentales
- Annexe 2 : Habiletés motrices fondamentales : Locomotion
- Annexe 3 : Habiletés motrices fondamentales : Manipulation (A)
- Annexe 4 : Habiletés motrices fondamentales : Manipulation (B)
- Annexe 5 : Habiletés motrices fondamentales : Équilibre
- Annexe 6 : Évaluation anecdotique
- Annexe 7 : Liste de contrôle
- Annexe 8 : Les parties du corps
- Annexe 9 : Mon travail de groupe
- Annexe 10 : Le franc-jeu
- Annexe 11 : Je me calme
- Annexe 12 : L'écoute active
- Annexe 13 : Mon hygiène dentaire
- Annexe 14 : Pour mon dîner
- Annexe 15 : Mon calendrier des menus de la semaine
- Annexe 16 : Je suis responsable
- Annexe 17 : Comment se brosser les dents
- Annexe 18 : Utilisation de la soie dentaire
- Annexe 19 : Planification
- Annexe 20 : Objectifs simples
- Annexe 21 : Bonne et mauvaise posture
- Annexe 22 : Mes premières dents
- Annexe 23 : Les dents d'un enfant de six ou sept ans
- Annexe 24 : Soyons prudents!

Année : _____

_____ Trimestre

Noms	Locomotion																								
	Courir					Sauter à pieds joints					Sauter à cloche-pied					Galoper					Sautiller				
	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E
1.																									
2.																									
3.																									
4.																									
5.																									
6.																									
7.																									
8.																									
9.																									
10.																									
11.																									
12.																									
13.																									
14.																									
15.																									
16.																									
17.																									
18.																									
19.																									
20.																									
21.																									
22.																									
23.																									
24.																									
25.																									



Annexe 3 : Habiletés motrices fondamentales : Manipulation (A)

Année : _____

 Trimestre

Noms	Manipulation																								
	Faire rouler					Lancer par-dessous l'épaule					Lancer par-dessus l'épaule					Frapper					Donner un coup de pied				
	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E
1.																									
2.																									
3.																									
4.																									
5.																									
6.																									
7.																									
8.																									
9.																									
10.																									
11.																									
12.																									
13.																									
14.																									
15.																									
16.																									
17.																									
18.																									
19.																									
20.																									
21.																									
22.																									
23.																									
24.																									
25.																									



Année : _____

_____ Trimestre

Noms	Manipulation									
	Attraper					Faire rebondir				
	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										
16.										
17.										
18.										
19.										
20.										
21.										
22.										
23.										
24.										
25.										



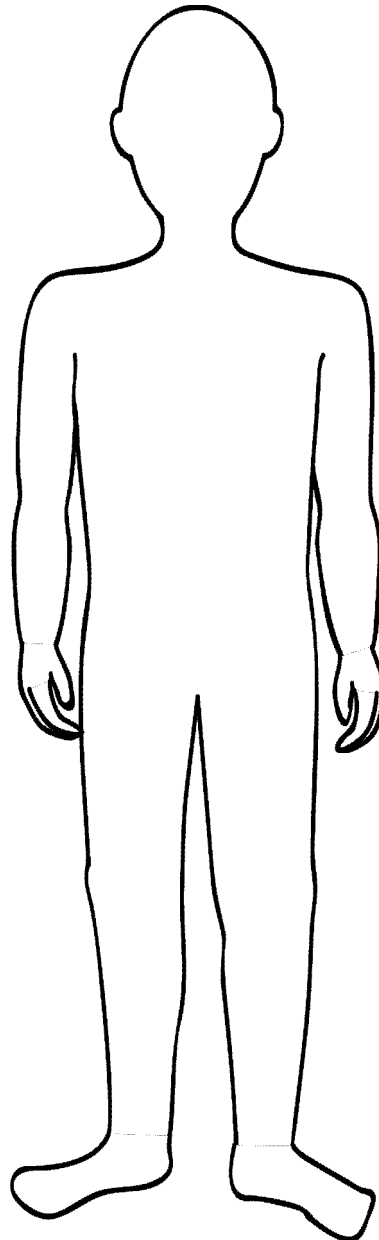
Annexe 5 : Habiletés motrices fondamentales : Équilibre

Année : _____

Trimestre

Noms	Équilibre									
	Statique					Dynamique				
	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										
16.										
17.										
18.										
19.										
20.										
21.										
22.										
23.										
24.										
25.										





Annexe 9 : Mon travail de groupe

Nom : _____

Date : _____

Tâche : _____

	oui	non	Commentaires
J'ai pris mon tour.			
J'ai participé.			
J'ai encouragé les autres.			
J'ai partagé le matériel.			
Je suis resté dans mon groupe.			
J'ai bien écouté.			
J'ai complété la tâche.			

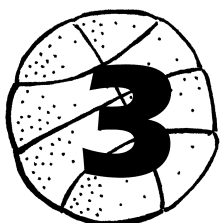




Donner une chance
égale à chacun de
participer



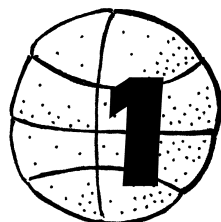
Se maîtriser
en tout temps



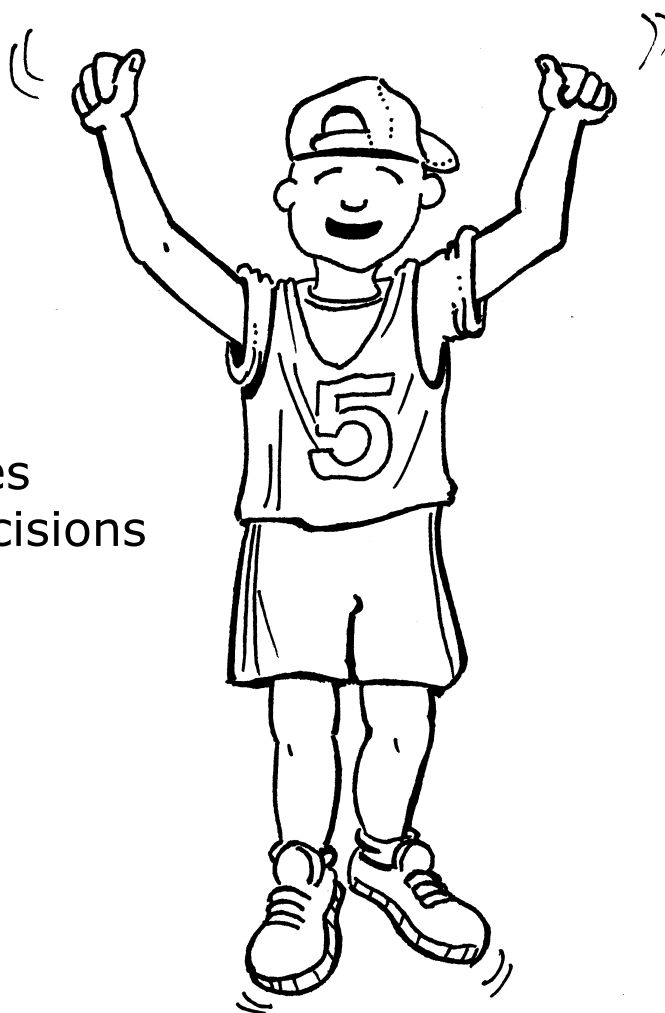
Respecter
l'adversaire



Respecter les arbitres
et accepter leurs décisions



Respecter
les règles



1. Je me dis : « Je peux me calmer ».



2. Je respire 3 fois lentement.



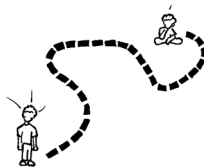
3. Je compte lentement à rebours, de 10 à 1.



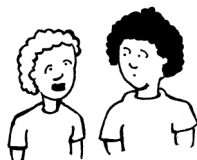
4. J'ai une pensée agréable.



5. Je m'éloigne de la situation qui me fâche.



6. Je parle à quelqu'un.



7. Je fais une activité physique.



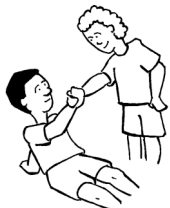
8. Je dessine la situation qui me fâche.



9. Je joue avec de la plastiline.



10. Je fais une bonne action.

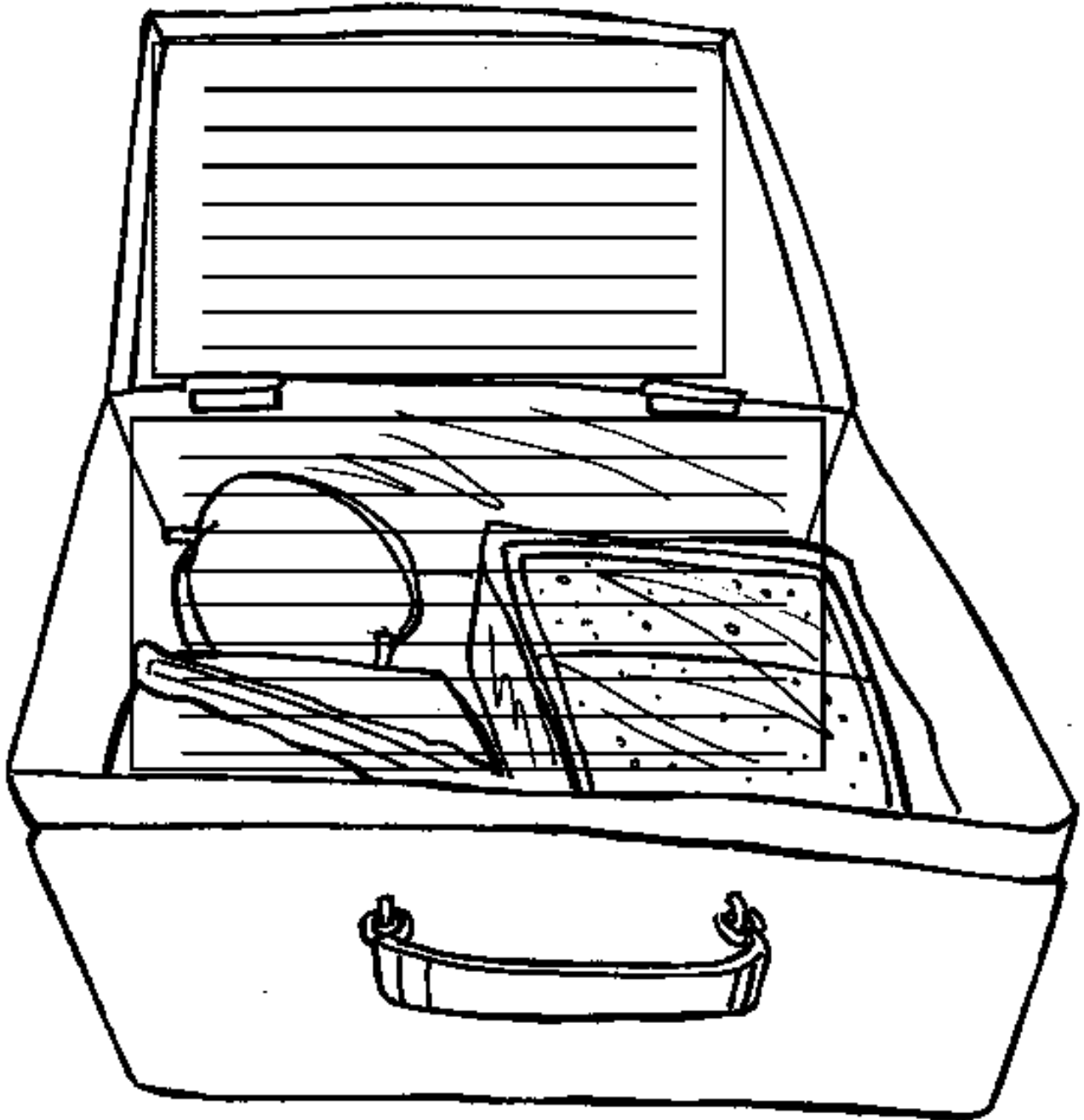


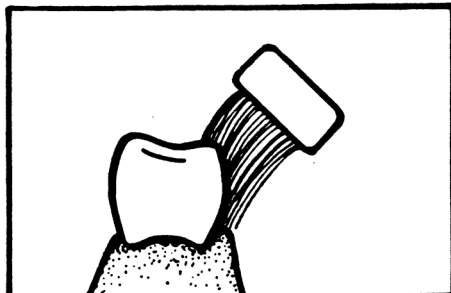


Annexe 13 : Mon hygiène dentaire



LUNDI			
MARDI			
MERCREDI			
JEUDI			
VENDREDI			
SAMEDI			
DIMANCHE			



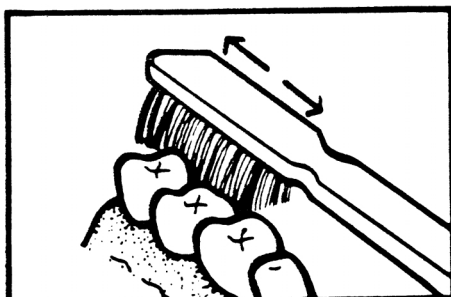


Utiliser une petite brosse à poils souples.

