

Résultat d'apprentissage général n° 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 à 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	

Résultat d'apprentissage spécifique

C.1.6.A.1 L'élève sera apte à :

Reconnaître des applications d'habiletés motrices fondamentales dans diverses formes d'activité physique
(p. ex. l'habileté permettant de frapper est employée au baseball, au hockey et au paddleball).

Suggestions pour l'enseignement

Jeux préparatoires

- Organiser des jeux faisant appel à diverses habiletés motrices fondamentales. Demander aux élèves de nommer les habiletés en jeu dans chacune des activités.

Relais

- Former des équipes. Installer une affiche en face de chaque équipe. Cette affiche est divisée en trois sections : habiletés de manipulation, de locomotion et d'équilibre, et comprend un nombre de lignes quelconques. Demander aux élèves de courir chacun à leur tour jusqu'à cette affiche comme dans un relais et d'y écrire une habileté précise ou un jeu qui tombe sous l'une ou l'autre des catégories. Le relais se termine quand toutes les lignes sont remplies. Revoir avec eux l'affiche de chacune des équipes. Distribuer aux élèves le tableau des habiletés motrices fondamentales de l'annexe 1.



Voir l'annexe 1 : Habiletés motrices fondamentales – Feuille de renseignements.

Chasse aux habiletés

- Repasser les habiletés motrices fondamentales avec les élèves (voir l'annexe 1). Proposer aux élèves de jouer à la « Tag » (chat). Choisir trois ou quatre élèves qui seront les chasseurs. Les élèves touchés doivent demeurer immobiles. Pour être libérés, leur demander de nommer un jeu qui fait appel à une habileté motrice fondamentale. Par exemple, si l'élève qui vient le délivrer dit « frapper », l'élève immobilisé peut répondre « hockey ».

Variante :

Demander aux élèves de nommer un jeu. Les élèves immobilisés devront nommer une habileté motrice fondamentale qui y est liée.



Voir l'annexe 1 : Habiletés motrices fondamentales – Feuille de renseignements.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Relais

- Circuler pendant le relais et noter si les élèves sont capables ou non de nommer des habiletés ou des jeux liés aux trois grandes catégories d'habiletés motrices.

Observation : Toutes les activités

- Inviter les élèves à classer des activités et des sports dans un cadre de tri et de prédiction (voir *Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.35). Distribuer l'annexe 2 à cet effet.



Voir l'annexe 2 : Habiletés motrices fondamentales – Cadre de tri.



Remarques pour l'enseignant

Motricité

Présenter la notion de *motricité*, l'expliquer, l'employer et la renforcer pendant l'année.

Les résultats d'apprentissage spécifiques et ce document de mise en œuvre ont pour but de 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. Les résultats d'apprentissage liés aux connaissances sont souvent intimement liés aux habiletés visées. Les activités d'apprentissage sont donc parfois interchangeables ou complémentaires.

Inciter les élèves à adopter une attitude positive grâce à un environnement d'apprentissage agréable, stable sur le plan émotif, significatif pour chacun et stimulant.

Indicateurs d'attitudes

Les indicateurs d'attitudes de chacun des résultats d'apprentissage généraux (RAG) définissent les attitudes que l'on souhaite inculquer et sont fournis pour guider les enseignants dans leur évaluation quotidienne. La liste de ces indicateurs est fournie dans :

- les tableaux synthèses au début de chaque section (RAG);
- l'affiche qui accompagne le présent document.

Habiletés motrices fondamentales

Le programme annuel devrait comprendre des activités faisant appel à diverses habiletés motrices fondamentales.

Habiletés de locomotion :

- courir;
- sauter à pieds joints;
- sauter à cloche-pied;
- galoper;
- sautiller.

Habiletés de manipulations :

- faire rouler;
- faire rebondir;
- attraper;
- lancer par-dessous l'épaule;
- lancer par-dessus l'épaule;
- frapper;
- donner un coup de pied.

Habiletés d'équilibre :

- statique;
- dynamique.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Éducation physique : guide pédagogique, 4^e à 6^e années*, Winnipeg, Division du Bureau de l'éducation française, 1983, 298 p.

ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Le succès à la portée de tous les apprenants*, Winnipeg, Division des programmes scolaires, 1997. (DREF 371.9 M278s)



Résultat d'apprentissage spécifique

C.1.6.B.1 *L'élève sera apte à :*

Cerner des facteurs personnels et sur lesquels il n'a aucun contrôle (c.-à-d. le type corporel et les autres attributs physiques, l'hérédité, le rythme de croissance et de développement) **qui influent sur le développement des habiletés motrices.**

Suggestions pour l'enseignement

Échange d'idées

- Après une activité, demander aux élèves de faire un remue-méninges sur les facteurs affectant leur capacité à exécuter cette activité. Discuter des facteurs sur lesquels ils ont un certain contrôle et ceux sur lesquels ils n'en ont aucun.
- Demander aux élèves de former des équipes de deux et de discuter des facteurs qui ont influé sur le développement de leurs habiletés. Les inviter à réfléchir aux questions suivantes :
 - *Comment les caractéristiques physiques de votre corps peuvent-elles aider ou nuire à votre performance dans cette activité?*
 - *De quelle façon votre condition physique peut-elle influencer sur le développement de vos habiletés dans cette activité?*

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Entre le rêve et la réalité

- Proposer aux élèves de lire le scénario ci-dessous et les inviter à répondre aux questions dans leur journal. À partir de leurs réponses, déterminer s'ils ont bien compris l'influence des facteurs personnels sur le développement des habiletés motrices.

Danielle souhaiterait un jour jouer dans une équipe de volleyball professionnel. Elle a 14 ans. Elle mesure 1 mètre 62 et elle pèse 72 kilos. Elle porte des lunettes. Elle fait partie de l'équipe de son école. Depuis deux mois, toutefois, elle est au repos, car elle s'est blessée au genou droit. Elle n'a pas beaucoup de chance : l'année dernière, elle s'est foulé la cheville deux fois. Danielle n'aime pas s'entraîner régulièrement, elle a une vie sociale exigeante qui ne lui en laisse pas le temps. Quant à son régime alimentaire, les frites constituent son repas préféré.

