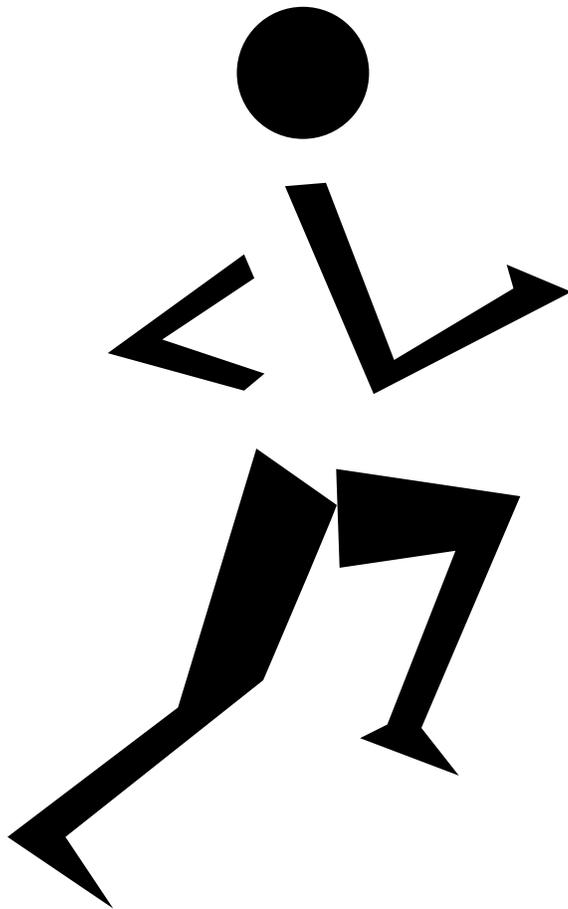


2. GESTION DE LA CONDITION PHYSIQUE



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		Indicateurs d'attitudes	
Lettres	Domaines	Sous-domaines			
A	Qualités physiques	1. Qualités physiques	L'élève doit :		
	Effets bénéfiques d'une bonne condition physique	1. Effets bénéfiques d'une bonne condition physique	2.1	Se montrer intéressé à ses qualités physiques et se sentir responsable de leur développement.	
	Conditionnement physique et entraînement	1. Physiologie de l'effort 2. Principes d'entraînement 3. Échauffement et retour au calme 4. Facteurs de motivation	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			2.3	Accepter ses limites physiques personnelles et celles des autres.	
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	Participation active			
		Contrôle du rythme cardiaque			
			Évaluation et analyse des qualités physiques		

2. Gestion de la condition physique



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

		<i>Sous-domaines</i>										
		M	1	2	3	4	5	6	7	8	S1	S2
<i>Connaissances</i>	<i>Domaine A</i>	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼
	<i>Domaine B</i>	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	<i>Domaine C</i>	☼	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☼	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
<i>Habiletés</i>	<i>Domaine A</i>	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☼	☼	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		M	1	2	3	4	5	6	7	8	S1	S2
		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		☼	☼	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

☼ éveil ☐ acquisition ou développement ☐ maintenance



Résultat d'apprentissage spécifique

C.2.4.A.1 L'élève doit être apte à :

Reconnaître les principaux déterminants de la condition physique (p. ex. endurance et force musculaire) **de divers exercices ou de diverses autres formes d'activité physique.**

N.B. : Ce résultat d'apprentissage spécifique a été modifié et remplace l'énoncé qui figure dans le Cadre.

Suggestions pour l'enseignement

Force ou endurance?

- Prévoir huit ateliers, en rotation, d'exercices relatifs à la force musculaire et l'endurance musculaire. Répartir les élèves en huit groupes. Donner des instructions pour permettre la participation des élèves à tous les ateliers. Suite à l'activité, animer une discussion pour aider les élèves à reconnaître les déterminants de la condition physique en question.

Variante :

Prévoir d'autres ateliers pour inclure des déterminants de la condition physique comme la flexibilité et l'endurance cardiovasculaire.

Note :

Exemples de stations ou d'ateliers sur la force et l'endurance :

- Atelier 1 : « Pousser vers l'arrière avec une planche à roulettes »
S'asseoir sur une planche à roulettes. Appuyer ses pieds contre le mur et pousser d'un seul coup pour effectuer un déplacement vers l'arrière. Mesurer la distance parcourue (force musculaire des jambes).
- Atelier 2 : « Voyage en planche à roulettes »
S'asseoir sur une planche à roulettes. En se propulsant avec les pieds, faire un trajet d'au moins deux longueurs du gymnase (endurance musculaire des jambes).
- Atelier 3 : « Sauts verticaux »
Debout de côté, près d'un mur, sauter pour toucher le plus haut point possible sur le mur (force musculaire des jambes).
- Atelier 4 : « Sauts verticaux multiples »
Debout de côté, près d'un mur, sauter pour toucher le plus haut point possible sur le mur autant de fois possible en 20 secondes (endurance musculaire des jambes).
- Atelier 5 : « Saut horizontal maximal »
Sauter le plus loin possible à pieds joints, d'une position statique, avec un élan des bras (force musculaire des jambes).
- Atelier 6 : « Saut à la corde »
Sauter à la corde sans arrêt pendant au moins 20 secondes (endurance musculaire).
- Atelier 7 : « Pousser des bras »
Dans la position de pompes (flexion des bras) pousser le plus fort possible sur un pèse-personne (force musculaire des bras).
- Atelier 8 : « Flexion à la barre »
Suspendu à une barre horizontale, faire autant de flexions que possible (endurance musculaire des bras).



Atelier d'échauffement

- Assigner une catégorie différente de déterminants de la condition physique à chaque groupe d'élèves qui sera responsable de créer son propre atelier avec un ou plusieurs exercices axés sur le développement du déterminant en question. Tous les élèves participent ensuite aux ateliers, où un élève de chaque groupe est resté donner aux participants des directives sur le déterminant de la condition physique de son atelier.



Suggestions pour l'enseignement (suite)

- Demander aux élèves d'entreprendre une recherche à l'aide de livres, de sites Web, de cédéroms sur les exercices et les activités appropriées (voir « Tour d'horizon », dans *Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.84).

Note :

Selon les recherches en français sur le sujet, les déterminants de la condition physique sont classés de façon particulière. En général, il est recommandé que les déterminants qui seront étudiés soient en rapport avec les ressources consultées ainsi qu'avec les tests que l'enseignant utilisera. Voilà pourquoi les déterminants qui figurent dans le RAS C.2.4.A.1 ne sont que des exemples.