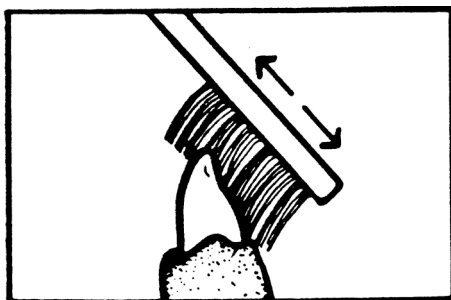
Placer les poils à 45°. Glisser les poils sous les gencives.



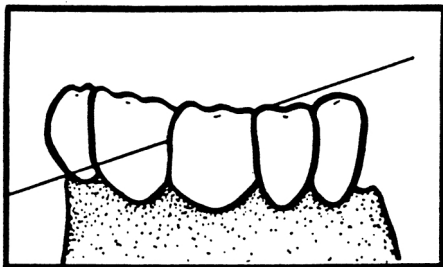
Procéder par mouvements courts et légers afin de dégager la plaque dentaire qui serait logée sous les gencives. Ne pas appliquer trop de pression afin d'éviter d'endommager les gencives.



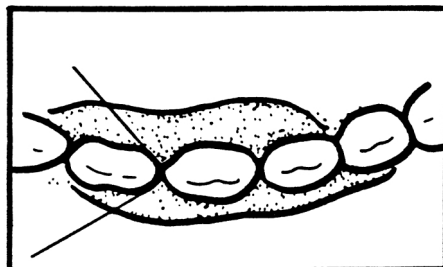
Brosser la face extérieure, la face interne et les surfaces de mastication.



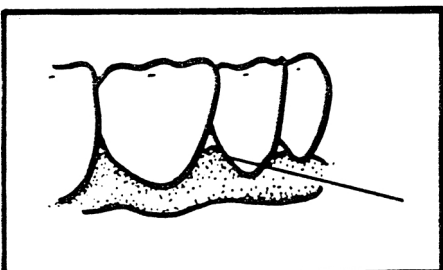
Brosser la face interne avant avec le bout de la brosse, en nettoyant une dent à la fois.



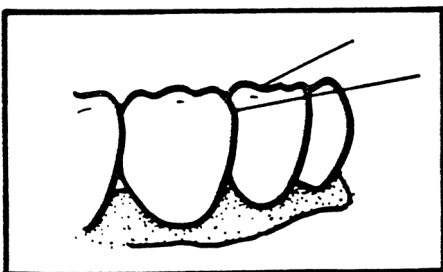
Faire glisser la soie doucement sur la surface interdentaire à l'aide d'un léger mouvement de va et vient.



Courber la soie autour de la dent, en lui donnant la forme d'un C; la faire pénétrer légèrement sous le rebord de la gencive.



Tenir la soie fermement contre la dent et enlever la plaque dentaire en déplaçant la soie de bas en haut plusieurs fois.



Ne pas oublier de nettoyer de chaque côté de la dent. Si la soie se salit, utilisez-en une autre section.



1. Ce que je veux faire

2. Les moyens que je prends



3. Les étapes

4. Les problèmes

5. Les modifications (au besoin)



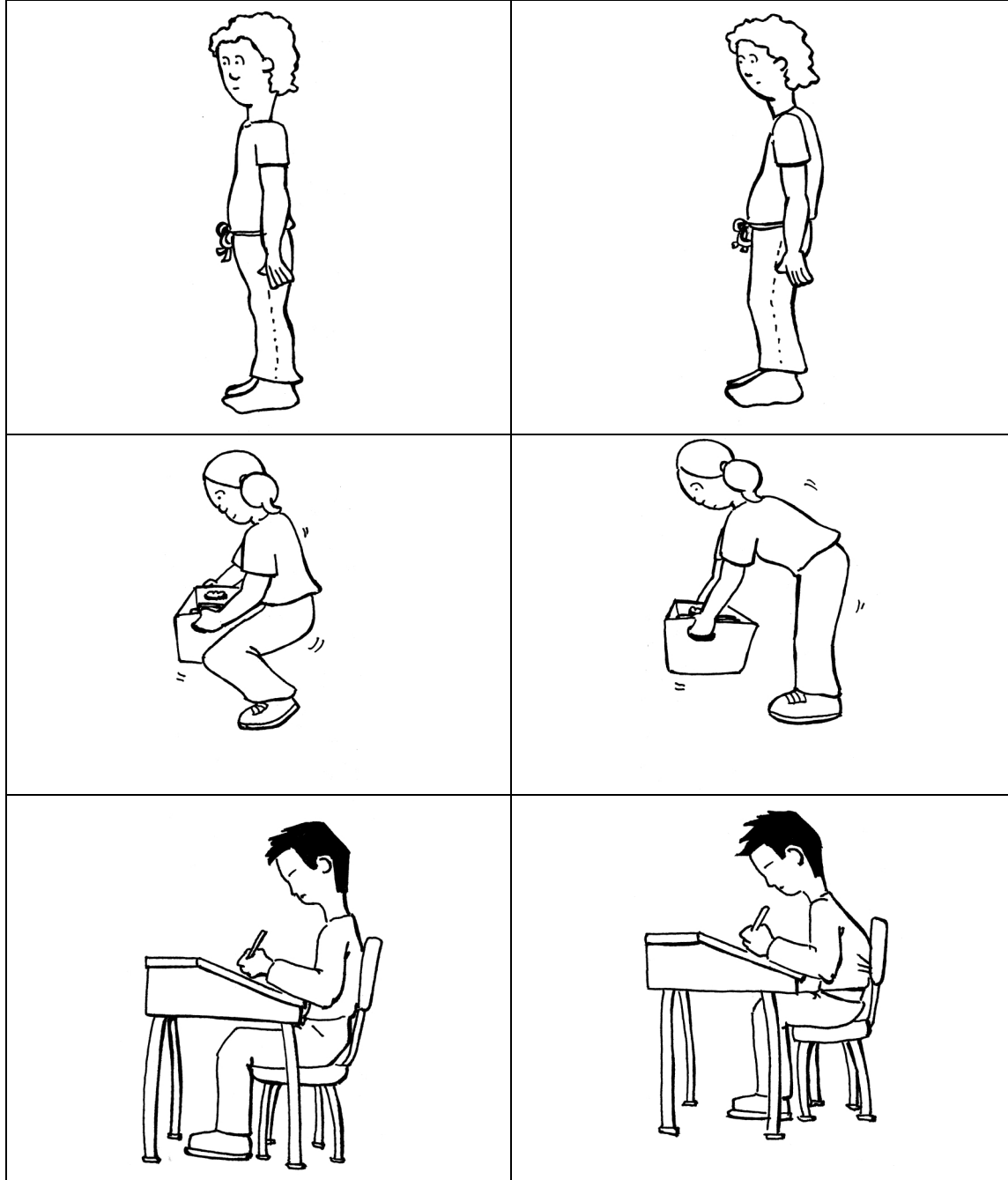
Annexe 20 : Objectifs simples

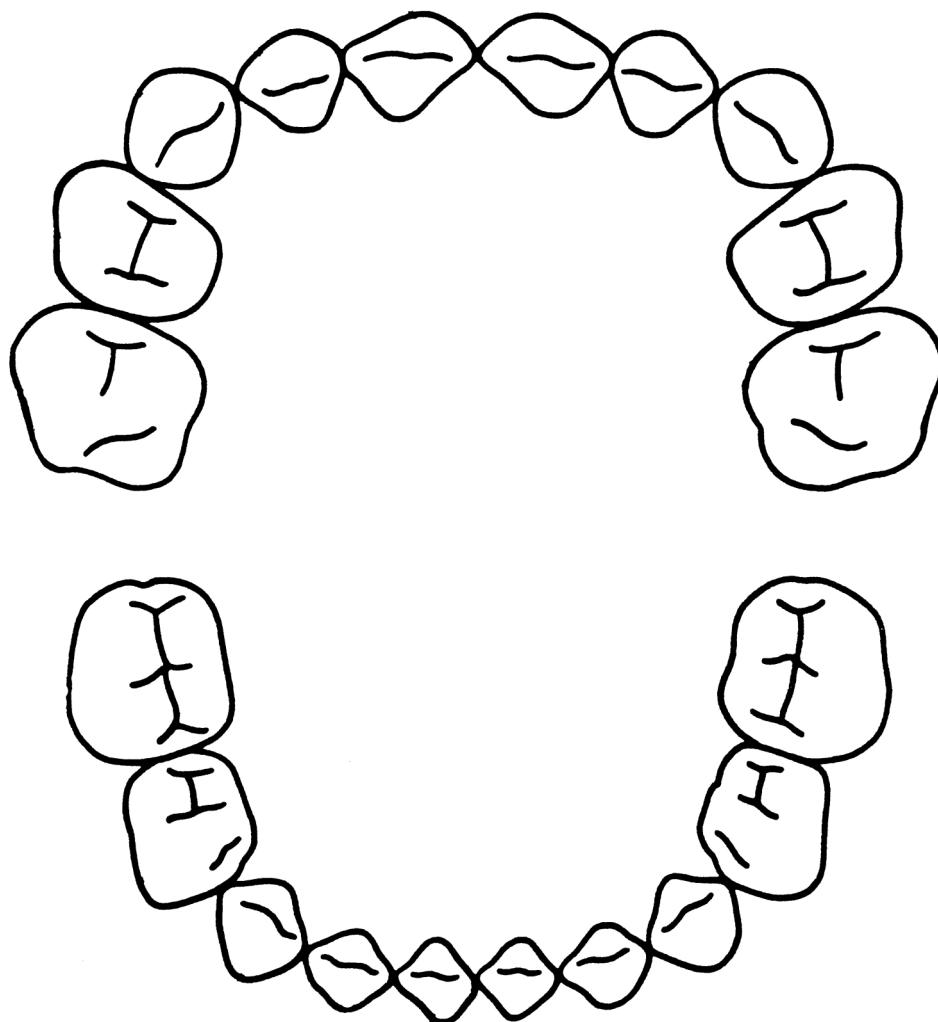
 Objectif atteint	L	M	M	J	V	S	D
 Objectif pas encore atteint							
Mon objectif : _____ _____ _____ _____							
Mon objectif : _____ _____ _____ _____							
Mon objectif : _____ _____ _____ _____							
Mon objectif : _____ _____ _____ _____							