- *Qu'est-ce que Danielle peut faire pour réaliser son rêve?*
- *Quels sont les facteurs sur lesquels elle n'a aucun contrôle?*

Observation : Échange d'idées

- Demander aux élèves de décrire dans leur journal les facteurs personnels de développement moteur sur lesquels ils n'ont aucun contrôle. Noter sur une liste de vérification si les élèves comprennent l'influence des facteurs suivants :
 - la morphologie et les autres attributs physiques;
 - le rythme de croissance et de développement;
 - les autres facteurs héréditaires.



Remarques pour l'enseignant

Habiletés motrices variées (besoins spéciaux)

Aborder ce résultat d'apprentissage avec délicatesse, en tenant compte du fait que les habiletés des élèves peuvent être une source d'embarras pour eux. Il est toutefois important que les élèves apprennent à faire preuve d'acceptation et de tolérance, tant envers eux-mêmes qu'envers les autres, car ils sont tous uniques.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les programmes destinés aux élèves ayant des besoins spéciaux, consulter *La vie active par l'éducation physique : Multiplier les possibilités offertes aux élèves ayant un handicap*.

Consulter *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 2^e programme pour les 9 à 11 ans*, section « Découvrir ses habiletés », p. 3.

Morphologie

Il est possible de modifier son corps jusqu'à un certain point en augmentant sa masse musculaire ou en diminuant le pourcentage de tissu adipeux grâce à l'exercice physique et à un régime alimentaire particulier. Néanmoins il serait faux de croire à des miracles : la génétique détermine le type morphologique de chacun, c'est-à-dire la forme et les proportions.

Certaines caractéristiques génétiques et morphologiques peuvent avantager un individu relativement à la pratique de certains genres d'activités physiques. Toutefois, les caractéristiques personnelles telles que la motivation et la détermination peuvent aussi influencer le niveau de succès. Voici trois catégories de types corporels* :

- Mésomorphe : individu dont l'ossature et la musculature sont importantes, épaules larges et carrées, avant-bras puissants, poignets et doigts épais.
- Endomorphe : individu rondlet dont les traits faciaux, les chevilles et les poignets sont délicats.
- Ectomorphe : individu possédant de longs bras et jambes dotés d'une musculature peu développée et dont la structure osseuse est délicate et les doigts et les orteils effilés.

* Il est rare que l'on rencontre ces trois types sous une forme pure, il s'agit la plupart du temps de combinaisons variées. Garder à l'esprit qu'il s'agit d'une catégorisation simplifiée. Ces trois types corporels sont souvent répartis en quatre catégories facilement reconnaissables : la poire, la pomme, le triangle inversé et le sablier.

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), l'Association, 1993. (DREF 372.86 A849d 02)

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *La vie active par l'éducation physique : Multiplier les possibilités offertes aux élèves ayant un handicap*, Gloucester (Ontario), Alliance de vie active pour les Canadiens et Canadiennes ayant un handicap, 1994, 9 cahiers, coll. « Intégration en mouvement ». (DREF 796.07 V656)



Résultat d'apprentissage spécifique

C.1.6.B.2 *L'élève sera apte à*

Énoncer des principes de biomécanique (c.-à-d. application et grandeur de la force, amplitude du mouvement et nombre de segments corporels employés) **dont il doit tenir compte quand il lance et attrape des objets** (p. ex. lancer un objet par-dessus l'épaule avec des foulées préparatoires, un élan complet de l'arrière, une rotation complète du tronc et un mouvement d'accompagnement).

Suggestions pour l'enseignement

Lancers par-dessus l'épaule

- À l'extérieur*, inviter un élève à lancer une balle le plus loin possible, proposer également à un 2^e et 3^e élèves de venir à leur tour.
- Faire un remue-méninges avec la classe pour arriver à déterminer de quelles manières il est possible d'améliorer la distance parcourue par la balle. Repasser les étapes du lancer vues au cours des années précédentes.
 - Regarder la cible;
 - Fléchir le coude, le placer en arrière, à la hauteur de l'épaule;
 - Faire pivoter le haut du corps de sorte que l'épaule opposée fasse face à la cible;
 - Avancer la jambe opposée au bras qui lance;
 - Déplacer le poids du corps de l'arrière à l'avant;
 - Diriger le lancer avec le coude et prolonger le mouvement vers le bas.
- Proposer aux élèves, deux à deux, de lancer la balle de trois différentes façons et de mesurer la distance parcourue par la balle.
 - Lancer les pieds joints;
 - Lancer de côté, les pieds écartés de la largeur des épaules en exécutant une rotation des hanches et du tronc;
 - Lancer de côté, les pieds écartés de la largeur des épaules en exécutant une rotation des hanches et du tronc et en faisant un pas en avant (déplacement du poids du corps de l'arrière à l'avant).
- Demander aux élèves de discuter des résultats des trois lancers et de faire le lien entre ces étapes et les principes de biomécanique suivants :
 - application de la force;
 - intensité de la force;
 - amplitude du mouvement;
 - nombre de segments du corps employés.
- Présenter l'annexe 3 sur les principes de biomécanique.
- Regrouper de nouveaux les élèves en équipes de deux. Leur suggérer de se lancer divers ballons et balles.
- Demander aux élèves de discuter de la réception à partir des concepts de biomécanique, par exemple l'équilibre et l'absorption.



Voir l'annexe 3 : Principes de biomécanique – Feuille de renseignements.

* Pour des raisons de sécurité, les lancers devraient être faits à l'extérieur, les élèves lançant tous dans la même direction.



Suggestions pour l'évaluation

Observation : Lancers par-dessus l'épaule

- Demander aux élèves de refaire le même exercice avec des sacs de fèves et de remplir l'annexe 4. Évaluer, en fonction de leurs réponses, s'ils sont capables de faire le lien entre les résultats obtenus et les principes de biomécanique.



Voir l'annexe 4 : Principes de biomécanique applicables au lancer – Feuille de route.

Remarques pour l'enseignant

Effort maximal

De nombreuses habiletés sportives exigent un effort maximal ou quasi maximal : une vitesse ou une force maximale. Les concepts fondamentaux associés à l'effort maximal sont les suivants :

- On entend par **force** une poussée ou une traction qui entraîne un mouvement et qui est habituellement quantifiée en newtons (N).
- La **vélocité** correspond à la vitesse de déplacement d'un corps; la vélocité est habituellement quantifiée en mètres par seconde (m/s).
- L'**accélération** correspond au taux de variation de la vélocité; elle évalue la constance de la vélocité. On quantifie généralement l'accélération en mètres par seconde (m/s²).