Collage sportif

- Demander aux élèves d'apporter des images de personnes en train de participer à des activités qui exigent une bonne endurance cardiovasculaire, de la force ou de l'endurance musculaire, une bonne posture, la capacité de relaxation ou de la souplesse. Leur faire créer une murale ou une affiche pour chacun de ces déterminants de la condition physique (lien avec les arts).

Tire une carte

- Voir le RAS C.2.3.A.1.

Allez, on s'active!

- Voir le RAS C.2.3.A.1.

Allez, on se fortifie!

- Voir le RAS C.2.3.A.1.

Allez, on s'étire!

- Voir le RAS C.2.3.A.1.

Le circuit musculaire

- Accrocher une variété de fiches de répétitions aux murs du gymnase (p. ex. redressements assis : 10, 20, 30; sauts en ciseaux : 3, 6, 9). Demander aux élèves de choisir les fiches qui leur permettent de créer un circuit comportant un exercice de force ou d'endurance pour les bras, puis un pour les jambes, le ventre, etc., jusqu'à ce que toutes les fiches soient placées sur une feuille de travail. Les élèves peuvent travailler seul et ensuite avec un partenaire, et font les activités avec celui-ci une fois que l'enseignant a approuvé leur plan.

Note :

Lorsqu'une gamme de répétitions est suggérée, encourager les élèves à faire de leur mieux et à respecter les différences individuelles pour ce qui est de la croissance et du développement. Les répétitions devraient être réalistes et tenir compte du niveau de développement individuel de l'élève.

Modifier les activités ou les exercices au besoin afin que tous les élèves puissent réussir.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Déterminants de la condition physique

Au cours des activités telles que celles proposées dans Suggestions pour l'enseignement, l'enseignant note sur une feuille de contrôle si l'élève sait reconnaître certains des principaux déterminants de la condition physique :

- efficacité du système de transport de l'oxygène
- endurance cardiovasculaire
- endurance et force musculaire
- posture et placement du bassin
- pourcentage de graisse corporelle
- capacité de relâchement et de relaxation

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).



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

2. Gestion de la condition physique



Résultat d'apprentissage spécifique

C.2.4.C.1a *L'élève doit être apte à :*



Décrire l'emplacement, la taille et la fonction du cœur (p. ex. le cœur est un organe de la taille du poing qui est situé dans la poitrine et qui pompe le sang).

Suggestions pour l'enseignement

Le cœur au travail

- Apporter des livres, des vidéos, des cédéroms, des modèles, des schémas ou des photos du cœur et entreprendre des recherches sur son emplacement, sa taille et sa fonction. Comparer la taille du cœur de différents animaux et le nombre de battements par minute.

Note :

Se reporter au RAS C.2.3.C.1a et à *Sautons en cœur*, qui est disponible à la Fondation des maladies du cœur du Manitoba.

Mon cœur

- Voir *Le défi canadien Vie active (6 – 8 ans)*, section « Santé », p. 5 et 6.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



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

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).

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

2. Gestion de la condition physique



Résultat d'apprentissage spécifique

C.2.4.C.1b *L'élève doit être apte à :*



Identifier les effets à court terme de l'activité physique sur le corps (p. ex. le rythme cardiaque augmente, la respiration s'accélère, la température du corps augmente, la transpiration apparaît et la fatigue se fait sentir).

Suggestions pour l'enseignement

Lien avec d'autres résultats

- Faire faire aux élèves les activités physiques des RAS H.2.4.A.1a et H.2.4.A.1b. Se servir des questions suivantes pour discuter des activités auxquelles elles s'appliquent (s'il y a lieu) :
 - Décrivez les changements qui se produisent dans votre corps après une activité.
 - Votre cœur bat-il plus lentement ou plus vite après une activité?
 - La température de votre corps est-elle plus élevée ou plus basse après une activité?
 - Respirez-vous plus vite ou plus lentement pendant l'activité?
 - Est-ce que vous transpirez?
 - À quel moment vos muscles sont-ils fatigués?

Poste de contrôle

- Après avoir participé à une activité vigoureuse, demander aux élèves de noter, de dessiner ou d'enregistrer leurs sensations.



Voir l'annexe 12.

C.2.4.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.**

2. Gestion de la condition physique



Résultat d'apprentissage spécifique

C.2.4.C.3 L'élève doit être apte à :

Indiquer l'importance d'un retour au calme composé d'activité aérobie peu intense à la suite d'un effort vigoureux (p. ex. abaisser la circulation sanguine et la température du corps graduellement).

Suggestions pour l'enseignement

Marche de récupération

- Dire aux élèves de faire quelques tours du terrain en marchant, tout en inspirant profondément par le nez et en expirant par la bouche, après avoir participé à des activités d'aérobie vigoureuses comme celles qui figurent dans ce RAG. Tout en faisant quelques étirements lents sur place, discuter des bienfaits des exercices de récupération (p. ex. ils ralentissent la circulation sanguine et le rythme cardiaque, et abaissent la température du corps).

Exercices et étirements pour la récupération

- Faire des fiches d'activités et les accrocher aux murs du gymnase. Inclure des activités faciles ou modérées et des exercices de souplesse et de force plus difficiles. Voir **Exercices d'aérobie (de faible intensité)** et **À la place** : C.2.2.C.3. Les élèves passeront d'une fiche à l'autre afin de faire les activités.

Jeux pour la récupération

- Faire des jeux calmes ou des jeux coopératifs.

Note :

La période de récupération est une partie tout aussi essentielle d'une séance d'exercice que la période d'échauffement (voir le RAS C.2.2.C.3). Cette période devrait durer de trois à cinq minutes pour une classe de trente minutes, afin de permettre au corps de se remettre doucement de l'effort. La meilleure façon d'améliorer sa souplesse est de s'étirer après l'exercice puisque les muscles sont déjà réchauffés.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Importance d'un retour au calme

Au cours de l'année, au moment des exercices de retour au calme et de récupération du genre décrit dans la section Suggestions pour l'enseignement, l'enseignant note sur une fiche de contrôle si l'élève sait exprimer l'importance du retour au calme (p. ex. favorise la flexibilité, ralentit la circulation sanguine et abaisse la température du corps graduellement).