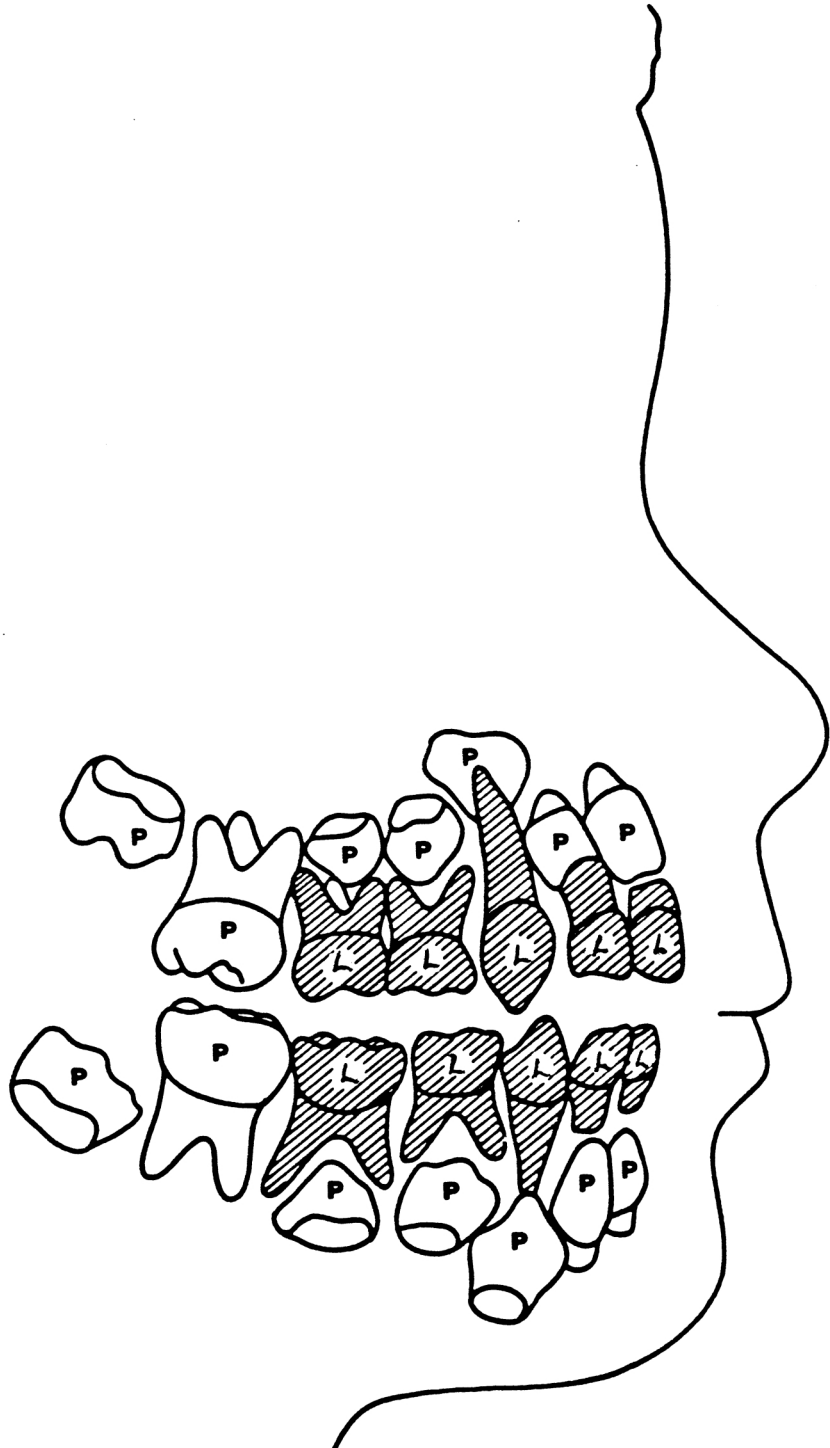
BONNE POSTURE

MAUVAISE POSTURE










P = dents permanentes
L = dents de lait

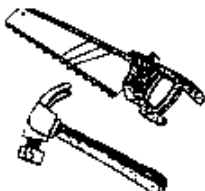





Annexe 24 : Soyons prudents!

Nom _____ Niveau _____ Date _____

Exemples	Règles de sécurité
<p>Rues</p> 	
<p>Autobus</p> 	
<p>Tracteurs</p> 	
<p>Bateaux</p> 	
<p>Électricité</p> 	



<p>Outils</p> 	
<p>Internet</p> 	
<p>Escaliers, balcons</p> 	
<p>Conditions météorologiques</p> 	

APPENDICES

Appendice A : Extraits de *Éducation physique et Éducation à la santé M à S4 : Programme d'études : Cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain*

Nature de la discipline

Comme son nom l'indique, le *Cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain (Cadre)* est issu de la fusion de deux matières scolaires : l'éducation physique et l'éducation à la santé. Il propose une approche pédagogique globale de la relation étroite entre le corps et l'esprit en vue de promouvoir un mode de vie actif et sain. Les résultats d'apprentissage et les stratégies contenus dans les pages qui suivent sont issus d'une approche inclusive et globale qui favorise l'activité physique et le bien-être la vie durant, tout en faisant appel à des activités d'apprentissage interactives entraînant une participation très active des élèves.

Vision

La vision qui sert de fondement au *Cadre* est la suivante :

Modes de vie actifs physiquement et sains pour tous les élèves

Le *Cadre* propose une vision unifiée pour l'avenir : permettre à tous d'adopter un mode de vie sain intégrant l'activité physique. La fusion de l'éducation physique et de l'éducation à la santé accroît l'importance de ces deux matières et du message incitant les élèves à faire des choix sains et sécuritaires concernant leur mode de vie. Par exemple, certains éléments du programme d'éducation physique et d'éducation à la santé, comme la gestion de la condition physique et les habiletés interpersonnelles, acquièrent une signification plus importante et réelle lorsque les élèves peuvent constater concrètement les effets bénéfiques de l'activité physique sur leur santé et au plan social.

But

Le but du *Cadre* s'énonce comme suit :

Fournir aux élèves un programme équilibré d'activités planifiées leur permettant d'acquérir des connaissances et de développer des habiletés et des attitudes propices à l'adoption d'un mode de vie sain intégrant l'activité physique.

Fonction du *Cadre*

Le *Cadre* est conçu pour transmettre à tous les élèves les connaissances, les habiletés et les attitudes qui feront d'eux des personnes actives physiquement et capables de prendre des décisions susceptibles d'améliorer leur qualité de vie. Il constitue le document de base orientant l'enseignement, l'apprentissage et l'évaluation de l'éducation physique et de l'éducation à la santé. Le *Cadre* constitue aussi la base à partir de laquelle pourront être élaborés divers documents pédagogiques d'éducation physique et d'éducation à la santé. Il aide les administrateurs et d'autres intervenants du domaine de l'éducation à effectuer les premiers stades de leur planification pédagogique. Le *Cadre* définit les résultats d'apprentissage généraux escomptés de la maternelle à la quatrième année du secondaire et les résultats d'apprentissage spécifiques escomptés de la maternelle à la deuxième année du secondaire, période pendant laquelle l'éducation physique et l'éducation à la santé constituent une matière



obligatoire. L'éducation physique et l'éducation à la santé est une matière facultative au secondaire 3 et au secondaire 4.

Le *Cadre* est conçu pour inciter les enseignants à établir des liens avec les autres programmes d'études, conformément à l'approche préconisant l'intégration des matières. Certains sujets liés à la santé sont traités dans d'autres matières, comme les systèmes du corps humain et la nutrition, qui font partie du programme d'études de sciences de la nature. La présence d'éléments liés à la santé dans d'autres programmes d'études devrait rendre les objets d'apprentissage plus pertinents aux yeux des élèves. L'annexe B du *Cadre* : Liens curriculaires, contient des détails à ce sujet.

De plus, certains éléments, tels que la gestion des choix de vie et de carrière, la diversité humaine, l'utilisation des technologies de l'information et le développement durable, devraient faire partie intégrante des résultats généraux en matière d'éducation (de la maternelle au secondaire 4).

Temps alloué (de la maternelle à la 8^e année)

L'éducation physique et éducation à la santé constitue une matière obligatoire de la maternelle à la 8^e année. On recommande de lui allouer au minimum le temps indiqué ci-dessous dans la grille horaire que chaque école prépare en tenant compte de son contexte et de ses besoins particuliers.

- De la maternelle à la 6^e année
 - 11 % du temps d'enseignement (dont 75 % devrait être consacré aux résultats d'apprentissage liés à l'éducation physique et 25 % aux résultats d'apprentissage liés à l'éducation à la santé).
- En 7^e et 8^e année
 - 9 % du temps d'enseignement (dont 75 % devrait être consacré aux résultats d'apprentissage liés à l'éducation physique et 25 % aux résultats d'apprentissage liés à l'éducation à la santé).

Exigences pour les études secondaires (secondaire 1 à secondaire 4)

L'éducation physique et éducation à la santé constitue une matière obligatoire en 1^{re} et 2^e année du secondaire. Pour obtenir son certificat d'études secondaires, l'élève doit obtenir les deux crédits suivants :

- En première année du secondaire, un crédit portant à 50 % du temps sur les résultats d'apprentissage liés à l'éducation physique et à 50 % sur les résultats d'apprentissage liés à l'éducation à la santé.
- En deuxième année du secondaire, un crédit portant à 50 % du temps sur les résultats d'apprentissage liés à l'éducation physique et à 50 % sur les résultats d'apprentissage liés à l'éducation à la santé.

Les crédits au secondaire 1 et au secondaire 2 peuvent être obtenus sous forme de crédits entiers ou sous forme de demi-crédits. Cependant, pour être fidèle à l'esprit du *Cadre* et exploiter les liens entre les résultats d'apprentissage généraux, on encourage les divisions et les districts scolaires à offrir le cours sous sa forme intégrée, en lui attribuant la valeur d'un crédit entier.

De plus, en secondaire 3 et en secondaire 4, les divisions et les districts scolaires peuvent proposer et offrir d'autres cours intégrés en éducation physique et éducation à la santé. Il est également possible d'élaborer d'autres cours (crédits) obligatoires ou facultatifs au secondaire 3 et au secondaire 4 dans le domaine de l'éducation physique et de l'éducation à la santé, comme par exemple les cours de leadership en éducation physique, de leadership en santé et



condition physique, l'enseignement de plein air et l'animation de loisirs. Ces cours (à crédits) proposés ou élaborés par l'école doivent être conformes à un ou plusieurs des résultats d'apprentissage généraux définis dans le *Cadre*. Ils doivent aussi satisfaire aux critères établis par Éducation, Formation professionnelle et Jeunesse Manitoba.

Contenu délicat
















Les résultats d'apprentissage du *Cadre* ont été définis pour faire échec aux cinq facteurs de risque importants en matière de santé indiqués dans la section sur le fondement théorique. On cherche ainsi à donner aux élèves les connaissances et les habiletés qui leur permettront d'adopter un mode de vie sain. Cependant une partie de la matière liée aux résultats d'apprentissage touche des questions délicates pouvant heurter les susceptibilités de certains élèves, de leurs parents, de leurs familles et de leurs communautés, en raison des valeurs propres à leur famille, à leur religion ou à leur culture. Les résultats d'apprentissage spécifiques de nature délicate sont regroupés dans trois domaines : *Sexualité, Prévention de la toxicomanie, de l'alcoolisme et du tabagisme* et *Sécurité pour soi-même et pour les autres*. À l'intérieur de ce dernier, on les retrouve plus particulièrement dans le sous-domaine de la *Sécurité personnelle* et de *l'Exploitation sexuelle*. Les écoles doivent rechercher la participation des parents en ce qui concerne les résultats d'apprentissage spécifiques de nature délicate et mettre à leur disposition des options parentales¹ avant de commencer l'implantation du programme. Voir l'annexe C du *Cadre* : Planification relevant des divisions ou des districts scolaires pour l'implantation du *Cadre*, pour plus de détails. Le *Cadre* contient des résultats d'apprentissage spécifiques qui ne sont pas considérés délicats mais qui devraient être traités avec délicatesse. Les résultats en question abordent des sujets tels que la perte d'un être cher, le chagrin, la diversité des individus, des familles et des cultures, le poids-santé, la perception physique de son corps, l'habillement et l'hygiène. Les enseignants doivent suivre les directives établies selon la planification de la division ou du district scolaire lorsqu'il s'agit d'un contenu qui doit être abordé avec délicatesse (voir l'annexe C du *Cadre*).