Lois de Newton

Trois lois du mouvement sont à la source de tout mouvement humain :

- **La première loi de Newton** stipule que tout corps demeure constamment en mouvement ou est inanimé tant qu'une force extérieure ne vient pas agir sur lui.
- **La deuxième loi de Newton** indique que la force appliquée à un corps est proportionnelle à son accélération; ce qui signifie que plus la force appliquée est grande, plus l'accélération est grande, à condition que la masse demeure constante.
- **La troisième loi de Newton** énonce qu'un corps exerçant une force sur un autre corps subit en retour une force de même intensité, mais en direction opposée.

Biomécanique

Deux principes de biomécanique sont associés à l'effort maximal :

- Il est nécessaire d'utiliser autant d'articulations possible pour produire un effort maximal donné.
- Il est nécessaire d'utiliser les articulations en ordre décroissant, de la plus grande à la plus petite, pour obtenir une vélocité maximale.

Consulter le *Programme national de certification des entraîneurs*, Niveaux 1 et 2, pour obtenir de plus amples renseignements sur les principes de biomécanique.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

ASSOCIATION CANADIENNE DES ENTRAÎNEURS. *Programme national de certification des entraîneurs*, [en ligne], http://www.coach.ca/f/pnce_3m/index.htm, (janvier 2003).

ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Habiletés motrices fondamentales (M à 3)*, Winnipeg, Division du Bureau de l'éducation française, 1992, 53 p. (DREF P.D. 372.86 H116)

LAMONTAGNE, Mario. *Introduction à la biomécanique*. Ottawa, Département de Kinanthropologie, Université d'Ottawa, 1989, 546 p.



Résultat d'apprentissage spécifique

C.1.6.B.3a *L'élève sera apte à*

Concevoir des suites de mouvements réalisés en groupe (p. ex. un enchaînement de mouvements de gymnastique rythmique fait en groupe) **exploitant diverses qualités** (p. ex. hauteurs, parcours et directions variés) et **diverses formations** (p. ex. en cercles, en lignes ou dispersées).

Suggestions pour l'enseignement

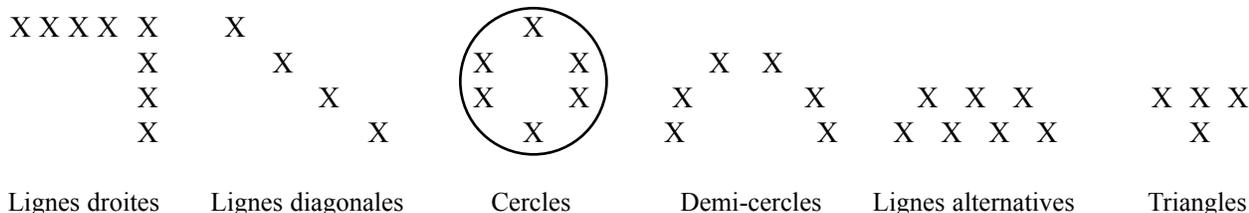
Enchaînements

- Présenter aux élèves des suites de mouvements réalisés en groupe sur vidéocassette ou leur fournir un ou des exemples de mouvements et de formations pour s'exercer avant de créer les leurs.

Exemple d'une suite (enchaînement) de mouvements en groupe utilisant des ballons :

- En demi-cercle, tenir la position horizontale sur la jambe droite, tenant le ballon dans la main gauche pour 2 secondes;
- Se déplacer pour former un carré;
- S'agenouiller et faire bondir le ballon (en unisson) quatre fois;
- Se lever et se déplacer de côté en zigzag en faisant rebondir le ballon au plancher;
- Se déplacer par-devant pour former une ligne droite;
- Lancer le ballon vers le haut et le rattraper (deux fois);
- Se déplacer (parcours en courbe) pour former un cercle;
- Faire bondir le ballon à la personne à sa droite;
- Prendre la position en « V » en tenant le ballon avec les avant-bras pour 2 secondes.

- Attirer l'attention des élèves sur l'enchaînement des mouvements et les diverses formations.



- Inviter les élèves à concevoir et à présenter un enchaînement de mouvements pour une équipe, composé de différents parcours, hauteurs, directions et formations. L'enchaînement peut inclure le saut à la corde, l'aérobic, la danse, la gymnastique et doit tenir compte de certains éléments. Distribuer la liste de vérification de l'annexe 5 pour orienter le travail des élèves.
- Pour d'autres suggestions, voir *Gymnastique fondamentale*.



Voir l'annexe 5 : Suites de mouvements – Liste de vérification.

Activités variées (à enseigner de concert avec le RAS H.1.6.D.1)

- Demander aux élèves de préparer un enchaînement de mouvements pour une équipe à partir des suggestions du RAS H.1.6.D.1.



Suggestions pour l'évaluation

Observation : Enchaînements

- Observer les élèves ou demander à leurs pairs de le faire et évaluer à partir de l'annexe 5 si les enchaînements présentés comprennent ou non les éléments suivants :
 - une position de départ (la tenir pendant 3 secondes);
 - deux changements de hauteur (haut, moyen, bas);
 - deux changements de direction (vers l'avant, vers l'arrière, de côté);
 - deux changements de parcours (ligne droite, zigzag, courbe);
 - quatre formations (ligne horizontale, ligne verticale, ligne diagonale, ligne alternative, triangle, cercle, demi-cercle, carré);
 - une position finale (la tenir pendant 3 secondes).



Voir l'annexe 5 : Suite de mouvements – Liste de vérification.

Remarques pour l'enseignant

Définitions

Un **enchaînement** est une « phrase gestuelle » qui comprend un début, un milieu et une fin.

Une **formation** est une forme réalisée par plusieurs personnes.

Voir le glossaire du *Cadre* pour obtenir la définition des qualités de l'effort dans le mouvement.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



BERRA, Monique. *La gymnastique rythmique sportive : la technique, l'entraînement, la compétition*, Toulouse, Éditions Milan, 1995, 151 p., coll. « Découverte et passion ». (DREF 796.44 B533g)

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, Division du Bureau de l'éducation française, 2000, 244 p. (DREF 613.7 P964 2000 M à S4)

FONDATION DES MALADIES DU CŒUR DU CANADA. *Sauter, c'est facile! : Sautons en cœur*, Winnipeg, la Fondation, 1991.