Utiliser diverses stratégies d'observation pendant la période de récupération :

- feuille à remettre à la fin de la classe
- lever le pouce
- baisser le pouce
- exprimer son opinion en se plaçant d'un côté ou de l'autre d'une ligne

2. Gestion de la condition physique



Résultat d'apprentissage spécifique

C.2.4.C.4 L'élève doit être apte à :

Expliquer qu'on a de meilleures chances d'être content de soi lorsqu'on se fixe des objectifs réalistes et qu'on prend la peine de suivre une stratégie (p. ex. pensée positive, pratique régulière et participation en compagnie d'autres personnes).

Suggestions pour l'enseignement

Je suis fier de moi

- Les élèves passeront en revue les listes qu'ils ont établies dans le RAS H.2.4.A.3b et, à partir de ces listes, discuteront de la façon dont les réalisations personnelles et la pensée positive peuvent contribuer au succès et au plaisir, et renforcer la confiance en soi. Voir C.5.4.B.1, C.4.4.A.1

Je me fixe des objectifs

- Demander aux élèves de passer en revue les résultats obtenus à leur premier essai dans le RAS H.2.4.A.3b, et les aider à établir des objectifs après avoir discuté de la meilleure façon de le faire (voir Remarques pour l'enseignant).



Voir l'annexe 10.

Je me fixe des objectifs réalistes

- Demander aux élèves de passer en revue leurs objectifs et les résultats obtenus à leur deuxième essai afin de déterminer si leurs objectifs étaient réalistes. Poser les questions suivantes en vue d'une discussion :
 - Les objectifs étaient-ils trop faciles ou trop difficiles?
 - Le fait d'avoir des objectifs précis vous a-t-il motivé?
 - Avez-vous besoin d'adapter vos objectifs en les rendant plus ou moins exigeants?
 - Qu'allez-vous faire de différent pour atteindre vos objectifs?

Note :

Plus la condition physique d'un élève est mauvaise au départ et plus les tests sont espacés, plus l'élève a de chances de s'améliorer. De même, plus l'élève est en bonne forme physique et plus les tests sont rapprochés, moins grandes sont les chances d'amélioration. Voir C.4.4.A.2a, C.4.4.A.2b et H.4.4.A.1.

L'île au trésor

- Diviser et marquer le terrain en deux et délimiter une zone sécuritaire au bout de chaque terrain (2 mètres de long). Placer 10 sacs de fèves (« trésor ») dans chacune des zones. Former deux équipes qui occupent chacune une moitié du terrain. Demander aux élèves de porter des dossards afin de les identifier plus aisément. Le but du jeu est de traverser le camp adverse sans se faire toucher et de récupérer le plus grand nombre de trésors possible (un par voyage). Dès qu'un joueur franchit la ligne du centre et entre dans le camp adverse, il peut être touché. Un joueur qui se rend dans la zone sécuritaire adverse ne peut pas être touché avant d'en ressortir. Un joueur touché doit figer et ne peut être libéré que si un joueur de son équipe passe sous ses jambes. Les trésors récupérés sont placés dans sa zone de sécurité. Jouer pendant 5 minutes et compter les trésors amassés.
- Faire participer les élèves au jeu, une fois sans consultation avec leurs coéquipiers, et une fois avec consultation. Puis poser les questions suivantes :
 - Était-il plus agréable d'avoir votre propre plan ou de travailler avec votre équipe pour atteindre un but commun?
 - Avez-vous mieux réussi après avoir élaboré une stratégie commune?



Suggestions pour l'enseignement (suite)

Socialisation

- Voir la section « Loisirs » dans *Le défi canadien Vie active (9 – 11 ans)*, p. 8.

S'accepter

- Voir la section « Développement personnel » dans *Le défi canadien Vie active (9 – 11 ans)*, p. 3 à 6.

Choisir ses activités

- Laisser les élèves choisir, organiser et gérer leurs activités afin qu'ils se sentent libres et puissent avoir le plaisir d'avoir fait leurs propres choix.

Conférenciers invités

- Inviter des parents, des athlètes, des personnes s'occupant de programmes sportifs ou de loisirs afin qu'ils parlent aux élèves du rôle de l'activité physique dans leur vie et de l'importance d'adopter un style de vie actif, de garder une attitude positive et de toujours essayer de faire de son mieux. Les élèves auront fait l'activité « ÉPIER » avant la conférence (voir « ÉPIER », dans *Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.57).

Spectacles

- Inviter des groupes de danse folklorique, des jongleurs, des gymnastes, des groupes sportifs à l'école pour qu'ils fassent des démonstrations. Les élèves pourraient participer à de mini-ateliers. Demander aux invités d'expliquer l'importance pour eux d'être actifs.

Je me dresse un plan d'activité physique

- Voir le RAS H.2.3.A.3a.



Voir l'annexe 13.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Se fixer des objectifs

Au cours de l'année, au moment d'activités qui privilégient le travail d'équipe, l'enseignant note sur une fiche de contrôle si l'élève sait expliquer la valeur du travail d'équipe.



Voir les annexes 10 et 11.

Remarques pour l'enseignant

Afin de motiver les élèves au maximum et de les encourager à adopter une attitude positive envers l'activité physique et la santé, utiliser les stratégies suivantes :

- Faire participer les élèves à l'établissement d'objectifs
- Mettre l'accent sur les améliorations par rapport au comportement ou à la performance antérieurs
- Fixer des objectifs précis et mesurables (p. ex. pour une course d'un kilomètre, l'objectif devrait être de diminuer le temps que cela prend, plutôt que de courir plus vite)
- Fixer des objectifs stimulants mais réalistes (c.-à-d. pas trop faciles mais pas trop difficiles, afin de ne pas ennuyer et de ne pas décourager l'élève)



2. Gestion de la condition physique

Remarques pour l'enseignant (suite)

- Écrire les objectifs
- Communiquer des stratégies aux élèves afin de les aider à entretenir et à améliorer leur condition physique
- Les encourager et faire des commentaires sur leurs progrès
- Créer des ateliers où les élèves peuvent aller faire des exercices en vue d'atteindre leurs objectifs pendant la classe ou au moment de l'échauffement
- Saisir des occasions de faire des évaluations périodiques

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse. *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 2^e programme : pour les 9 à 11 ans*, Gloucester (Ontario), 1993, (372.86/A849d/02).