Même si le foyer, les pairs, la religion, l'école et la communauté ont une importance primordiale dans l'adoption des valeurs et des croyances, les médias, y compris Internet, les films et les vidéos ont aussi une grande influence à cet égard et proposent parfois des voies divergentes, ce qui n'est pas sans causer une certaine confusion parmi les jeunes et les adultes. L'âge des communications pose de nouveaux problèmes aux écoles, aux parents, aux familles et aux communautés, qui doivent aider les jeunes à faire des choix malgré les contradictions à l'échelle locale et dans l'ensemble de la société. En outre, un certain nombre de tendances sociales inquiétantes préoccupent les parents et les spécialistes de l'éducation, notamment l'augmentation des grossesses parmi les adolescentes, la toxicomanie, l'alcoolisme et le tabagisme ainsi que les autres comportements nuisibles à la santé. Il faut que les écoles, les parents, les familles et les communautés se donnent la main pour veiller à ce que les jeunes aient les connaissances et les habiletés nécessaires en vue de faire, aujourd'hui et demain, des choix éclairés et responsables.

¹ Choix à la disposition des parents en ce qui concerne la participation aux activités d'apprentissage de nature délicate qui se rapportent aux domaines *Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie, Sexualité* et au sous-domaine de la *Sécurité personnelle*. Les parents ont le droit de faire participer leur enfant à ces activités à l'école ou d'une façon qui leur convient mieux (à la maison, en recourant à un conseiller professionnel) lorsqu'il y a conflit entre le contenu et les valeurs religieuses ou culturelles de la famille.



Présentation sommaire du Cadre

Résultats d'apprentissage généraux	1. Motricité	2. Gestion de la condition physique	3. Sécurité	4. Gestion personnelle et relations humaines	5. Habitudes de vie saines
Description	 L'élève doit posséder des habiletés motrices déterminées, comprendre le développement moteur et connaître des formes d'activité physique propres à divers milieux, à diverses cultures et à diverses expériences d'apprentissage.	 L'élève doit être capable d'élaborer et de suivre un programme personnel de conditionnement physique pour demeurer actif physiquement et maintenir son bien-être la vie durant.	 L'élève doit être capable de se comporter de manière sécuritaire et responsable en vue de gérer les risques et de prévenir les blessures lors de la pratique d'activités physiques ainsi que dans la vie quotidienne.	 L'élève doit être capable de se connaître lui-même, de prendre des décisions favorables à sa santé, de coopérer avec les autres en toute équité et de bâtir des relations positives avec eux.	 L'élève doit être capable de prendre des décisions éclairées pour maintenir un mode de vie sain, notamment en ce qui concerne les habitudes personnelles liées à la santé, l'activité physique, la nutrition, le tabagisme, l'alcoolisme, la toxicomanie et la sexualité.
Domaines regroupant des connaissances (Acquisition de connaissances et compréhension)	 A. Motricité fondamentale (SN, A, M)* B. Développement moteur C. Motricité spécifique	 A. Qualités physiques (SN, M)* B. Effets bénéfiques d'une bonne condition physique C. Conditionnement physique et entraînement	 A. Gestion des risques liés à l'activité physique (SN)* B. Sécurité pour soi-même et pour les autres (SN, SH)*	 A. Développement personnel (Toutes)* B. Relations humaines C. Développement affectif (Toutes)*	 A. Habitudes personnelles liées à la santé (SN)* B. Activité physique (SN, M)* C. Nutrition (SN, M)* D. Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie (SN)* E. Sexualité (SN, SH)*
Domaines regroupant des habiletés (Développement et application d'habiletés)	 A. Développement des habiletés motrices fondamentales (A, SH)* B. Application des habiletés motrices à des sports et des jeux C. Application des habiletés motrices à des formes d'activité physique pratiquées hors du milieu habituel D. Application des habiletés motrices à des activités gymni-ques et rythmiques	 A. Développement et application des habiletés de gestion des qualités physiques dans le contexte de l'activité physique et du maintien d'habitudes de vie saines (SN, M)*	 A. Apprentissage et application des règles de sécurité relatives à l'activité physique et au maintien d'habitudes de vie saines	 A. Développement et application des habiletés de gestion personnelle et des habiletés sociales dans le contexte du maintien d'habitudes de vie saines	 A. Application des habiletés de prise de décisions et de résolution de problèmes dans le contexte de l'activité physique et du maintien d'habitudes de vie saines

* Liens curriculaires : (SN) sciences de la nature; (SH) sciences humaines; (L) langues, c'est-à-dire le français ou l'anglais; (M) mathématiques; (A) arts, c'est-à-dire la musique, les arts visuels, l'art dramatique et la danse; (Toutes) toutes les matières.

CADRE CONCEPTUEL

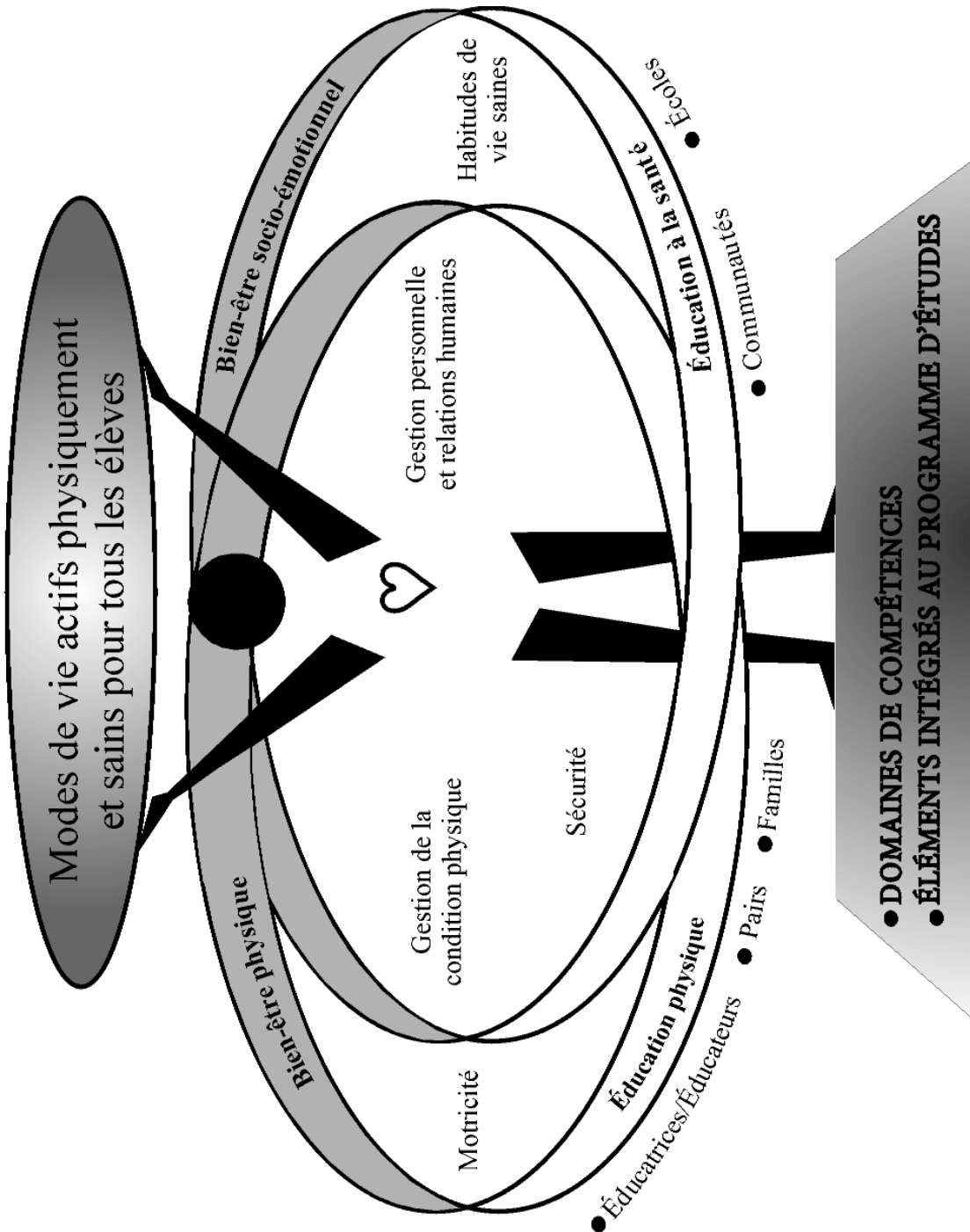


Tableau des habiletés motrices fondamentales

Concepts relatifs à la motricité	HABILETÉS MOTRICES FONDAMENTALES	PRINCIPES BIOMECHANIQUES	VARIANTES → dans le cadre des sports, des jeux, des activités pratiquées hors du milieu habituel et des activités rythmiques
<p>Conscience du corps</p> <ul style="list-style-type: none"> Parties du corps (p. ex. bras, jambes, coudes, genoux, tête); Formes corporelles (p. ex. s'étirer, se mettre en boule, se faire large, se faire mince, faire une torsion, symétrique, asymétrique); Mouvements corporels (p. ex. flexion, extension, rotation, balancement, poussée, traction). <p>Orientation spatiale</p> <ul style="list-style-type: none"> Emplacement (p. ex. espace personnel et espace général); Directions (p. ex. vers l'avant, vers l'arrière, vers le haut, vers le bas, de côté); Hauteurs (p. ex. bas, haut, moyen); Parcours (p. ex. en ligne droite, en ligne courbe, en zigzag); Plans (p. ex. frontal, horizontal, sagittal). <p>Qualités de l'effort</p> <ul style="list-style-type: none"> Durée (p. ex. rapide, lent); Force (p. ex. fort ou léger); Continuité (p. ex. libre, avec contrainte). <p>Relations</p> <ul style="list-style-type: none"> Personne (p. ex. seul, avec un partenaire, en groupe, se rencontrer, se séparer, imiter, suivre, mener); Appareil (p. ex. proche, loin, dans, hors de, par-dessus, par-dessous, autour, à travers, sur, à côté, au-dessus, au-dessous); Autres (p. ex. bouger au son de la musique, par rapport à l'environnement). 	<p>Catégories de mouvements</p> <p>1. Courir; 2. Sauter à pieds joints; 3. Sauter à cloche-pied; 4. Galoper; 5. Sautiller.</p> <p>6. Faire rouler; 7. Lancer par-dessous l'épaule; 8. Lancer par-dessus l'épaule; 9. Frapper; 10. Donner un coup de pied.</p> <p>11. Attraper.</p> <p>12. Faire rebondir.</p> <p>13. Statique; 14. Dynamique.</p>	<p>Habiletés de locomotion</p> <ul style="list-style-type: none"> Principe du centre de gravité et lois du mouvement applicables à la locomotion. <ul style="list-style-type: none"> Lois de la dynamique et de la cinétique applicables au lancement d'objets. <ul style="list-style-type: none"> Principes d'absorption de la force applicables à la réception d'objets. <ul style="list-style-type: none"> Lois de la dynamique applicables à l'accompagnement d'un objet en mouvement. <ul style="list-style-type: none"> Lois de la dynamique applicables à l'équilibre du corps humain. 	<p>Habiletés : sauter à une jambe, faire un pas chassé, faire une foulée suivie d'un saut à cloche-pied, faire une rotation, esquiver.</p> <p>Activités suggérées : jeux de poursuite, athlétisme, danses folkloriques, marelle, sauter à la corde, gymnastique, mouvement expressif.</p> <p>Habiletés : lancer sur le côté, passer, frapper de la tête, lancer en l'air.</p> <p>Activités suggérées : baseball, volleyball, tennis, football, badminton, hockey en salle, soccer.</p> <p>Habiletés : arrêter un objet.</p> <p>Activités suggérées : baseball, jeux de balle, frisbee, jonglage.</p> <p>Habiletés : dribler au moyen de la main ou du pied, contrôler une balle ou un autre objet avec un instrument.</p> <p>Activités suggérées : baseball, soccer, hockey en salle, gymnastique rythmique.</p> <p>Habiletés : équilibres statiques, réceptions au sol, sauts sur une surface élastique, balancements.</p> <p>Activités suggérées : gymnastique, activités par atelier, danse, ski de fond, cyclisme.</p>

Appendice B : Catégories d'activités physiques

Les activités énoncées ci-après contribuent au développement des habiletés dans les domaines suivants : motricité, gestion de la condition physique, sécurité, gestion personnelle et relations humaines, et habitudes de vie saines. Il s'agit là de suggestions et il est possible d'ajouter d'autres catégories et activités. Il arrive que les activités ou sports soient énoncés deux fois, car ils peuvent se rapporter à plus d'une catégorie.