RUSSEL, Keith, Gene SCHEMBRI et Tom KINSMAN. *Gymnastique fondamentale*, Toronto, Ruschkin Publishing, 2001, 60 fascicules de 4 p. chacun. (DREF en traitement)



Résultat d'apprentissage spécifique

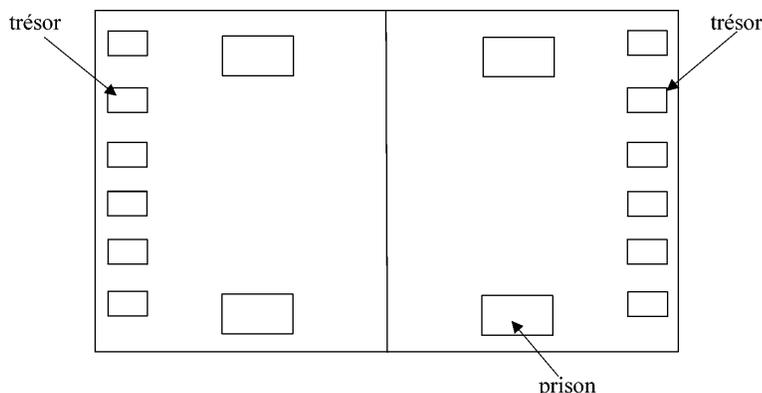
C.1.6.C.1 L'élève sera apte à :

Adapter les règles de divers jeux préparatoires selon des critères prédéterminés lors d'activités de résolution de problèmes (p. ex. suggérer des modifications aux règles pour augmenter le degré d'activité des participants, pour permettre à un plus grand nombre de personnes de participer ou pour accroître la sécurité).

Suggestions pour l'enseignement

Trésors

- Former deux équipes de 10 élèves qui occupent chacune la moitié du gymnase. Leur demander de se placer sur les lignes de fond. Disposer devant eux une douzaine de sacs de fèves (les trésors). Placer quatre tapis (les prisons), un sur chaque ligne de côté, à mi-chemin de la ligne médiane. Fournir les instructions suivantes aux élèves :
 - *L'objectif du jeu est de traverser le camp adverse et de voler un trésor sans se faire toucher.*
 - *Si vous êtes touchés, vous devez aller en prison.*
 - *Vos coéquipiers peuvent venir vous libérer.*
 - *Votre équipe a remporté le jeu quand vous avez volé tous les trésors de l'équipe adverse.*



- Suite au jeu **Trésors**, demander aux élèves de cerner les problèmes qu'ils ont eus et de modifier certains règlements pour augmenter le degré d'activité des participants, pour permettre au plus grand nombre de personnes de participer et pour assurer la sécurité de chacun pendant le jeu. Aborder les questions suivantes pour nourrir la discussion.
 - *Comment pourriez-vous vous assurer que les personnes ne quittent pas la prison sans avoir été délivrées?*
 - *Comment pourriez-vous rendre le jeu plus actif?* (Pensez, par exemple, aux personnes qui doivent rester longtemps en prison.)
 - *Comment pourriez-vous rendre le jeu plus sécuritaire?* (Pensez, par exemple, à la position des prisons et des trésors ou encore aux personnes qui, lorsqu'elles touchent leur adversaire, ont tendance à le frapper.)
- Inviter les élèves à mettre en pratique leurs solutions lors d'une activité subséquente.
Variantes :
 - Demander aux élèves qui ont joué ensemble pendant la récréation de se regrouper et de discuter des problèmes qu'ils ont eus et de suggérer des solutions.
 - Demander aux élèves de discuter deux par deux des problèmes qu'ils ont eus lors d'une activité en classe.

Suggestions pour l'enseignement (suite)

Notes :

- S'assurer de revoir avec les élèves les étapes de la résolution de problèmes (voir l'annexe 6).
- Voir le modèle DÉCIDE en annexe.



Voir l'annexe 6 : Résolution de problèmes – Feuille de renseignements.

Suggestions pour l'évaluation

Appréciation : Résolution de problèmes

- Proposer aux élèves de prendre un jeu bien connu et d'en modifier les règlements en suggérant des adaptations qui serviront à :
 - augmenter le degré d'activité des participants;
 - permettre à un plus grand nombre de personnes de participer;
 - accroître la sécurité de chacun.

Échelle proposée

1. Non, pas du tout	2. Oui, en général	3. Oui, très bien pensé
---------------------	--------------------	-------------------------

Observation : Pieuvre

- Proposer aux élèves le scénario de jeu ci-dessous et les inviter à en modifier les règlements en suggérant des adaptations qui serviront à :
 - augmenter le degré d'activité des participants;
 - permettre à un plus grand nombre de personnes de participer;
 - accroître la sécurité de chacun.

Placer tous les élèves sur une des lignes de fond du gymnase. Choisir un élève pour tenir le rôle de pieuvre. Le placer dans le cercle au centre du gymnase. Inviter ce dernier à faire un son particulier pour indiquer aux élèves qu'ils doivent traverser le gymnase et se rendre à l'autre bout sans se faire toucher par lui. Les élèves touchés deviennent des algues et elles peuvent à leur tour toucher les élèves qui traversent le gymnase.

- Évaluer les adaptations proposées par les élèves. Noter s'ils ont compris ou non comment on peut modifier les règles d'un jeu selon certaines consignes précises.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



BERGERON, Mireille. *Banque de 150 jeux*, Sarnia (Ontario), Éditions positives, 1998, 151 p. (DREF 796.1 B496b)

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, Division du Bureau de l'éducation française, 2000, 244 p. (DREF 613.7 P964 2000 M à S4)

IDÉES LOISIRS-GESTION et Valérie HOULE. *100 jeux et grands jeux : volume 1, Amérique du Nord*, Sainte-Foy, Idées loisirs-gestion, 2000, 60 p. (DREF 790.1 I19an 01)

VAN SNELLENBERG, Joseph, Darcy CAMPBELL et Ralph MOTZEK. *Adapter, adopter et améliorer : idées de jeux pour les enfants de la maternelle à la sixième année*, Burnaby (Colombie-Britannique), British Columbia Intramural Recreation Association, 1992, 81 p. (DREF 796.14 V217a)



Résultat d'apprentissage spécifique

C.1.6.C.2 L'élève sera apte à :

Employer des termes spécifiques à des jeux et à d'autres activités préparatoires déterminés (p. ex. une manchette et une passe haute au volleyball, un lancer franc ou un service).