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

2. Gestion de la condition physique



Résultat d'apprentissage spécifique

H.2.4.A.1a L'élève doit être apte à :

Pratiquer régulièrement des formes d'activité physique qui sont stimulantes sur le plan individuel et qui visent spécialement à améliorer les déterminants de la condition physique et les qualités physiques associées à la performance (p. ex. des activités qui augmentent le rythme cardiaque et la respiration, qui font appel à la force ou à l'endurance musculaire ou encore qui accroissent la flexibilité, la coordination).

Suggestions pour l'enseignement

La course au banc suédois (endurance cardio-vasculaire)

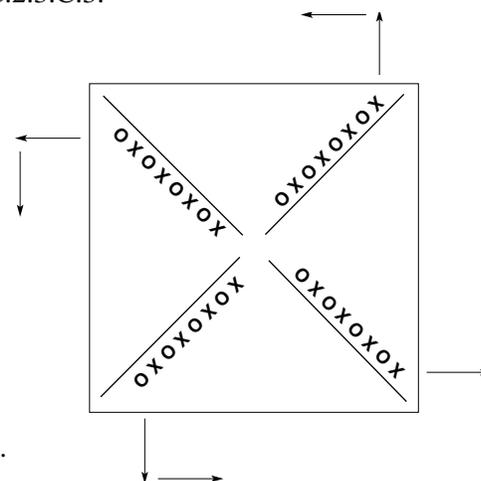
- Former un carré avec quatre bancs. Chaque équipe s'assoit sur un banc. Au signal, la première personne de chaque équipe sort du carré et court une fois autour des bancs pour aller taper la main de son coéquipier, puis s'asseoir au bout du banc. Continuer le jeu pendant un temps déterminé.

Variantes :

- Les élèves peuvent s'asseoir avec un partenaire et courir un à la fois autour des bancs avant de revenir taper la main de leur partenaire.
- Ils peuvent faire deux ou trois tours en courant avant de s'arrêter.
- Les élèves qui ne sont pas en train de courir peuvent faire des activités au lieu de rester assis (p. ex. des redressements avec les pieds sous un banc, ou des pompes avec les mains ou les pieds sur un banc, selon leur condition physique).

Notes :

- Pour des raisons de sécurité, les élèves assis sur les bancs devraient garder leurs pieds vers l'intérieur.
- Les Suggestions pour l'enseignement données aux niveaux précédents peuvent servir, une fois modifiées, pour la quatrième année. Voir les RAS H.2.3.A.1a, H.2.3.A.1b et C.2.3.C.3.



La course de formule 1

- Voir *Évaluation des habiletés motrices fondamentales*, p. 43.

Piste 1, piste 2

- Faire un petit carré (Piste 1) et un grand carré (Piste 2) avec huit cônes. Afficher le tableau suivant :

Piste 1 (petite piste)	Piste 2 (grande piste)
1	4
2	3
3	2
4	1

- Dire aux élèves de faire un tour sur la **Piste 1** et quatre sur la **Piste 2**, puis deux sur la **Piste 1** et trois sur la **Piste 2** et ainsi de suite jusqu'à la fin.



Suggestions pour l'enseignement (suite)

Variantes :

- Commencer par quatre tours sur la **Piste 2**, puis un tour sur la **Piste 1** ou quatre tours sur la **Piste 1** et un tour sur la **Piste 2**.
- Mettre les élèves en groupes et leur faire commencer par un des deux circuits.

Compétition en plein air

- Donner à chaque groupe d'élèves une liste écrite de tâches à faire, par exemple :
 - courez jusqu'au losange de baseball le plus éloigné
 - sautillez jusqu'au support à bicyclettes
 - marchez très vite jusqu'à la glissoire
 - trottez autour des poteaux de soccer

Demander aux élèves de prédire le temps qu'il faudra pour que leur équipe termine le circuit. Les membres des équipes s'efforcent de terminer tous ensemble à l'heure prédite, plutôt que d'essayer d'arriver avant les autres.

Variante :

Les équipes peuvent gagner des points supplémentaires pour avoir bien collaboré afin d'accomplir ensemble toutes les tâches.

Note :

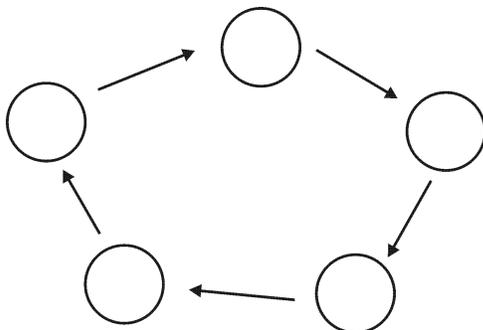
Expliquer que, pour améliorer sa condition physique, il faut augmenter l'intensité (plus difficile), la durée (plus longtemps) ou la fréquence (plus souvent) de l'activité qu'on pratique. Si on reste inactif, les muscles deviennent plus petits (ils s'atrophient) et perdent leur force, et la respiration devient moins efficace parce que les poumons se gonflent moins (voir le RAS C.2.3.B.1).

Le relais aux cerceaux

- Les élèves s'alignent par équipes égales de cinq ou six coureurs, sur le périmètre d'un terrain de jeu en plein air, chaque équipe ayant un dossard de couleur différente. Le premier coureur de chaque équipe est debout près d'un cerceau placé par terre. Le deuxième est près d'un autre cerceau, placé à environ quarante mètres du premier, et ainsi de suite pour le troisième, le quatrième et le cinquième coureur de chaque équipe. Au signal, les premiers coureurs, tenant un bâton à la main, courent jusqu'à leur coéquipier au deuxième cerceau et leur passent doucement le bâton. Le deuxième coureur va passer le bâton au troisième et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les coureurs soient revenus à leur point de départ.

Notes :

- Passer en revue les consignes de sécurité pour se passer le bâton (p. ex. espacement, contrôle de la vitesse pour éviter les collisions, façon prudente de porter le bâton).
- Motiver les élèves afin qu'ils continuent à être actifs pendant toute leur vie en leur faisant faire des activités variées leur permettant d'améliorer leur confiance en eux et leur compétence.