Sports et jeux individuels ou à deux	Sports et jeux d'équipe	Formes d'activité physique pratiquées hors du milieu habituel	Activités rythmiques et gymniques	Activités de conditionnement physique
<p>Motricité fondamentale</p> <ul style="list-style-type: none"> - activités avec cerceau - activités avec sac de fèves - jeux de balle - activités par atelier - marelle - hacky-sack - jongleries - saut à la corde - planche à roulettes - activités avec cuillère - activités avec ballon <p>Athlétisme</p> <ul style="list-style-type: none"> - courses - sauts - lancers <p>Sports de combat</p> <ul style="list-style-type: none"> - arts martiaux - autodéfense - lutte - escrime - activités pour tirer et pousser <p>Activités innovatrices</p> <ul style="list-style-type: none"> - créatives ou originales - défis coopératifs <p>Jeux avec filet ou contre un mur</p> <ul style="list-style-type: none"> - tennis - badminton - tennis de table - handball <p>Jeux de précision</p> <ul style="list-style-type: none"> - tir à l'arc - jeu de boules (bocci) - jeu de quilles - golf 	<p>Jeux et activités préparatoires</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeux de poursuite - jeux du genre ballon-chasseur - activités par atelier - relais - défis coopératifs - activités avec parachute - activités favorisant l'esprit d'équipe - sports et jeux modifiés <p>Activités au champ et au bâton</p> <ul style="list-style-type: none"> - balle molle - cricket ou balle au camp - tee-ball - football-toucher - ultime (ultimate) - kinball <p>Activités se pratiquant sur une surface commune</p> <ul style="list-style-type: none"> - soccer - basketball - football-toucher - hockey (sur gazon, en salle, sur glace) - handball - lacrosse - rugby - ultime (ultimate) - bandy <p>Jeux avec filet ou contre un mur</p> <ul style="list-style-type: none"> - volleyball - pickle ball <p>Jeux de précision</p> <ul style="list-style-type: none"> - curling - basketball - soccer - hockey (sur gazon, en salle, sur glace) <p>Jeux issus de diverses cultures</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeux inuits - jeux autochtones - jeux africains - jeux métis - jeux d'autres cultures 	<p>Activités dans l'eau</p> <ul style="list-style-type: none"> - découverte de l'eau - techniques de survie - mouvements de nage - application des habiletés - plongée libre - jeux d'eau - nage synchronisée - jeux sous l'eau <p>Activités sur terre</p> <ul style="list-style-type: none"> - randonnée pédestre - randonnée pédestre de plusieurs jours - escalade sur mur - camping - course d'orientation - raquette - ski (de fond, alpin) - planche à neige - patinage - patinage à roues alignées - marche - jeux d'hiver - cyclisme <p>Activités sur plan d'eau</p> <ul style="list-style-type: none"> - canotage - aviron - kayak - voile - planche à voile 	<p>Activités rythmiques</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeux pour chanter et taper des mains - danse aérobique - bâtons lummi - tinikling <p>Activités créatives</p> <ul style="list-style-type: none"> - interprétation - danse moderne <p>Danses provenant de diverses cultures</p> <ul style="list-style-type: none"> - danses folkloriques et danses carrées - rondes - danses avec cerceau <p>Danses contemporaines</p> <ul style="list-style-type: none"> - danse en ligne - jive/swing - danse avec partenaire - jazz - hip hop - funk <p>Danses de salon</p> <ul style="list-style-type: none"> - valse - foxtrot - polka - mamba <p>Gymnastique éducative</p> <ul style="list-style-type: none"> - équilibre statique - locomotion - sauts sur une surface élastique - rotations - réceptions au sol - balancements <p>Gymnastique rythmique</p> <ul style="list-style-type: none"> - cerceau - ballon - ruban - bâtons - foulard - corde <p>Acrobaties</p> <ul style="list-style-type: none"> - culbutes - pyramides - trampoline <p>Gymnastique artistique</p> <ul style="list-style-type: none"> - exercices au sol - barres asymétriques - barres parallèles - barre fixe - plinth (cheval sautoir) - cheval d'arçons - anneaux - poutre 	<p>Programmes d'entraînement</p> <ul style="list-style-type: none"> - aérobique - saut à la corde - course à pied - natation - cyclisme - utilisation d'appareils d'exercice - musculation - marche sur escaliers - entraînement fractionné - activités avec planche à roulettes - entraînement en circuit - yoga - ski de fond - exercices de relaxation



Appendice C : Exemples d'étapes à suivre pour la mise en œuvre globale du programme

Le *Cadre* exige que les divisions et les districts scolaires adoptent un processus de planification pour la mise en œuvre du programme qui regroupe l'éducation physique et l'éducation à la santé. Les suggestions suivantes sont destinées à aider les enseignants, les administrateurs et les équipes des divisions et des districts scolaires dans leur travail préalable de planification :

1. Choisir un modèle de prestation
 - 1.1 Affecter le personnel. Décider qui va enseigner le programme intégré d'éducation physique et éducation à la santé (p. ex. une ou plusieurs personnes).
 - 1.2 Établir un horaire qui prévoit des recommandations sur le temps minimum alloué à chaque niveau scolaire (c.-à-d. 11% du temps d'enseignement dont 75% est consacré aux résultats d'apprentissage reliés à l'éducation physique [150 minutes par cycle de six jours] et 25% est consacré aux résultats d'apprentissage reliés à l'éducation à la santé [48 minutes par cycle de six jours]). Voir la section intitulée Temps alloué dans l'appendice A.
 - 1.3 Procéder à l'examen et à l'évaluation des installations, du matériel et des ressources qui sont à votre disposition. Examiner toutes les façons d'utiliser au maximum les ressources et les locaux existants, et évaluer les besoins à venir.
2. Faire une analyse des résultats d'apprentissage
 - 2.1 Étudier la façon dont les résultats d'apprentissage en éducation physique et éducation à la santé sont organisés à l'intérieur du *Cadre* (voir la Présentation sommaire du *Cadre* à l'appendice A et les tableaux synthèse des résultats d'apprentissage qui se trouvent au début de chaque RAG : p. 1.2, p. 2.2, p. 3.2, p. 4.2, p. 5.2) : <http://www.edu.gov.mb.ca/manetfr/m-s4/pf/mat-scol/edu-phys/epesm-s4/index.html>
 - 2.2 En cas de modèle de prestation qui prévoit l'enseignement du programme de façon intégrée par plusieurs enseignants, décider d'une méthode pour répartir les résultats d'apprentissage en fonction de leurs liens avec d'autres matières et en fonction des responsabilités des enseignants. Décider, par exemple, quels résultats d'apprentissage seront enseignés dans le contexte de l'éducation physique, dans le contexte de l'éducation à la santé, ou dans les deux, et par qui.
3. Faire une analyse des liens avec les autres matières
 - 3.1 Trouver des façons d'intégrer le contenu du programme éducation physique et éducation à la santé avec celui d'autres matières, et vice versa.
 - 3.2 Élaborer un plan scolaire de promotion de la santé pour faciliter l'interdisciplinarité en utilisant les domaines ou sujets appropriés en éducation physique et éducation à la santé parmi ceux qui sont prévus pour chaque niveau scolaire. Thèmes et sujets peuvent varier d'une année à l'autre en fonction des résultats d'apprentissage spécifiques de chaque niveau scolaire. Par exemple, les écoles peuvent décider d'organiser tous les mois une semaine sur le thème de la santé en se basant sur les titres des domaines ou des sous-domaines abordés dans le programme. Si cela se produisait au début de l'année, cela permettrait aux enseignants de planifier longtemps à l'avance des unités intégrées.



Exemple de calendrier sur le thème de la santé :

Mois ou semaine	Thèmes ou domaines reliés à la santé
Septembre	Habitudes personnelles liées à la santé
Octobre	Sensibilisation à la sécurité dans la société en général
Novembre	Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie
Décembre	Relations humaines et prévention de la violence
Janvier	Développement personnel
Février	Activité physique
Mars	Nutrition
Avril	Habitudes personnelles liées à la santé (hygiène dentaire)
Mai	Développement affectif
Juin	Sécurité dans l'environnement



Appendice D : Programme pour élèves ayant des besoins spéciaux

Planifier en vue de l'inclusion de tous les élèves

Pour planifier en vue de l'inclusion de tous les élèves, il faut tenir compte des rythmes différents auxquels les élèves se développent et de la diversité des besoins. Pour que certains élèves atteignent les résultats d'apprentissage escomptés en éducation physique et éducation à la santé, il faut changer et adapter les techniques d'enseignement, l'organisation de la classe ainsi que les méthodes de mesure et d'évaluation. Un enseignement de qualité fait obligatoirement appel à l'enseignement différencié pour permettre aux élèves d'atteindre (ou de dépasser) les résultats d'apprentissage prescrits (voir *Le succès à la portée de tous les apprenants*).

En plus de pratiquer l'enseignement différencié, les enseignants peuvent personnaliser leur enseignement de façon à répondre aux besoins des élèves qui ont des besoins encore plus variés. Ils peuvent ainsi commencer par personnaliser leurs méthodes pédagogiques. La modification de variables telles que le temps, l'organisation de la classe ainsi que les méthodes de mesure et d'évaluation peut aider à répondre aux besoins individuels. C'est ce qu'on appelle des « adaptations ». Pour plus de détails, consulter la section *Élèves avec des besoins spéciaux* à la page 11 du *Cadre*.

Si les adaptations ne suffisent pas, les enseignants (avec l'accord de l'élève et celui des parents) peuvent personnaliser le contenu de leur enseignement et inscrire les changements dans le dossier cumulatif de l'élève. Éducation, Formation professionnelle et Jeunesse Manitoba a pour politique de donner à tous les élèves un accès à des possibilités d'apprentissage qui correspondent à leurs besoins et à leurs capacités. Il y a « modification » de l'enseignement lorsque les changements apportés au programme d'éducation physique et éducation à la santé pour les élèves ayant des déficiences cognitives marquées se traduisent par une réduction importante de la quantité, de la nature ou du contenu des résultats d'apprentissage. Il y a « aménagement » de l'enseignement lorsque les changements apportés au programme d'éducation physique et d'éducation à la santé pour les élèves ayant des déficiences physiques se traduisent par une réduction importante de la quantité, de la nature ou du contenu des résultats d'apprentissage.

En plus de l'enseignement modifié, il existe la stratégie du « programme individualisé » c'est-à-dire l'utilisation d'un cadre différent pour élaborer le programme d'études destiné à un élève. Par exemple, plutôt que de suivre le programme d'éducation physique et éducation à la santé ordinaire, le programme peut être conçu d'un point de vue récréatif ou ludique. Que le contenu pédagogique soit personnalisé en modifiant le programme d'études provincial ou en adoptant un programme individualisé, le plan éducatif personnalisé (PEP) doit être établi par écrit. [Pour plus de détails, consulter le document : *Plan éducatif personnalisé : Guide d'élaboration et de mise en oeuvre d'un PEP (de la maternelle au secondaire 4)*.]

Planification personnalisée

Pour obtenir de l'aide en vue de l'élaboration et de la mise en oeuvre d'un plan éducatif personnalisé (PEP), consulter le processus décrit dans le *Plan éducatif personnalisé : Guide d'élaboration et de mise en oeuvre d'un PEP (de la maternelle au secondaire 4)*. Par ailleurs, un tel plan doit comporter les sept éléments essentiels suivants :

- Identité de l'élève et renseignements généraux le concernant
- Rendement actuel, selon l'opinion générale de l'équipe sur les capacités et les besoins de l'élève
- Résultats d'apprentissage spécifiques de l'élève
- Attentes en matière de rendement



- Méthodes, ressources et stratégies
- Nom des membres de l'équipe chargés de la mise en oeuvre du PEP et contexte(s) dans le(s)quel(s) le plan sera mis en application
- Plans et calendrier prévus pour le travail de mesure, d'évaluation et de révision

Instruments de planification

Dans la mesure du possible, l'expérience éducative et les résultats d'apprentissage prescrits devraient être identiques pour tous les élèves. En plus des suggestions énoncées dans le *Guide d'élaboration et de mise en oeuvre d'un PEP*, les questions qui suivent peuvent aider à déterminer les changements ou adaptations qu'il est nécessaire de faire dans une classe ou dans un gymnase.