Suggestions pour l'enseignement

Le mur des mots

- Séparer la classe en trois groupes. Assigner à chaque groupe un jeu ou une activité préparatoire. Demander aux élèves de jouer au jeu en question pendant 10 à 15 minutes, puis de s'arrêter et de noter 20 termes associés à ce jeu. Faire une mise en commun. Inviter chaque groupe à transcrire leurs termes sur des cartes et à les afficher sur un mur ou un babillard réservé à cet effet.
- Réserver de temps à autre les dernières minutes de la classe pour noter la terminologie propre au sport, à l'activité ou au jeu pratiqué en classe.
- En devoir, demander à chaque élève de préparer une grille de mots croisés ou un exercice d'appariement sur le vocabulaire propre à un sport, une activité ou un jeu qu'ils connaissent bien. Les inviter à préparer leur exercice à l'ordinateur accompagné du corrigé. Recueillir les jeux et préparer un cahier pour tous les élèves pour renforcer l'usage de la terminologie correcte en éducation physique.

Note :

Voir le mur des mot « Word Wall » dans *ELA Strategies*, p. 199.

Le relais des mots

- Regrouper les élèves en équipes. Placer en face de chacune d'elles, à une distance suffisante (pour rendre le relais intéressant), mais pas trop éloignée (ce qui empêcherait le déchiffrement des mots inscrits sur les affiches), une affiche qui représente ou nomme une activité préparatoire ou un jeu déterminé. Distribuer à chaque équipe une série de cartes sur lesquelles sont inscrits des termes qui se rapportent à divers jeux ou activités préparatoires. Au signal, les élèves, chacun à leur tour, courent coller sur l'affiche la carte dont le mot correspond à l'activité qui figure sur l'affiche. Le relais se termine quand toutes les cartes ont été collées. L'équipe gagnante est celle qui finit de placer ses mots au bon endroit la première.

Note :

Préparer les cartes à l'avance.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Le mur des mots

- Demander aux élèves d'utiliser les mots affichés au mur pour guider leur coéquipier dans l'exécution de certaines habiletés. Faire inverser les rôles.

Cocher les éléments suivants sur une liste de vérification :

- L'élève sait guider son coéquipier en se servant des termes spécifiques aux jeux et activités préparatoires.
- L'élève sait exécuter certaines habiletés en se servant des termes spécifiques aux jeux et activités préparatoires.



Suggestions pour l'évaluation (suite)

Observation : Toutes les activités

- Inviter les élèves à remplir un cycle de mot (voir l'annexe 7) à partir du vocabulaire propre à un sport, une activité ou un jeu qu'ils connaissent bien.



Voir l'annexe 7 : Terminologie – Cycle de mots.

Remarques pour l'enseignant

Enseigner les jeux et activités préparatoires en se servant des termes exacts qui s'y rapportent.

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, Division du Bureau de l'éducation française, 2000, 244 p. (DREF 613.7 P964 2000 M à S4)

ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Grades 5 to 8 English Language Arts : a Foundation for Implementation*, Winnipeg, 1998, coll. « Renewing Education: New Directions ». (DREF P.D. 428 F771 5^e-8^e). Sera repris sous le titre *ELA Strategies*.

PATRIMOINE CANADIEN. Secrétariat des langues officielles. *Lexiques sportifs des Jeux panaméricains de 1999*, Ottawa, 1999.

PICKUP, Ian. *Dictionnaire des sports : anglais-français, français-anglais*, Paris, Ellipses-Marketing, 1995, 287 p. (DREF 796.03 P597d)

Les sports : cartes-éclair = flashcards : jeu de cartes = card games, Toronto, Le Français fantastique, 1993, 40 cartes. (DREF 796 S764)



Résultat d'apprentissage spécifique

C.1.6.C.3 L'élève sera apte à :

Décrire des stratégies offensives et défensives simples (p. ex. le jeu de passe, le marquage d'un adversaire et le jeu en formation) **employées dans les jeux préparatoires menant à divers sports.**

Suggestions pour l'enseignement

Jeux préparatoires

- Diviser le gymnase de manière à ce que deux matchs de soccer (ou autre jeu collectif) puissent avoir lieu en même temps. Faire quatre équipes de joueurs et quatre petites équipes (2 ou 3 élèves) d'entraîneurs. Assigner une équipe d'entraîneurs à chaque équipe de joueurs. Pendant que ces derniers font des exercices d'échauffement, les équipes d'entraîneurs préparent des stratégies offensives et défensives simples, notamment le jeu de passe, le marquage d'un adversaire et le jeu en formation.
- Suggérer aux entraîneurs d'expliquer le plan aux joueurs de leur équipe et de leur proposer de jouer un match de 15 minutes.
- Demander aux entraîneurs d'ajuster leur plan à mesure que le match progresse et de remplir la fiche d'évaluation sur le succès de leurs stratégies (voir l'annexe 8).
- Faire une rotation de manière à ce que tous les élèves aient la chance d'être entraîneur.

Notes :

- Pour une meilleure sécurité, utiliser toute l'aire du gymnase.
- Voir le RAS C.1.5.C.3 pour obtenir des stratégies de jeu offensives et défensives.
- Voir l'appendice B pour des liens entre les catégories de jeux et les principes de jeu.



Voir l'annexe 8 : Stratégies offensives et défensives – Plan et fiche d'évaluation.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Jeux préparatoires

- Lire le scénario ci-dessous aux élèves :

Imaginez que vous êtes entraîneurs pour une équipe qui participe aux jeux intrascolaires de votre école. (Choisir un jeu intrascolaire actuel de votre école.) Votre équipe se rend aux séries éliminatoires. Proposez une stratégie offensive et une stratégie défensive simples qui aideront votre équipe à gagner le match.

Jeu : _____	
Stratégie offensive	_____ _____ _____
Stratégie défensive	_____ _____ _____



Suggestions pour l'évaluation (suite)

Observation : Jeux préparatoires

- Ramasser le plan de l'annexe 8 de chacune des équipes d'entraîneurs et noter s'ils ont su décrire ou non des stratégies offensives et défensives.