Suggestions pour l'enseignement (suite)

Les astéroïdes

- Répartir les élèves en deux équipes, dont l'équipe terrestre (de 60 % à 75 % du groupe) et l'équipe des extraterrestres (de 25 % à 40 % du groupe). Le but du jeu, pour les terriens, est de s'emparer d'un « cristal d'énergie » (sac de fèves) à la fois et de le transporter jusqu'à la « terre » (endroit désigné à une extrémité du terrain) sans être atteint par un astéroïde (ballon mou) que l'équipe adverse fait rouler. Lorsqu'un élève est touché, il doit s'identifier (lever la main) et retourner le cristal à la planète des cristaux (endroit désigné à l'autre extrémité du terrain) et recommencer à partir de la terre. Les extraterrestres font rouler les ballons de leur planète (à mi-chemin entre la terre et la planète aux cristaux). Ils n'ont qu'un « astéroïde » chacun et doivent le récupérer après chaque essai et retourner à leur planète avant de le faire rouler à nouveau. Les élèves ont le droit de faire une pause pendant 5 secondes sur la planète amicale (près de la planète des cristaux mais loin de la terre) en toute sécurité. Changer souvent les rôles.

Le jeu fou

- Répartir les élèves en deux équipes. Tous les membres de l'équipe A touchent une ligne désignée près d'un des murs de fond. Les membres de l'équipe B sont dispersés dans le gymnase. Le premier frappeur (de l'équipe A) s'avance et se place, le bras prêt à frapper le ballon mou que l'enseignant lancera. Une fois le ballon frappé, tous les membres de l'équipe A doivent courir toucher une ligne désignée et revenir à la ligne de départ sans se faire toucher par le ballon. Pendant ce temps, les membres de l'équipe B tentent de faire rouler le ballon sur les membres de l'équipe A. Ils n'ont pas le droit de courir avec le ballon mais ils peuvent faire des passes. Si un des coureurs est touché, l'enseignant arrête les deux équipes qui échangent de rôle. Prévoir l'ordre dans lequel les élèves seront frappeurs pour que tous aient l'occasion de frapper.

Variante :

Les membres de l'équipe qui frappe peuvent aussi être lanceurs à tour de rôle, selon un ordre préétabli.

Défi à deux (activités de force et d'endurance musculaire)

- Faire un circuit autour du gymnase en utilisant des fiches d'activités faisant appel à la force ou à l'endurance musculaire (p. ex. pompes, saut à la corde, grimper, course-navette). Assigner aux élèves un partenaire qui a les mêmes capacités qu'eux. Ce dernier comptera le nombre de pompes ou de sauts qu'ils peuvent faire en trente secondes.

Variante :

Cette activité peut se faire seul. Dans ce cas, l'élève inscrit ses points sur un papier. Il peut essayer de battre son record personnel.

Notes :

- Encourager tous les élèves en mettant l'accent sur les efforts et l'amélioration de chacun, plutôt que sur le succès de quelques élèves seulement.
- Afin d'encourager les élèves à faire de leur mieux, créer une ambiance positive, en félicitant ceux qui font des efforts et qui collaborent.
- Des activités différentes doivent être prévues pour les élèves qui ne peuvent pas participer pleinement aux activités ordinaires (voir *Cadre*, p. 11).
- Il est nécessaire de faire des modifications ou des aménagements pour les élèves ayant des besoins spéciaux ou des problèmes médicaux afin de faciliter leur participation (voir *Cadre*, p. 11).

Musclathlon

- Faire un circuit autour du gymnase avec des activités faisant appel à la force (p. ex. pompes dorsales inclinées, montées sur un banc et descentes du banc, sauts par-dessus un banc, brouette avec partenaire).



Suggestions pour l'enseignement (suite)

Notes :

- Les activités devraient être adaptées à tous les élèves, quelles que soient leurs habiletés ou leurs caractéristiques physiques.
- Donner aux élèves la possibilité de faire 5, 10 ou 15 répétitions d'un exercice de leur choix, à partir d'une liste d'exercices de même nature, ou de faire un exercice pendant une durée déterminée (p. ex. faire le plus de pompes possible en trente secondes, aller le plus loin possible en dix minutes) plutôt que d'imposer un nombre de répétitions qui serait trop difficile pour les uns et trop facile pour les autres.
- Motiver les élèves en leur faisant faire des exercices progressifs et adaptés à leur niveau de développement. Par exemple, pour améliorer la force du haut du corps, leur permettre de faire des pompes modifiées avec les genoux au sol, ou debout contre le mur. Dans ce cas, on peut augmenter la difficulté en éloignant davantage les pieds du mur pour accroître l'inclinaison du corps, jusqu'à ce que l'élève ait plus de force dans le haut du corps (voir le RAS C.2.3.C.3).

Activités gymniques (souplesse)

- Voir le RAS H.1.4.D.2.

Étirements pour s'échauffer

- Voir le RAS H.2.3.A.1a.

Exercices et étirements pour la récupération

- Voir le RAS C.2.4.C.3.

Enchaînement avec balle de gymnastique rythmique

- Démontrer un enchaînement de gymnastique rythmique en se servant d'un gros ou d'un petit ballon gonflé et demander aux élèves de faire les mêmes mouvements. Par exemple :
 - faites tourner le ballon autour de votre cou
 - faites-le rouler le long de votre bras, en descendant et en montant
 - faites-le tourner autour de votre taille
 - tenez-le loin de votre corps (étirement)
 - faites-le rouler le long de la jambe, en descendant et en montant (sans hypertension du genou)
 - faites-le toucher le sol, puis levez-le au-dessus de votre tête
 - faites-le passer autour de vos jambes écartées (en étant assis par terre)
 - faites-le passer autour de vos pieds serrés (en étant assis par terre)

L'aérobic

- Voir le RAS H.1.4.D.1.

On jongle! (Coordination)

- Voir C.1.4.B.1.

Saut à la corde

- Voir *Sautons en cœur*.
- Voir le RAS H.1.4.B.1.



Suggestions pour l'enseignement (suite)

Athlétisme (condition physique générale)

- Organiser des activités d'athlétisme.

Ski de fond

- Prévoir une sortie de ski de fond, sur le terrain de l'école ou dans un parc.

Suggestions pour l'évaluation

Appréciation : Pratiquer régulièrement des formes d'activité physique

L'enseignant note périodiquement sur une échelle d'appréciation le niveau auquel l'élève participe aux activités physiques prescrites visant à améliorer les déterminants de la condition physique et les qualités physiques associées à la performance.