Qu'est-ce que l'élève est capable d'accomplir ou à quoi peut-il participer de façon indépendante dans une salle de classe ordinaire?

Qu'est-ce que l'élève est capable d'accomplir ou à quoi peut-il participer avec les mécanismes de soutien habituels en classe?

Qu'est-ce que l'élève est capable d'accomplir ou à quoi peut-il participer avec des mécanismes de soutien supplémentaires en classe?

Quels sont les résultats d'apprentissage que l'élève ne peut pas atteindre et avec quels résultats personnalisés peut-on les remplacer?

Quel genre de soutien faut-il pour aider l'élève à atteindre les résultats personnalisés, en faisant attention de ne pas offrir plus que le nécessaire (mécanismes habituels ou supplémentaires en classe)?

Existe-t-il des services qu'il est plus facile d'offrir dans un autre contexte que celui de la salle de classe? Si c'est le cas, comment faire pour qu'ils nuisent le moins possible à l'inclusion de l'élève dans sa classe?

Les exemples suivants d'instruments de planification sont censés aider au travail de planification en vue de l'inclusion des élèves dans le contexte de l'éducation physique et éducation à la santé.

Formulaire 1 : **Plan d'inclusion pour l'éducation physique et éducation à la santé**

Formulaire 2 : **Tableau de planification des résultats d'apprentissage** pour personnaliser l'apprentissage des élèves en éducation physique et éducation à la santé.

Formulaire 3 : **Schéma d'inclusion pour l'éducation physique et éducation à la santé**



Formulaire 1

Plan d'inclusion pour l'éducation physique et éducation à la santé

Nom _____ Niveau scolaire _____ Classe _____

PROCÉDÉ	NOTES
Obtenir des renseignements sur l'incapacité	
Indiquer les mécanismes de soutien	
Définir les préoccupations en matière de sécurité	
Évaluer l'habileté	
Suggestions : Modifications (M) Adaptations (AD) Aménagements (AM)	
Établir des résultats d'apprentissage réalistes	
Choisir des activités ou des stratégies d'apprentissage	
Mettre en œuvre et mesurer	
Contribuer au PEP	

MODIFICATIONS (M)

ADAPTATIONS (AD)

AMÉNAGEMENTS (AM)



Formulaire 1

Plan d'inclusion pour l'éducation physique et éducation à la santé

Nom _____ Niveau scolaire : 2^e année _____ Classe _____

PROCÉDÉ	NOTES
Obtenir des renseignements sur la trisomie	<ul style="list-style-type: none"> - hypotonie – manque d'équilibre et de coordination; laxité des ligaments et des articulations – risque de luxation articulaire - instabilité articulaire au niveau cervical - membres et mains de petite taille - effets sur l'équilibre et la dextérité - langue épaisse - influence l'élocution
Indiquer les mécanismes de soutien	<ul style="list-style-type: none"> - adaptations physiques pour soutenir le corps et permettre à l'élève d'être dans des positions confortables – appuyer l'élève contre un mur pour qu'il puisse soutenir son corps lorsqu'il est assis ou allongé sur le ventre - ralentir le rythme et la vitesse pour améliorer la qualité de l'exécution
Définir les préoccupations en matière de sécurité	<ul style="list-style-type: none"> - l'élève devient agité et remuant, et il évite les tâches qu'on lui demande d'exécuter en raison de la fatigue musculaire qu'il ressent - il a du mal à maîtriser ses déplacements – il se cogne contre des objets - il a des problèmes d'équilibre - il a du mal à attraper les objets et les maîtrise difficilement
Évaluer l'habileté (1) équilibre (2) déplacement	<ul style="list-style-type: none"> - (1) Phase initiale – ne peut pas se tenir sur une jambe pendant plus d'une seconde – ne se sert pas de ses bras ni de son corps - (2) Phase initiale – n'arrive pas à sauter à cloche-pied ou à pieds joints ni à galoper en raison de ses problèmes d'équilibre – ne décolle pas les pieds du sol lorsqu'il court
Suggestions : Modifications (M) Adaptations (AD) Aménagements (AM)	<ul style="list-style-type: none"> - exécuter les exercices d'équilibre et de déplacement avec l'aide d'une autre personne (AM) - demander à l'élève de faire une démonstration du concept ou de l'habileté plutôt que de répondre oralement ou par écrit (AD) - fournir de l'aide (partenaire, aide-enseignant...) pour les exercices d'équilibre surtout à des hauteurs différentes (AM) - faire en sorte que toutes les activités d'apprentissage se déroulent à une hauteur ou à un niveau peu élevé (AM) - ne pas beaucoup répéter l'exercice au cours d'une séance mais le pratiquer souvent sur une période donnée (AD)
Établir des résultats d'apprentissage réalistes	<ul style="list-style-type: none"> - en ce qui concerne les résultats d'apprentissage axés sur les connaissances, demander à l'élève d'exécuter les habiletés motrices fondamentales (HMF) plutôt que de les expliquer verbalement - exécuter et/ou démontrer les HMF avec de l'aide, en raison des problèmes d'équilibre
Choisir des activités ou des stratégies d'apprentissage	<ul style="list-style-type: none"> - établir une routine - tenir compte de la fatigue, du manque d'équilibre et de la hauteur dans l'exécution - donner beaucoup d'encouragement lorsque l'élève participe aux activités physiques - demander à l'élève de faire une démonstration des habiletés plutôt que de les expliquer - guider l'élève physiquement - analyser et diviser les tâches à exécuter (décomposer – commencer par la fin)
Mettre en oeuvre et mesurer	<ul style="list-style-type: none"> - faire les changements nécessaires
Contribuer au PEP	<ul style="list-style-type: none"> - communiquer les changements (M, AD, AM) nécessaires en éducation physique à l'équipe chargée du PEP - définir au besoin le rôle du spécialiste de l'éducation physique, au sein de l'équipe du PEP

MODIFICATIONS (M)

ADAPTATIONS (AD)

AMÉNAGEMENTS (AM)



Formulaire 2

Tableau de planification des résultats d'apprentissage pour élèves ayant des besoins spéciaux

Nom :

Niveau scolaire :

Unité :

Éléments à prendre en considération sur le plan de la santé et de la sécurité pour un élève _____

-
-
-
-

Résultats d'apprentissage spécifiques	Résultats d'apprentissage personnels	Modifications (M), Adaptations (AD) ou Aménagements (AM)	Matériel, ressources et personnel	Commentaires	
				Performance	Progrès



Formulaire 2 - Exemple 1
Tableau de planification des résultats d'apprentissage pour élèves ayant des besoins spéciaux

Nom : _____ **Niveau scolaire :** Maternelle **Unité :** Activités gymniques

Éléments à prendre en considération sur le plan de la santé et de la sécurité pour un élève handicapé visuel :

- Demander une autorisation médicale à l'ophtalmologiste de l'élève
- S'informer des risques tels que le décollement de la rétine
- Surveiller les symptômes, par ex. yeux qui coulent (sécrétion opaque ou de couleur anormale)
- Faire attention aux effets du soleil et de l'éblouissement sur l'acuité visuelle de l'élève
- Consulter le dossier cumulatif de l'élève pour tout autre renseignement (p. ex. antécédents médicaux)

Résultats d'apprentissage spécifiques	Résultats d'apprentissage personnels	Modifications (M), Adaptations (AD) ou Aménagements (AM)	Matériel, Ressources et personnel	Commentaires	
				Performance	Progrès
H.1.M.D.2 Exécuter des mouvements de gymnastique (p. ex. se recevoir au sol, sauter sur une surface élastique, faire des rotations, se déplacer ou se balancer...) dans des activités se pratiquant avec appareils (p. ex. gymnastique éducative et gymnastique rythmique)	<ul style="list-style-type: none"> Sauter de différentes hauteurs en se maîtrisant et en gardant l'équilibre à la réception 	<ul style="list-style-type: none"> Tapis supplémentaires pour amortir la réception au sol (AD) Tenir la main de l'enseignant pour garder l'équilibre et par précaution (AD) Guider l'élève verbalement pour augmenter sa confiance (AD) 	<ul style="list-style-type: none"> Partenaire (copain) Personnel qualifié (p. ex. enseignant d'éducation physique) Tapis de chute (protection renforcée) 		
C.1.M.B.3a Reconnaître les termes « espace personnel » (c.-à-d. l'espace près de son corps) et « espace général » (c.-à-d. l'espace dans lequel on peut se déplacer) associés à l'orientation spatiale	<ul style="list-style-type: none"> Reconnaître l'espace personnel et l'espace général à chaque activité 	<ul style="list-style-type: none"> Se déplacer physiquement et toucher tous les appareils pour savoir où ils se trouvent (AD) 	<ul style="list-style-type: none"> Tapis ou ruban adhésif de couleur vive pour indiquer les limites Partenaire (copain) Toucher doucement l'élève pour lui rappeler les limites 		



Formulaire 2 - Exemple 2

Tableau de planification des résultats d'apprentissage

Nom :

Niveau scolaire : 4^e année

Unité : Motricité

Éléments à prendre en considération sur le plan de la santé et de la sécurité pour un élève infirme moteur cérébral qui se sert d'un fauteuil roulant

- Incontinence urinaire et fécale
- Coupures, éraflures
- Hypothermie
- Valves (shunts)
- Contractures musculaires spastiques
- Sécurité de l'élève en fauteuil roulant dans le gymnase lorsque d'autres élèves se déplacent en courant, p. ex. pour les jeux de poursuite
- Prévoir des zones sécuritaires, surtout pour les jeux où les élèves se lancent des objets durs (p. ex. ballons de basketball, disques), car l'élève infirme ne peut peut-être pas se protéger avec ses mains
- Consulter le dossier cumulatif de l'élève pour tout autre renseignement (p. ex. antécédents médicaux)

Résultats d'apprentissage spécifiques	Résultats d'apprentissage personnels	Modifications (M), Adaptations (AD) ou Aménagements (AM)	Matériel, Ressources et Personnel	Commentaires	
				Performance	Progrès
H.1.4.A.1 Démontrer une maîtrise supérieure des habiletés fondamentales de locomotion ainsi que des variations et des extensions de celles-ci (p. ex. faire des pas croisés ou franchir un obstacle en sautant)	<ul style="list-style-type: none"> • Se déplacer prudemment avec le fauteuil roulant dans l'espace général (direction et parcours) • Combiner différents mouvements pour se déplacer dans l'espace général 	<ul style="list-style-type: none"> • Établir un circuit ou une zone où l'élève peut se déplacer en toute sécurité (AM) • Pratiquer les déplacements en avant et en arrière, les tournants, la montée et la descente de rampes (AM) 	<ul style="list-style-type: none"> • Fauteuil roulant • bornes, gros accessoires • partenaire (copain) • personnel qualifié 		
C.1.4.B.3b Montrer diverses manières de propulser ou de déplacer un objet (p. ex. en donnant un coup de pied dessus, en le frappant avec un instrument ou en le faisant rouler) au moyen de diverses parties du corps (p. ex. tête, bras, mains et pieds)	<ul style="list-style-type: none"> • Montrer diverses manières de propulser ou de déplacer un objet au moyen de diverses parties du corps ou à l'aide d'instruments servant de prolongement au corps 	<ul style="list-style-type: none"> • Prévoir des accessoires tels que bâton de hockey ou bâton de polo en mousse pouvant servir de prolongement à certaines parties du corps (AM) • Le cas échéant, sortir l'élève de son fauteuil roulant pour les activités au sol (AM) 	<ul style="list-style-type: none"> • bâton de hockey • bâton de polo en mousse • jeux de table • tapis pour jeux au sol 		



Formulaire 3

Schéma d'inclusion pour l'éducation physique et éducation à la santé

Qu'est-ce que tout le monde fait?

Est-ce que _____ peut participer comme tout le monde?

**OUI!!
AMUSE-TOI BIEN**






NON?
Qu'est-ce qu'on peut faire pour inclure _____?

Est-ce que _____ peut se faire aider par des amis?
Lesquels? _____

Est-ce que _____ peut se faire aider par un adulte? Qui ?