Voir l'annexe 8 : Stratégies offensives et défensives – Plan et fiche d'évaluation.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



VAN SNELLENBERG, Joseph, Darcy CAMPBELL et Ralph MOTZEK. *Adapter, adopter et améliorer : idées de jeux pour les enfants de la maternelle à la sixième année*, Burnaby (Colombie-Britannique), British Columbia Intramural Recreation Association, 1992, 81 p. (DREF 796.14 V217a)



Résultat d'apprentissage spécifique

C.1.6.C.4 *L'élève sera apte à :*

Donner des exemples de franc-jeu et de bon esprit d'équipe manifestés par d'autres (p. ex. un joueur qui montre du respect pour tous les joueurs ou qui fait des remarques encourageantes à l'intention des autres joueurs) **dans diverses formes d'activité physique.**

Suggestions pour l'enseignement

« J'ai vu... »

- Désigner une partie du mur du gymnase en tant que « Mur franc-jeu ». Amorcer une discussion avec les élèves sur le franc-jeu. Présenter l'affiche de l'annexe 9. À la fin d'un jeu collectif, à intervalles réguliers au courant de l'année, donner aux élèves un billet de franc-jeu sur lequel ils inscrivent le nom d'un élève dans la classe qui a fait preuve de franc-jeu et de bon esprit d'équipe. Leur demander de décrire brièvement l'action qu'ils ont remarquée. Afficher les billets sur le « Mur franc-jeu ».

<h3>Billet franc-jeu</h3>
J'ai vu _____
Il ou elle a fait preuve de bon esprit d'équipe et de franc-jeu :

<h3>Bravo!</h3>

Notes :

- Consulter les suggestions d'activités de la section **Gestion personnelle et relations humaines**, particulièrement dans le domaine des habiletés interpersonnelles.
- Voir les idéaux du franc-jeu dans *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 2^e programme*, section « Loisirs », p. 16.



Voir l'annexe 9 : Franc-jeu – Affiche.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : « J'ai vu... »

- Après avoir fait l'activité à quelques reprises en classe, recueillir le billet en guise d'évaluation (voir le modèle ci-dessus). Demander aux élèves de signer le billet. Répéter l'activité au courant de l'année. Noter si les élèves sont en mesure de donner ou non des exemples de franc-jeu et de bon esprit d'équipe.



Remarques pour l'enseignant

Franc-jeu

Pour obtenir de plus amples renseignements sur le franc-jeu, communiquer avec *Coaching in Manitoba (Sport Manitoba)* en composant le (204) 925-5913 ou en visitant leur site Web. Voir aussi *Esprit sportif chez les jeunes : un guide de références*.

Idéaux du franc-jeu :

- Respecter les règles du jeu;
- Respecter les officiels et accepter leurs décisions;
- Respecter l'adversaire;
- Donner à tout le monde une chance équitable de prendre part au jeu;
- Se maîtriser pendant tout le jeu.

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), l'Association, 1993. (DREF 372.86 A849d 02)

BELLUARD, Laurent. *L'escalade*, Toulouse, Éditions Milan, 2001, 46 p., coll. « Carnets du sport ». (DREF 796.522 B449e)

ESPRIT SPORTIF CANADA et Deanna BINDER. *Esprit sportif chez les jeunes : un guide de référence*, Ministre d'État, Condition physique et Sport amateur, Gouvernement du Canada, 1990, 112 p.

FONDATION DE L'ESPRIT DU SPORT. [En ligne], 2002, http://www.spiritofsport.ca/about/index_f.cfm, (janvier 2003).



Résultat d'apprentissage spécifique

H.1.6.A.1 L'élève sera apte à :

Exécuter des extensions ou des variations des mouvements de locomotion (p. ex. sprinter, sauter, sauter sur une surface élastique et effectuer une rotation) **en appliquant des principes de biomécanique** (p. ex. poids du corps, application de la force, amplitude du mouvement et nombre de segments corporels employés) **pour accroître la vitesse, la hauteur ou la distance.**

Suggestions pour l'enseignement

Athlétisme

- Organiser des activités qui privilégient la vitesse, la hauteur ou la distance telles que :
 - le sprint;
 - le relais;
 - la course de haies modifiée;
 - le saut en hauteur;
 - le saut en longueur;
 - le triple saut.
- Revoir avec eux les principes de biomécanique qui entrent en jeu (voir l'annexe 3).

 Voir l'annexe 3 : Principes de biomécanique – Feuille de renseignements.

Gymnastique

- Sauts en longueur : Plier des tapis de gymnastique (1,2 m de long sur 1,2 m de large) en deux et les disposer un peu partout dans le gymnase. Demander aux élèves de sauter par-dessus. En appliquant les principes de biomécanique de l'annexe 3, étudier diverses positions de départ et de réception, par exemple :
 - départ et réception sur le même pied
 - départ sur un pied et réception sur deux pieds
 - départ et réception sur deux pieds
- Sauts en hauteur : À l'aide de bancs et d'un plinth peu élevé, les élèves doivent se projeter dans les airs (corps en extension) et s'exercer à bien atterrir sur un matelas (flexion des genoux). On peut présenter diverses formes et rotations.

Note :

Consulter *De l'habileté à l'activité* pour obtenir d'autres suggestions d'activités.

 Voir l'annexe 3 : Principes de biomécanique – Feuille de renseignements.

Tapis musicaux

- Former des équipes de trois ou quatre élèves. Placer des tapis autour d'un terrain de volleyball. Chaque équipe occupe un tapis. Quand la musique commence, un élève de chaque équipe part faire le tour du terrain en exécutant une habileté motrice donnée (sauter, sauter à cloche-pied, galoper, sauter à pieds joints). Dès qu'il est revenu à son tapis, un autre élève part. Quand la musique s'arrête, l'élève finit son tour en courant.

Note :

Inclure des habiletés de locomotion vers l'arrière et de côté.



Suggestions pour l'enseignement (suite)

Orientation dans le système solaire

- Créer un parcours d'orientation qui intègre des connaissances d'autres matières scolaires. Par exemple, concevoir un parcours comportant neuf stations représentant les neuf planètes du système solaire. À chaque station, afficher une question ou des renseignements liés à une des planètes que les élèves doivent identifier. Mettre les élèves deux par deux et leur fournir un crayon et une carte pour guider les élèves à la recherche des indices. Les élèves doivent se déplacer en utilisant une variation d'un moyen de locomotion précisé sur la carte (p. ex. sauter, bondir, pas chassé, en virevoltant, chassés-croisés, à quatre pattes, en position du crabe ...). Chronométrer chaque équipe et ajouter 30 secondes pour chaque réponse incorrecte.