Échelle :

1. Participe toujours avec assiduité aux activités prescrites en classe visant l'amélioration de la condition physique et des qualités physiques associées à la performance
2. Participe souvent de façon satisfaisante aux activités prescrites en classe visant l'amélioration de la condition physique et des qualités physiques associées à la performance
3. Participe rarement de façon convenable aux activités prescrites en classe visant l'amélioration de la condition physique et des qualités physiques associées à la performance

Remarques pour l'enseignant

À cause de l'importance et de la nature du conditionnement physique, les activités concernant les expériences d'apprentissage, l'acquisition et le maintien des habiletés liées à la santé se poursuivront toute l'année (voir **acquisition** et **maintien** dans le *Cadre*, p. 20).

Se reporter au *Cadre* pour les définitions des **qualités physiques associées à la performance** (p. 232) et des **déterminants de la condition physique** (p. 227).

RESSOURCES SUGGÉRÉES

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



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).

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

RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



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

Soutenir un effort continu et aérobie pendant une certaine durée, selon sa capacité fonctionnelle.

Suggestions pour l'enseignement

Quatre, trois, deux, un

- Proposer l'activité suivante :
Faire courir les élèves pendant 4 minutes en trouvant la cadence qui leur permet d'atteindre leur zone cible de rythme cardiaque (voir *Cadre*, p. 233) :
Marcher 30 secondes.
Courir 3 minutes.
Marcher 30 secondes.
Courir 2 minutes.
Marcher 30 secondes.
Courir 1 minute.
Mettre de la musique rythmée et moderne afin de motiver les élèves. Voir EM : D1₁, p. 85.
Variante :
L'enseignant peut choisir de commencer l'activité avec une course de 3 minutes (plutôt que 4) pour assurer le succès des élèves.

Course alternée avec partenaire

- Les élèves se mettent par deux et comptent le nombre total de tours qu'ils ont fait en courant en un temps donné, en alternant les tours de course avec leur partenaire. Leur dire d'essayer de battre un record qu'ils auraient établi précédemment.

Course du niveau scolaire

- Demander aux élèves de courir (rapidement ou lentement) ou de marcher très vite sans s'arrêter pendant 4 minutes.
Variante :
Faire la même chose à partir de l'âge des élèves : p. ex. les élèves de neuf ans font neuf tours en courant.
Note :
Voir H.1.4.A.1.

Défi de courses de conditionnement

- Organiser des défis de courses en demandant aux élèves de couvrir une certaine distance (ajouter tous les tours de piste qu'ils font) avant une certaine date. Ils peuvent, par exemple :
 - Courir jusqu'à une ville olympique
 - Courir d'un bout à l'autre du Canada
 - Faire un marathon
 - Les élèves doivent courir pendant un certain temps chaque jour et chacun contribue au total de la classe (nombre de tours ou distance). Demander aux élèves de noter leur total quotidien et tracer avec eux les distances sur une grande carte fixée au mur.
Note :
Pour des raisons d'intérêt et de sécurité, demander aux élèves, lors de courses d'endurance, de courir dans un sens, puis dans l'autre.



Suggestions pour l'enseignement (suite)

Chasse du raton laveur (jeu autochtone)

- Diviser la classe en deux groupes, avec un nombre égal de garçons et de filles dans chaque groupe. Les faire se 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 « rats 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 rats 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, ils regagnent leur équipe autour du cercle, tandis que deux nouveaux rats commencent à se poursuivre.

Note :

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

- Sunshine Records : 204-586-8057
- Titre de l'album : *On Ji Da*
- Artistes : Rebecca Chartrand et Lawrence Laughing.

Tire une fiche

- Placer des fiches d'exercices ou d'activités au centre du gymnase. Mettre une cassette avec des périodes de silence qui durent quinze secondes et des périodes de musique qui durent trente secondes. Pendant les quinze secondes de silence, les élèves tirent une fiche, la lisent et la remettent dans le paquet, face cachée. Quand la musique reprend, les élèves ont 30 secondes pour exécuter l'exercice ou l'activité en question. Continuer le jeu pendant une durée déterminée. Inscrire sur les fiches un certain nombre d'activités faciles comme « Dites à votre professeur d'éducation physique combien vous vous amusez pendant la classe », « Allez boire de l'eau », « Serrez la main à cinq personnes différentes », « Asseyez-vous sur un banc ».

Suggestions pour l'évaluation

Appréciation : Effort continu et aérobie

- Au cours des activités de course, l'enseignant note sur une échelle d'appréciation si l'élève est capable de faire un effort continu et aérobie pendant une certaine durée, en tenant compte de sa capacité fonctionnelle.
- Voir H.2.4.A.2 pour des renseignements sur le rythme cardiaque qui est un indicateur de la capacité fonctionnelle.
- L'enseignant encourage l'élève tout au long de l'année à poursuivre son effort.

Échelle :

③	Fait facilement des efforts physiques d'intensité élevée pour une longue durée
②	Fait correctement des efforts physiques d'intensité modérée pour une longue durée
①	Fait des efforts physiques d'intensité modérée pour une longue durée avec difficulté

Remarques pour l'enseignant

Les résultats d'apprentissage en matière de condition physique sont liés au domaine « Activité physique » des résultats d'apprentissage généraux relatifs aux **Habitudes de vie saines**. Il y a aussi des liens entre les résultats d'apprentissage généraux en matière de **Motricité** et ceux 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 en matière de **Motricité** indiqués ci-dessous :

- H.1.4.A.1
 - **Suivez les panneaux**
 - **Les relais**
 - **Saute-mouton**
- H.1.4.A.2
 - **Chasse dribblée (mains)**
 - **Chasse-soccer (pieds)**
- H.1.4.B.2
 - **Basket-ball sur tapis**
 - **Cricket simple**
- H.1.4.C.1
 - **Shinny (hockey rudimentaire)**
- H.1.4.D.1
 - **Enchaînements d'aérobie**

Conseils pratiques pour le conditionnement physique :

- Bien expliquer les objectifs du conditionnement physique et vérifier si les élèves comprennent bien pourquoi ils font les activités.
- Ne pas trop insister sur les tests de conditionnement physique.
- Apprendre aux élèves à reconnaître la différences entre la fatigue et la douleur qui, elle, peut indiquer une blessure possible.
- Bien garder à l'esprit l'importance de l'estime de soi pour la condition physique durant toute la vie.
- Veiller à ce que le milieu soit sans danger pour toutes les leçons.
- Ne jamais se servir des activités de conditionnement comme punition.