Est-ce que _____ peut se servir d'instruments différents (Adaptation)?
Lesquels? _____
Comment va-t-on s'en servir? _____
Le RAS doit-il être modifié (Modification) ou changé (Aménagement) pour? _____

Quelles sont les autres activités que _____ peut accomplir et qui correspondent à ce que fait le reste de la classe?



Appendice E : Suggestions pour la planification annuelle

Exemples de plans annuels

Exemple n° 1 : Par RAG - Pour organiser un plan annuel par RAG, le tableau suivant énonce les RAG, les catégories d'activités physiques ainsi que les domaines ou sujets reliés à la santé. Les enseignants enseignent et mesurent certains RAG, et les résultats spécifiques correspondants, pendant un certain temps (p. ex. une semaine, un cycle, un certain nombre de classes) en faisant une rotation. Puis, ils choisissent des activités physiques pouvant aider les élèves à atteindre les résultats spécifiques donnés. De plus, ils décident quels sujets reliés à la santé correspondent le mieux au contenu qui est abordé pendant cette période.

RAG visé	Catégorie d'activités physiques	Domaines ou sujets reliés à la santé
<ul style="list-style-type: none"> - RAG n° 1 : Motricité - RAG n° 2 : Gestion de la condition physique - RAG n° 3 : Sécurité - RAG n° 4 : Gestion personnelle et relations humaines - RAG n° 5 : Habitudes de vie saines 	<ul style="list-style-type: none"> - Sports et jeux individuels ou à deux - Sports et jeux d'équipe - Formes d'activité physique pratiquées hors du milieu habituel - Activités rythmiques et gymniques - Activités de conditionnement physique 	<ul style="list-style-type: none"> - Sécurité pour soi-même et pour les autres - Développement personnel - Relations humaines - Développement affectif - Habitudes personnelles liées à la santé - Activité physique - Nutrition - Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie - Sexualité

Il faut remarquer que ce modèle d'organisation fait état du RAG ou des RAS connexes qui seront **étudiés et mesurés** pendant une période donnée. En vertu de ce modèle, toutes les leçons ou classes traitent ou renforcent chacun des résultats d'apprentissage généraux tout au long de l'année.

Voici un exemple plus détaillé du modèle d'organisation par RAG :

Cycle ou semaine	RAG visé	Catégorie d'activités physiques	Domaine ou sujet relié à la santé
1-2	RAG n° 3 : Sécurité	<ul style="list-style-type: none"> - Sports et jeux (jeux de poursuite, jeux d'écoute) - Formes d'activité physique pratiquées hors du milieu habituel (matériel de terrain de jeu) 	Sécurité pour soi-même et pour les autres – RAG n° 3 (voies publiques et véhicules)
3-4	RAG n° 4 : Gestion personnelle et relations humaines	<ul style="list-style-type: none"> - Sports et jeux [jeux collectifs, jeux mélangeurs (« <i>mixer games</i> »)] - Formes d'activité physique pratiquées hors du milieu habituel (jeux de récréation) - Activités rythmiques et gymniques (chansons avec gestes et danses folkloriques) 	Relations humaines – RAG n° 4 (rapports)
5-6	RAG n° 1 : Motricité (habiletés de locomotion, concepts relatifs à la motricité)	<ul style="list-style-type: none"> - Activités de conditionnement physique (relais, jeux de course) 	Nutrition – RAG n° 5
7-8	RAG n° 2 : Gestion de la condition physique	<ul style="list-style-type: none"> - Formes d'activité physique pratiquées hors du milieu habituel (activités préparatoires au soccer, lacrosse) 	Habitudes personnelles liées à la santé – RAG n° 5
9-10	RAG n° 3 : Sécurité	<ul style="list-style-type: none"> - Sports et jeux (jeux de manipulation) 	Sécurité pour soi-même et pour les autres – RAG n° 3 (prévention et traitement des blessures)

11-12	RAG n° 4 : Gestion personnelle et relations humaines	- Sports et jeux (jeux de manipulation)	Développement personnel – RAG n° 4 (conscience de soi, établissement d'objectifs)
Première période de transmission de renseignements			
13-14	RAG n° 1 : Motricité (habiletés de manipulation)	- Sports et jeux (jeux de manipulation)	Activité physique – RAG n° 5
Etc.			

Exemple 2 : Par catégorie d'activités physiques - Le tableau suivant énonce les catégories d'activités physiques et les domaines ou sujets reliés à la santé qui contribuent à la réalisation des cinq RAG. La partie ombrée indique les 75 % du temps alloué à l'éducation physique et la partie claire correspond aux 25 % du temps alloué à l'éducation à la santé. En vertu de ce modèle, les enseignants choisissent les activités physiques d'une catégorie, décident combien de temps il faut consacrer à ces activités d'apprentissage et indiquent quels sont les résultats d'apprentissage spécifiques que ces activités permettront d'atteindre. De même, ils décident d'un sujet relié à la santé qui correspond le mieux au contenu abordé pendant la période donnée.



* Domaines et sujets reliés à la santé

1. Sécurité pour soi-même et pour les autres
2. Développement personnel
3. Relations humaines
4. Développement affectif
5. Habitudes personnelles liées à la santé
6. Activité physique
7. Nutrition
8. Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie
9. Sexualité



Appendice F : Modèle de plan d'unité d'enseignement

Niveau scolaire _____ Période : _____

RAG visé : _____ Catégorie d'activités physiques _____ Sujet ou thème : _____

RAG	RAS	Stratégie d'enseignement ou d'apprentissage	Méthode ou instrument de mesure	Ressource d'apprentissage	Liens avec d'autres matières
	Ce que l'élève doit connaître ou savoir faire	Comment l'élève va-t-il l'apprendre ?	Comment les élèves vont-ils montrer ce qu'ils ont appris ? Quelles données seront recueillies ? Quels tests de performance et critères seront utilisés ?	Ressources d'apprentissage suggérées	Avec quelles matières peut-on établir des liens ? (à l'intérieur de la matière, entre plusieurs matières et au-delà des matières)
1					
2					
3					
4					
5					
1					
2					
3					
4					
5					
1					
2					
3					
4					
5					

Légende : 1-Motricité 2-Condition physique 3-Sécurité 4-Gestion personnelle et relations humaines 5- Habitudes de vie saines



Exemple : Modèle de plan d'unité d'enseignement

Niveau scolaire : 3^e année

Période :

RAG	RAS	Catégorie d'AP : Sports et jeux	Stratégie d'enseignement	Méthode ou instrument de mesure	Ressource d'apprentissage	Lien avec d'autres matières
			ou d'apprentissage			
			- Activité à deux - Boule de cristal avec des balles différentes	Liste d'éléments à observer : - attraper avec les mains (pas les bras) - déplacer les mains pour attraper la balle - distance qui sépare les élèves	<i>Habiletés motrices fondamentales</i> et <i>Éducation physique : de l'habileté à l'activité</i>	Maths (compter, mesurer)
1	H.1.3.A.2	Démontrer sa compétence à utiliser des habiletés déterminées de manipulation (lancer et attraper)	À quatre, les élèves organisent un jeu où deux d'entre eux sont observateurs et décident d'un obstacle. Changer les rôles périodiquement	Liste d'éléments à observer : les observateurs doivent donner des encouragements, faire des suggestions sur certains points clés et compter le nombre de fois où les partenaires se sont entraînés pour attraper l'objet	<i>Habiletés motrices fondamentales</i> et <i>Éducation physique : de l'habileté à l'activité</i>	Français – travailler en collaboration
2	H.1.2.B.3	Organiser et gérer ses jeux lui-même (en se servant des habiletés nécessaires pour lancer et attraper)	Activité à deux - Le chat et la souris - s'il n'y a pas assez de place, prévoir un jeu d'imitation (« Suivez le chef »)	Liste d'éléments à observer : - interrompre la course de façon régulière et voir si l'élève se fatigue rapidement ou non	Document. <i>Habiletés motrices fondamentales</i>	Sciences de la nature – parler des proies chez les animaux, de l'équilibre de la nature
3	H.2.3.A.1b	Continuer à faire des efforts physiques d'intensité modérée ou élevée pendant des durées courtes (p. ex. interrompues) et plus longues (p. ex. continues)	Remue-ménages pour discuter des facteurs personnels pendant l'échauffement ou la récupération	Inscription dans le journal ou dans le carnet d'apprentissage	Ouvrages sur la psychologie du sport	Français – recenser les réflexions, les sentiments, les idées et les expériences (tenir compte des idées des autres)
4	C.2.3.C.4	Indiquer les facteurs personnels (p. ex. intérêts, réussites personnelles, expériences antérieures, type d'activité et rythme de développement) qui ont une incidence sur la pratique de l'activité physique et sur le développement de l'estime de soi	Inscriptions dans le journal	- s'informer sur les facteurs personnels que l'élève a exprimés et en tenir compte pour l'avenir		
5	H.3.M.A.1	Adhérer à des règles et des pratiques simples pour assurer la sécurité et la pleine participation des élèves, notamment lorsqu'ils utilisent du matériel lors d'activités déterminées	Boule de cristal Le chat et la souris	Liste d'éléments à observer : - habiletés en matière de sécurité (courir sans se heurter) - capacité d'écoute		Français – travailler en collaboration, écouter
1	H.4.3.A.3	Apprécier les autres, celles que soient leurs capacités, et les traiter avec sensibilité lors d'activités scolaires se déroulant en petits groupes	Parler des marques de respect que les élèves ont observées en classe pendant la période de récupération	Liste d'éléments que les autres élèves doivent observer : - parler poliment aux autres - faire des commentaires encourageants - poser des questions - intégrer les autres dans le jeu		Français – travailler en collaboration, habiletés de communication

Légende : 1-Motricité 2-Condition physique 3-Sécurité 4-Gestion personnelle et relations humaines 5- Habitudes de vie saines



Appendice G : Modèle de plan de leçon

Date : _____ Leçon _____ Niveau scolaire : _____ Classe : _____

Résultats d'apprentissage :



Motoricité



Gestion de la condition physique



Sécurité



Gestion personnelle et relations humaines



Habitudes de vie saines

Cadre de la leçon	Activité d'apprentissage	Notes de l'enseignant (p. ex. matériel, consignes de sécurité, organisation, points essentiels, liens avec d'autres matières)
Activité d'éveil <ul style="list-style-type: none"> • Activité d'entrée en matière Durée : _____ • Échauffement Durée : _____ 		
Activité d'acquisition Durée : _____		
Activité d'application Durée : _____		
Activité de fin de leçon Durée : _____		
Méthodes de mesure et d'évaluation :		
Défis/ Modifications Adaptations/ Aménagements		

Appendice H : Renseignements sur la mesure et l'évaluation

Consulter la section Évaluation à la page 23 de l'introduction du présent document, les Lignes directrices en matière de planification (*Cadre*, page 208), la Transmission de renseignements sur le progrès et le rendement des élèves (*Cadre*, page 210) et le document *Méthodes de transmission de renseignements sur le progrès et le rendement des élèves*.

Qui évalue?

A. L'enseignant

- évaluation effectuée par l'enseignant pour un élève ou un groupe d'élèves à l'aide de divers instruments.

B. L'élève

- Les élèves se servent de critères d'évaluation pour examiner ou évaluer leur rendement personnel. En procédant à une autoévaluation de qualité, les élèves peuvent rendre compte de données précises.
- La capacité de s'autoévaluer (évaluation formatrice) est un objectif clé du programme qui a des effets sur l'apprentissage continu.
- L'autoévaluation aide les élèves à comprendre pleinement les critères utilisés. Cela est particulièrement vrai pour les habileté motrices qui, pour être effectuées correctement, doivent d'abord être bien comprises.
- L'autorégulation fait partie de l'autoévaluation et consiste en des réactions personnelles et des réflexions sur soi-même ou sur les processus et méthodes d'apprentissage (p. ex. questionnaires, sondages, listes d'intérêts, préférences, réactions par rapport au rendement) qui peuvent être inscrites dans les carnets, les journaux et les portfolios des élèves.