Exemples de questions

Neptune : *Planète ceinturée de petits anneaux et dont l'atmosphère est riche en hydrogène, hélium et méthane.*

Pluton : *Quelle est la plus petite planète?*

Mercure : *Quelle planète est le plus près du soleil?*

Venus : *Quelle planète est la plus lumineuse dans le ciel après le soleil et la lune?*

Terre : *Planète dont l'atmosphère est riche en oxygène.*

Uranus : *Quelle planète est entourée d'un nuage de méthane qui lui donne une apparence verdâtre?*

Mars : *Quelle planète est surnommée la planète rouge?*

Jupiter : *Quelle est la plus grande planète?*

Saturne : *Quelle planète est dotée d'anneaux lumineux qui cernent son équateur?*

Suggestions pour l'évaluation

Appréciation : Toutes les activités

- Suite aux activités en classe, demander aux élèves de noter s'ils ont été capables d'exécuter des extensions ou des variations des mouvements de locomotion. Distribuer la 1^{re} partie de l'annexe 10 à cet effet.

Note :

La 2^e partie de l'annexe 10 dépasse l'intention du résultat d'apprentissage à l'étude, toutefois elle pourrait s'avérer utile pour évaluer un ensemble de RAS de 6^e année liés à une activité ou à un jeu particulier.



Voir l'annexe 10 : Mouvements fondamentaux : Autoévaluation (modèle).

Appréciation : Saut en longueur

- Noter sur une échelle d'appréciation si les élèves sont capables d'exécuter des extensions ou des variations des mouvements de locomotion en appliquant des principes de biomécanique pendant les activités d'athlétisme.



Suggestions pour l'évaluation (suite)

Exemple pour le saut en longueur

Échelle :

Rarement	Avec de l'aide	Parfois	Souvent	Toujours
1	2	3	4	5

Critères d'évaluation	1	2	3	4	5
L'élève balance les bras vers l'arrière en phase préparatoire.	1	2	3	4	5
L'élève fléchit les genoux en phase préparatoire.	1	2	3	4	5
L'élève a les bras et les jambes en extension dans les airs.	1	2	3	4	5
L'élève est capable de sauter une certaine distance.	1	2	3	4	5
L'élève fléchit les genoux à la réception pour absorber son poids.	1	2	3	4	5

Remarques pour l'enseignant

Habilités motrices fondamentales

Compte tenu de la portée et de la variété des résultats d'apprentissage, des activités connexes seront organisées tout au long de l'année. On recommande d'évaluer séparément les habiletés de chaque catégorie :

- locomotion;
- manipulation;
- équilibre.

Biomécanique

Il est important que les enseignants connaissent les principes de biomécanique et les façons de les appliquer à des habiletés motrices précises et qu'ils intègrent ces informations à leur enseignement.

Voir les **Remarques pour l'enseignant** des RAS C.1.6.B.2 pour obtenir plus de renseignements sur les concepts de biomécanique relatifs à l'effort maximal.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ALBERTA LEARNING, DIRECTION DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Cours, saute, lance ...et vas-y!* : Guide d'enseignement, De la maternelle à la 12^e année, Edmonton, 2000.

ALLARD, Paul, Jean-Pierre BLANCHI et autres. *Analyse du mouvement humain par la biomécanique*, 2^e édition, Québec, Éditions Décarie, 2000, 400 p.

ASSOCIATION CANADIENNE DES ENTRAÎNEURS. *Programme national de certification des entraîneurs*, [en ligne], http://www.coach.ca/f/pnce_3m/index.htm, (janvier 2003).

ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Éducation physique (M à 4^e) : De l'habileté à l'activité*, Winnipeg, Division du Bureau de l'éducation française, 1995, 205 p. (DREF P.D. 372.86 D278)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



FONDATION DES MALADIES DU CŒUR DU CANADA. *Sauter, c'est facile! : Sautons en cœur*, Winnipeg, la Fondation, 1991.

LAMONTAGNE, Mario. *Introduction à la biomécanique*. Ottawa, Département de Kinanthropologie, Université d'Ottawa, 1989, 546 p.

Sautons en cœur : progression pédagogique « Saut à la corde », série 1, [enregistrement vidéo], réalisé par Dave EDWARDS en collaboration avec la Fondation canadienne des maladies du cœur, Winnipeg, la Fondation, 1989, 1 vidéocassette de 24 min. (DREF VIDEO 613.71 F673p)

Sautons en cœur : progression pédagogique « Saut à la corde », série 2, [enregistrement vidéo], réalisé par la Fondation canadienne des maladies du cœur, Winnipeg, la Fondation, 1993, 1 vidéocassette de 40 min. (DREF VIDEO 613.71 F673p 02)

MANITOBA MOVEMENT SKILLS COMMITTEE. *Évaluation des habiletés motrices fondamentales*, [en ligne], 2000, http://home.merlin.mb.ca/~mpeta/movement_skills/, (janvier 2003).

RUSSEL, Keith, Gene SCHEMBRI et Tom KINSMAN. *Gymnastique fondamentale*, Toronto, Ruschkin Publishing, 2001, 60 fascicules de 4 p. chacun. (DREF en traitement)



Résultat d'apprentissage spécifique

H.1.6.A.2 *L'élève sera apte à :*

Exécuter des mouvements de manipulation (p. ex. lancer, donner un coup de pied, attraper) **en appliquant des principes de biomécanique** (p. ex. amplitude du mouvement, nombre de segments corporels employés, application et absorption de la force) **pour accroître la précision et la distance.**

Suggestions pour l'enseignement

Viser juste

- Revoir avec les élèves les principes de biomécanique de l'annexe 3 qui entrent en jeu dans l'exécution de mouvements de manipulation. Installer diverses stations d'activités avec cible, puis demander aux élèves de viser juste, en se servant de différentes habiletés de manipulation :
 - Abattre une quille avec une boule;
 - Lancer un ballon par-dessous l'épaule dans un cerceau;
 - Lancer un ballon dans un panier de basketball;
 - Botter un ballon dans un but;
 - Atteindre une cible avec un lancer par-dessus l'épaule (football, baseball, handball).

Variantes :

Installer des cibles à l'extérieur pour accroître la distance.

Installer des cibles pour les lancers, les cibles pouvant être des élèves qui attrapent les ballons.