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. *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).

2. Gestion de la condition physique



Résultat d'apprentissage spécifique

H.2.4.A.2 L'élève doit être apte à :

Montrer des manières efficaces de prendre son pouls (p. ex. en indiquant les endroits où l'on peut sentir le pouls ainsi que la manière de placer correctement ses doigts sur le poignet ou dans le cou ou encore en employant un pulsomètre) **avant et après l'exercice.**

Suggestions pour l'enseignement

Prenez votre pouls

- Expliquer aux élèves ce qu'est la fréquence cardiaque (Fc) normale chez les enfants au repos, en battements par minute. Leur montrer un tableau portant sur des périodes de dix secondes. Leur demander de prendre leur propre pouls au repos, puis après une activité, en plaçant le bout de l'index et du majeur sur le côté du cou (certains ne sentiront rien). Leur montrer également comment trouver leur pouls à l'intérieur du poignet, du côté du pouce, avec le bout des deux mêmes doigts. S'ils n'arrivent pas à trouver leur pouls, leur faire faire une activité courte, puis leur demander de revérifier leur fréquence cardiaque.

Variante :

Dire aux élèves de compter leurs battements de cœur pendant six secondes et de multiplier par dix pour obtenir la fréquence des battements par minute, ou de compter pendant trente secondes et de multiplier par deux. Si possible, leur faire utiliser des moniteurs de fréquence cardiaque pour déterminer leur fréquence cardiaque au repos.

Notes :

- Quoique le rythme cardiaque et la fréquence cardiaque soient synonymes, l'utilisation constante des termes et des acronymes suivants peut éviter la confusion :
Fréquence cardiaque : Fc
Fréquence cardiaque cible : Fc cible
Fréquence cardiaque au repos : Fc repos
Fréquence cardiaque à l'effort : Fc effort
Fréquence cardiaque maximale : Fc max
- Rappeler aux élèves de se servir de leurs doigts plutôt que de leur pouce pour prendre leur pouls parce qu'ils pourraient sentir les battements de leur cœur dans leur pouce plutôt qu'à l'endroit voulu.
- Rappeler aussi aux élèves que la prise des battements cardiaques s'effectue quand le bout de l'index, du majeur et de l'annulaire sont au niveau de l'artère radiale (partie extérieure du poignet) à la hauteur de l'artère carotide (un des deux côtés de la gorge) ou sur la poitrine à l'emplacement du cœur.

Enquête sur la fréquence cardiaque

- Demander aux élèves de répondre aux questions suivantes par écrit, individuellement ou par deux, en se servant d'un moniteur de fréquence cardiaque si possible :
 - Quand aura-t-on une fréquence cardiaque de moins de cent battements par minute :
au repos?
pendant une activité physique?
cinq minutes après une activité?
 - Pouvez-vous prédire votre rythme cardiaque?
- Faire faire aux élèves des activités cardio-vasculaires (voir H.2.4.A.1a et H.2.4.A.1b) pour qu'ils puissent répondre au questionnaire. (Voir *Le jogging*, p. 134 à 142 et *Le Marathon pour tous*, chapitre 4.)



Suggestions pour l'enseignement (suite)

Notes :

- La fréquence cardiaque typique chez un enfant de l'école élémentaire au repos se situe entre 75 et 95 battements, environ, par minute
- La fréquence cardiaque maximum chez un enfant de l'école élémentaire est de 210 à 220 battements, environ, par minute

Variante :

Dire aux élèves de faire un tableau ou un graphique représentant leur fréquence cardiaque avant et après diverses activités. Voir M : 2.1.1; 2.1.2.

Notes :

- Pour les activités de nature générale, chez les enfants, une fréquence cardiaque cible de 60 % à 80 % du rythme maximum a un effet bénéfique sur le cœur et l'appareil circulatoire sans être trop rigoureux.
- Voir le glossaire du *Cadre* (p. 233) pour trouver les **zones cibles de rythme cardiaque** pour des activités légères, modérées et vigoureuses.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Prendre son pouls

L'élève note sa prédiction et sa fréquence cardiaque actuelle dans le questionnaire suivant. L'enseignant note si l'élève manifeste des façons efficaces de prendre son pouls avant et après l'exercice.

Quelle sera ta fréquence cardiaque lorsque tu seras couché calmement? Prédiction _____ Résultat actuel _____
Quelle sera ta fréquence cardiaque après une marche de 2 minutes autour du gymnase? Prédiction _____ Résultat actuel _____
Quelle sera ta fréquence cardiaque après une activité de 15 minutes? Prédiction _____ Résultat actuel _____
Quelle sera ta fréquence cardiaque après 5 minutes de repos suite à une activité vigoureuse? Prédiction _____ Résultat actuel _____
Quelle sera ta fréquence cardiaque après avoir couru aussi vite que tu peux d'un bout à l'autre du gymnase? Prédiction _____ Résultat actuel _____

Variante :

L'élève peut prendre le pouls d'un camarade de classe, utiliser un stéthoscope ou un moniteur de fréquence cardiaque électronique.

Remarques pour l'enseignant

Afin d'aider les élèves à calculer leur fréquence cardiaque au repos, fournir un tableau de la fréquence cardiaque par intervalles de dix secondes :

nombre de battements en 10 sec.	nombre de battements par min.
8	48
9	54
10	60
11	66
12	72
13	78
14	84
15	90
16	96
17	102
18	108
19	114
20	120
etc.	

RESSOURCES SUGGÉRÉES



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

ANCTIL, Pierre, Daniel BÉGIN et Patrick MONTUORO. *Le Marathon pour tous*, Montréal, Éditions de l'Homme, 1981, « Sport », (796.426/A542m).

CHEVALIER, Richard. *Le jogging*, Montréal, Éditions de l'Homme, 1975, « Sport », (613.71/C527j).

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. *Mathématiques, Troisième et quatrième années : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1998, (P.D. 372.7/P964 3^e-4^e).