C. Les pairs

- Cette méthode permet à l'enseignant d'en savoir plus sur un élève ou un groupe d'élèves en demandant aux élèves de porter un jugement systématique sur le rendement des autres par rapport aux critères prévus pour les résultats d'apprentissage.
- L'évaluation par les pairs est un moyen efficace de recueillir en peu de temps un grand nombre de renseignements fiables. Pour l'élève qui fait l'évaluation du travail d'un autre élève, cet exercice constitue une expérience d'apprentissage fort utile.
- Les élèves qui font cette évaluation doivent connaître les critères dont il faut tenir compte, prendre ce travail au sérieux et traiter les autres avec respect.
- Au début, le rôle des élèves doit être limité (p. ex. compter le nombre de sauts à pieds joints que ton partenaire exécute en une minute); on recommande l'utilisation de listes de vérification, des fiches d'observation ou d'échelles d'appréciation qui sont simples.

D. Le groupe

- Cette forme d'évaluation ressemble à l'évaluation par les pairs sauf qu'elle consiste à demander à des groupes d'élèves d'évaluer le travail d'autres groupes d'élèves ou à un élève d'évaluer le travail du groupe.

Instruments d'évaluation

Il s'agit là d'instruments permettant de mesurer ou de porter des jugements à partir des renseignements recueillis, afin de déterminer la qualité de la performance ou de l'apprentissage de l'élève. Ces instruments contiennent des indicateurs ou des critères de performance pour déterminer les progrès et le degré de réussite de l'élève. Exemples d'instruments d'évaluation :

- A. Liste de vérification
- B. Échelle d'appréciation
- C. Grille ou tableau d'évaluation
- D. Échelle de fréquence
- E. Inventaire
- F. Fiche anecdotique
- G. Test de performance
- H. Questionnaires et entrevues
- I. Journal, carnet d'apprentissage et réflexions
- J. Tests papier-crayon

A. Liste de vérification

- La liste de vérification est un instrument d'évaluation que l'on utilise pour indiquer la présence ou l'absence de concepts, d'habiletés, de processus ou d'attitudes et de comportements particuliers et prédéterminés. (Source : *Méthodes de transmission de renseignements sur le progrès et le rendement des élèves – Un guide de politiques à l'intention des enseignants, des administrateurs et des parents*)
- Elle renferme une liste de critères ou indicateurs précis pour évaluer les comportements ou la performance de l'élève par rapport aux résultats d'apprentissage et aux indicateurs d'attitudes.
- Les critères et indicateurs à utiliser doivent :
 - ◀ être clairs, spécifiques et faciles à observer
 - ◀ être compris par les élèves et ceux-ci doivent être invités à participer à leur élaboration
 - ◀ pouvoir s'ajouter facilement à des formulaires de nature plus générale pour permettre à l'enseignant ou aux élèves de procéder à diverses évaluations.

B. Grille ou tableau d'évaluation

- Différents groupes d'indicateurs ou critères pour chaque niveau de performance reflètent les différents éléments des résultats d'apprentissage ainsi que la qualité de la performance ou du produit. En général, la grille d'évaluation prévoit de trois à cinq niveaux.
- Dans la mesure du possible, il faut que les élèves participent à l'élaboration des critères pour chacun des niveaux de performance, pour que dès le début d'un projet ou d'un devoir, d'une performance ou d'une démonstration, ils sachent exactement ce qu'on attend d'eux.
- Les grilles d'évaluation sont plus détaillées que les listes de vérification et prennent du temps à concevoir (voir *ELA Strategies*, p. 257). Elles se prêtent bien aux produits ou aux processus qui sont plus élaborés.

Exemples de grilles d'évaluation :

- ◀ **grille en deux points** : oui – non; progressif – accompli; correct – amélioration souhaitable ou requise
- ◀ **grille en trois points** : expert-compétent-amélioration souhaitable ou requise; avancé-capable-débutant; maturité-progression-acquisition; excellent-acceptable-progressif
- ◀ **grille en quatre points** : excellent-bien-passable-débutant; exemplaire-compétent-progressif-débutant
- ◀ **grille en cinq points** : toujours, souvent, parfois, avec de l'aide, rarement; excellent-très bien-satisfaisant-minimal-inexistant; tous-presque tous-quelques-uns-peu-aucun; maintien-exécution-préparation-intention-préintention
- Il existe deux types de grilles d'évaluation :
 - ◀ **holistique** : évalue la performance de l'élève de façon globale et combine divers éléments essentiels pour permettre de déterminer le niveau global de compétence (p. ex. une grille d'évaluation utilisée pour juger de plusieurs éléments tels que la coopération, la participation, le franc-jeu et les habiletés de communication).



- ◀ **analytique** : décrit des éléments spécifiques essentiels pour que l'élève sache quel est son niveau de performance relativement à chacun de ces éléments (p. ex. une grille distincte pour les différents aspects du franc-jeu : respect des adversaires, respect des règles, respect des officiels, maîtrise de soi et jeu équitable).

C. Échelle d'appréciation

- Comme la grille ou le tableau d'évaluation, l'échelle d'appréciation comporte une liste de critères claire et concise et un barème qui permet de juger de la performance de l'élève selon un continuum. Elle peut être numérique, graphique ou descriptive. Exemple : « souvent, parfois, rarement » ou « 5, 4, 3, 2, 1 » (5 étant élevé et 1 étant faible).

D. Échelle de fréquence

- Elle indique la fréquence à laquelle l'élève manifeste divers comportements, attitudes et habiletés.
- Il faut utiliser la liste des élèves de la classe et faire une coche chaque fois qu'un élève montre une certaine caractéristique, par exemple :
 - ◀ réussit à lancer par-dessus l'épaule correctement en situation de jeu
 - ◀ aide d'autres joueurs
 - ◀ fait preuve de franc-jeu ou joue de façon loyale
 - ◀ travaille bien avec les autres
 - ◀ est actif
 - ◀ respecte les consignes de sécurité et les règles du jeu

E. Inventaire

- L'enseignant remet un inventaire aux élèves pour s'informer sur leurs expériences antérieures, leurs aptitudes et les activités ou domaines qui les intéressent actuellement.
- L'inventaire peut être fait oralement (inventaire informel) ou par écrit et il consiste en une série de questions ou d'énoncés auxquels il faut répondre ou réagir. On peut par exemple se servir de questionnaires, de sondages ou de votes à main levée pour savoir à quels sports les élèves s'intéressent, ce qu'ils mangent, s'ils participent à des activités physiques pendant leurs temps de loisirs.

F. Fiche anecdotique

- La fiche anecdotique est une brève description des observations de l'enseignant qui renseigne sur l'apprentissage, le développement, les comportements et les besoins de l'élève, et qui permet de consigner des observations qui, autrement, ne figureraient nulle part.
- Comme la rédaction de fiches anecdotiques peut prendre un certain temps, il est nécessaire de procéder de façon organisée et efficace. Voici quelques suggestions à cet effet :
 - ◀ pour chaque classe, se servir de la liste des élèves et la diviser en trois colonnes : date, observation, plan d'action
 - ◀ les commentaires doivent être brefs, bien ciblés et objectifs
 - ◀ utiliser des codes pour gagner du temps (p. ex. C – coopération, FJ – franc-jeu, IN – inattentif)
 - ◀ utiliser des notes autocollantes ou des feuilles de commentaires que les élèves remplissent, pour indiquer la date, le nom de l'élève et le comportement (positif ou négatif). Les notes peuvent ensuite être placées sur une page pour la classe.
 - ◀ se servir de l'ordinateur (p. ex. logiciels pour créer des listes, ordinateurs de poche)
 - ◀ observer un certain nombre d'élèves par classe plutôt que tous les élèves en même temps
 - ◀ se limiter à une habileté à la fois
 - ◀ rester à un atelier; ce sont les élèves qui passent d'un atelier à un autre



G. Tests de performance

- Les tests de performance (p. ex. démonstrations d’habiletés, jeux, enchaînements, dessins, projets, exposés) sont des activités que l’on utilise pour observer si les élèves acquièrent et mettent en application les habiletés, les connaissances et les attitudes.
- Certaines activités permettent une évaluation plus **authentique** (p. ex. jeux, danses folkloriques, enchaînements, circuits particuliers en vélo, exposés).
- Avant l’évaluation proprement dite, on établit des indicateurs ou critères de performance, avec ou sans l’aide des élèves, d’après les résultats d’apprentissage prescrits.
- Les grilles d’évaluation et les échelles d’appréciation sont des instruments qui prévoient des indicateurs ou critères de performance.
- De même que les fiches anecdotiques ou les listes de vérification remplies par l’élève, par un camarade, par un groupe ou par l’enseignant, ces instruments permettent de mesurer le rendement de l’élève, ses progrès et sa performance, en plus d’aider à organiser et à interpréter les données recueillies.

H. Questionnaires et entrevues

- Un questionnaire efficace (p. ex. à réponses libres, divergentes et convergentes) encourage l’esprit critique et permet aux enseignants de savoir ce que l’élève sait et ce qu’il a besoin d’apprendre.
- Les questions peuvent être posées de façon officielle ou officieuse sous forme d’entrevue effectuée dans le contexte d’un atelier ou avec toute la classe.
- Les élèves peuvent répondre par écrit ou à l’aide de divers indicateurs tels que « visage souriant ou triste », « pouce levé ou baissé » et « s’asseoir ou se lever ».
- Les réponses doivent être enregistrées sur des listes de vérification collectives ou selon un système de consignation des données.

I. Journal, carnet d’apprentissage et réflexions

- En éducation physique et éducation à la santé, la tenue d’un journal ou d’un carnet d’apprentissage permet aux élèves d’indiquer par écrit leurs idées, réflexions, choix, sentiments, progrès ou participation, habitudes et changements personnels en ce qui concerne un mode de vie actif et sain.
- Ce genre de méthode se prête bien aux évaluations formatives et aux portfolios.
- Les élèves peuvent montrer qu’ils comprennent la matière à l’aide de mots, d’images et de dessins étiquetés. Ainsi, ils peuvent se servir d’un tableau pour indiquer leur participation aux activités physiques ou aux récréations, d’un plan personnel d’établissement d’objectifs, etc.
- Par exemple, les commentaires inscrits dans le journal peuvent commencer ainsi :
 - ◀ Je pense....J’ai l’impression....Je sais....Je me demande....
 - ◀ Ce que je préfère en éducation physique, c’est....
 - ◀ La chose la plus importante que j’ai apprise cette semaine en éducation physique et éducation à la santé, c’est...
 - ◀ Avant, je croyais que...mais maintenant, je sais que ...
 - ◀ J’ai été étonné(e) d’apprendre que...
 - ◀ Les trois mots qui décrivent le mieux ma performance sont les suivants : ...
 - ◀ Le cours d’éducation physique est frustrant quand ...; parfait quand ...
 - ◀ Je trouve facile de...
 - ◀ La prochaine fois, j’aimerais....

J. Tests papier-crayon

- Les tests papier-crayon peuvent inclure des questions à choix multiples, de type vrai-faux, à réponses élaborées ou de type appariement, et ils peuvent également prévoir l’exécution d’un dessin ou d’un diagramme étiqueté.



- En général, les questions des tests évaluent les connaissances factuelles et l'application des habiletés fondamentales de façon isolée et hors contexte plutôt que d'évaluer l'application des connaissances et des habiletés dans des situations concrètes et pertinentes. Du fait que les tests écrits formels ne peuvent mesurer les résultats d'apprentissage reliés à la motricité que de façon limitée, leur usage devrait également être limité.

Éléments à prendre en considération pour le prochain exercice de planification et de transmission de renseignements sur le rendement et les progrès des élèves

L'enseignement, la mesure et l'évaluation de l'apprentissage ainsi que la transmission de renseignements sont un processus permanent et cyclique. Les enseignants ne cessent de faire des observations, de recueillir des données ou des commentaires pour faire les ajustements nécessaires afin de planifier, de promouvoir et d'améliorer l'apprentissage des élèves.

Conseils d'observation

- Observer un certain nombre d'élèves par classe plutôt que tous les élèves en même temps
- Se limiter à une habileté à la fois
- Rester à un atelier; ce sont les élèves qui passent d'un atelier à l'autre
- Penser à afficher les critères utilisés pour les grilles d'observation, les échelles d'appréciation et les listes de vérification
- Recourir à la technologie de l'information pour enregistrer les données