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



2. Gestion de la condition physique



Résultat d'apprentissage spécifique

H.2.4.A.3a *L'élève doit être apte à :*

Mesurer ses capacités (c.-à-d. endurance organique, force musculaire, endurance musculaire et flexibilité) **par des tests ou des tâches simples** (p. ex. flexion du tronc en position assise, redressements modifiés ou course de 1 600 mètres) **liés aux déterminants de la condition physique.**

Suggestions pour l'enseignement

Choix de tests de condition physique

- Toute bonne évaluation de la condition physique des élèves devrait comprendre :
 - un processus d'évaluation continue qui permet aux élèves de prendre plaisir à entretenir et à améliorer leur santé et leur bien-être et de comprendre ce que cela implique;
 - une bonne préparation des élèves de façon à ce qu'ils puissent subir sans risque chaque partie d'une série de tests;
 - la communication des résultats aux élèves et à leurs parents (de façon privée), en vue d'améliorer leur connaissance, leur compréhension et leur compétence dans ce domaine.

Flexions des hanches

- Faire mesurer la souplesse des élèves par leurs camarades à l'aide d'instruments de mesure afin de renforcer leur capacité d'autosurveillance et de surveillance réciproque.

Course ou jogging de 12 minutes

- Commencer à développer le concept de l'entraînement en demandant aux élèves de courir une minute sans arrêt. Augmenter d'une minute à chaque session d'entraînement hebdomadaire. Le but de l'activité est de maintenir son rythme pendant les 12 minutes de course ou de jogging.

Circuit chronométré : 6-8-10-12

- Demander aux élèves de faire des tours de piste en courant (rapidement ou lentement) ou en marchant à un rythme régulier et de compter le nombre de tours qu'ils font en un certain nombre de minutes. Augmenter la durée progressivement à chaque séance. Voir M : 3.1.3.

Variante :

Faire le même exercice en demandant à un partenaire, assis au milieu de la piste, de compter le nombre de tours que fait l'autre. Si des moniteurs de fréquence cardiaque sont disponibles, demander aux élèves de faire l'exercice en veillant à ce que leur rythme cardiaque reste dans la zone cible plutôt que de compter le nombre de tours.

Note :

Les courses d'endurance cardio-vasculaire basées sur la durée plutôt que sur la distance sont plus motivantes pour les élèves.

Il est vrai qu'une course chronométrée d'un kilomètre est plus facile à organiser lorsqu'on a beaucoup d'élèves à évaluer. Cependant, lorsqu'on demande à tous les élèves de courir pendant la même durée, il n'est pas nécessaire d'attendre les plus lents et il y a moins de risque que quelqu'un se sente embarrassé par sa performance.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Tests ou tâches simples

« Les résultats d'un test de condition physique ne doivent pas figurer comme tel dans le calcul du résultat ou la note de l'élève ». Ces renseignements peuvent toutefois être transmis par un commentaire anecdotique indépendamment de la note. Voir le *Cadre* à ce propos (p. 211).

Enseigner aux élèves comment faire les épreuves et donner plusieurs occasions de pratiquer les épreuves avant de les évaluer.

L'enseignant notera plutôt sur une fiche de contrôle si l'élève sait mesurer ses capacités par un tel test.

L'élève peut s'autoévaluer pour déterminer s'il atteint le niveau de santé pour des composantes d'un test en se basant sur les normes du test ou sur d'autres normes recommandées.

Remarques pour l'enseignant

L'évaluation de la condition physique liée à la santé s'appuie sur des normes et des critères, dans le but d'essayer de motiver tous les élèves. Nombre de ces nouveaux tests encouragent l'utilisation de normes de base ou d'objectifs personnels comme critères d'évaluation, plutôt que l'utilisation de facteurs de motivation externes (p. ex. insignes, récompenses).

En permettant aux élèves de se fixer des objectifs, on les encourage à se concentrer sur leurs propres progrès plutôt que de se comparer aux autres (voir notes des RAS H.2.4.A.1a et H.2.4.A.1b).

RESSOURCES SUGGÉRÉES

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Mathématiques, Troisième et quatrième années : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1998, (P.D. 372.7/P964 3^e-4^e).



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.2.4.A.3b *L'élève doit être apte à :*

Tenir un journal, à divers moments de l'année scolaire (p. ex. au début, au milieu et à la fin), **sur les résultats que l'on obtient lors des tests de condition physique et sur son degré d'activité physique, en vue de suivre l'évolution de sa condition physique.**

Suggestions pour l'enseignement

Enregistrement des résultats

- Les élèves se serviront de tableaux ou d'un tableur électronique pour inscrire les résultats qu'ils ont obtenus au cours des épreuves d'un test de condition physique.

Variante :

Les élèves peuvent faire eux-mêmes un tableau pour constater leurs progrès. Voir M : 2.1.1.

Journal de bord

- Pour motiver les élèves, leur demander d'inscrire dans leur journal de bord les résultats obtenus au cours des tâches exposées aux RAS H.2.4.A.3a, H.2.4.A.1a ou H.2.4.A.1b, afin de constater les améliorations et les progrès accomplis.

Je suis capable

- Donner aux élèves des listes d'activités et d'exercices liés aux déterminants de la santé et aux qualités physiques et leur demander de noter leur performance tout au long de l'année sur une liste de vérification personnelle. Voir H.5.4.A.1, H.5.4.A.2 et H.5.4.A.3a.

Calendrier d'activités du *Défi canadien Vie active*

- Demander aux élèves de créer un calendrier pour inscrire leur participation à diverses activités, classes ou sports qui permettent d'entretenir la santé et de la renforcer. Voir le « Relevé des activités et du temps », p. 8, dans *Le défi canadien Vie active (6 – 8 ans)*.

Note :

Encourager les élèves à reconnaître que les activités de la vie quotidienne — accompagner un adulte en randonnée, porter l'épicerie ou la lessive, ratisser les feuilles, pelleter la neige, promener le chien, livrer des journaux — contribuent au maintien de la bonne santé.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Journal de bord

L'enseignant note sur une feuille de contrôle si l'élève est capable de suivre l'évolution de sa condition physique en inscrivant les résultats de ses tests dans son journal de bord et en notant son degré d'activité physique. Le journal de l'élève peut être disposé comme suit :

Nom de l'élève _____

	date	endurance cardiovasculaire	endurance musculaire	flexibilité
résultat du test initial				
normes de santé				
objectif personnel				
première reprise du test				
deuxième reprise du test				
troisième reprise du test				

Ce que je fais pour atteindre mon but : _____

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).

Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse. *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 2^e programme : pour les 9 à 11 ans*, Gloucester (Ontario), 1993, (372.86/A849d/02).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Mathématiques, Troisième et quatrième années : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1998, (P.D. 372.7/P964 3^e-4^e).