Note :

Utiliser des cibles propres aux sports, par exemple, des filets de hockey, un but de football, un but de soccer ou de handball, un receveur au « softball », des quilles, etc.



Voir l'annexe 3 : Principes de biomécanique – Feuille de renseignements.

Jeux préparatoires

- Revoir avec les élèves les principes de biomécanique de l'annexe 3 qui entrent en jeu dans l'exécution d'habiletés de manipulation.
- Organiser des activités sportives modifiées permettant aux élèves d'exercer des habiletés de manipulation relatives à la précision et à la distance, par exemple :
 - Disque-golf – Lancer un disque volant en insistant sur la précision et la distance;
 - « Softball » et baseball – Frapper et lancer la balle en insistant sur la précision et la distance;
 - Football – Botter et lancer le ballon en insistant sur la distance et la précision;
 - Quilles – Faire rouler la boule en insistant sur la distance et la précision;
 - Golf – Frapper la balle en insistant sur la distance et la précision;
 - Handball – Lancer le ballon au but en insistant sur la distance et la précision.

Variantes :

Installer des cibles à l'extérieur pour accroître la distance.

Pour les lancers, les cibles peuvent être des élèves qui attrapent les ballons.

Lien curriculaire

Voir le RAS C.1.6.B.2 (principes de biomécanique en rapport avec le lancer et la réception d'objet).



Voir l'annexe 3 : Principes de biomécanique – Feuille de renseignements.

Suggestions pour l'évaluation

Appréciation : Jeux préparatoires

- Suite aux jeux préparatoires en classe, demander aux élèves de noter s'ils ont été capables d'exécuter des habiletés de manipulation en appliquant des principes de biomécanique. Distribuer la 1^{re} partie de l'annexe 10 à cet effet.



Suggestions pour l'évaluation (suite)

(La 2^e partie de l'annexe 10 dépasse l'intention du résultat d'apprentissage à l'étude, toutefois elle pourrait s'avérer utile pour évaluer un ensemble de RAS de 6^e année liés à une activité ou à un jeu particulier.) Pour faciliter la tâche des élèves et les guider dans leur autoévaluation, fournir les modèles des annexes 11 et 12 qui ont déjà été remplis.



Voir les annexes 10, 11 et 12 : Mouvements fondamentaux – Autoévaluation (modèle) et (exemples 1 et 2).

Appréciation : Lancers de précision et de distance

- Organiser des jeux préparatoires et observer la capacité des élèves à appliquer les habiletés de manipulation aux lancers de précision et de distance. Employer l'échelle d'appréciation suivante :

Échelle :

Rarement	Avec de l'aide	Parfois	Souvent	Toujours
1	2	3	4	5

Critères d'évaluation	1	2	3	4	5
L'élève fléchit le coude et le place en arrière, à la hauteur de l'épaule et derrière l'oreille.	1	2	3	4	5
L'élève tourne les hanches de façon que l'épaule opposée soit alignée avec la cible.	1	2	3	4	5
L'élève avance le pied opposé au bras qui lance.	1	2	3	4	5
L'élève déplace le poids du corps de la jambe arrière à la jambe avant.	1	2	3	4	5
L'élève dirige le lancer avec le coude et prolonge le mouvement vers le bas et en croisant devant le corps.	1	2	3	4	5

Remarques pour l'enseignant

Permission des parents

L'enseignant pourrait filmer les élèves pendant qu'ils exécutent divers mouvements de manipulation. S'assurer de respecter les politiques divisionnaires en ce qui concerne les droits d'auteur et d'obtenir la permission des parents avant de filmer les élèves.

Biomécanique

Le RAS C.1.6.B.2 fournit une description des concepts de base de l'effort maximal. Pour de plus amples renseignements sur les principes de biomécanique, consulter le *Programme national de certification des entraîneurs*.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ASSOCIATION CANADIENNE DES ENTRAÎNEURS. *Programme national de certification des entraîneurs*, [en ligne], http://www.coach.ca/f/pnce_3m/index.htm, (janvier 2003).

ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Éducation physique (M à 4^e) : De l'habileté à l'activité*, Winnipeg, Division du Bureau de l'éducation française, 1995, 205 p. (DREF P.D. 372.86 D278)

ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Habiletés motrices fondamentales (M à 3)*, Winnipeg, Division du Bureau de l'éducation française, 1992, 53 p. (DREF P.D. 372.86 H116)

MANITOBA MOVEMENT SKILLS COMMITTEE. *Évaluation des habiletés motrices fondamentales*, [en ligne], 2000, http://home.merlin.mb.ca/~mpeta/movement_skills/, (janvier 2003).



Résultat d'apprentissage spécifique

H.1.6.A.3 L'élève sera apte à :

Réaliser des tâches qui font appel à l'équilibre dynamique (p. ex. faire des roues latérales, courir à reculons ou donner un coup de pied) **en appliquant les principes de biomécanique nécessaires** (c.-à-d. abaissement du centre de gravité, élargissement des appuis et maintien du centre de gravité au-dessus de la limite des appuis dans la direction où la force est appliquée) **et en recherchant la meilleure stabilité possible.**

Suggestions pour l'enseignement

Gymnastique

- Revoir avec les élèves les principes de biomécanique de l'annexe 3 en rapport avec l'équilibre.
- Organiser des activités axées sur l'équilibre dynamique, à l'aide de tapis, de bancs et de plinths. Demander aux élèves de circuler dans le gymnase et de sauter à partir des bancs et des plinths sur des tapis en effectuant une réception sûre et contrôlée.
- Organiser des activités de rotation sur des tapis :
 - une roue latérale;
 - des pirouettes;
 - des roulades.

Note :

Consulter *De l'habileté à l'activité* et *Gymnastique fondamentale* pour obtenir d'autres suggestions d'activités gymniques.



Voir l'annexe 3 : Principes de biomécanique – Feuille de renseignements.

Souque-à-la-corde

- Revoir avec les élèves les principes de biomécanique de l'annexe 3 en rapport avec l'équilibre.
- Deux par deux, les élèves doivent se placer sur un tapis plié en deux, à environ deux mètres de distance l'un de l'autre, et tenir une courte corde. Au signal, chacun essaie de tirer l'autre hors de son tapis.
Variante :
Demander aux élèves de se tenir par le poignet droit, chacun de leur côté d'une ligne sur le plancher. Au signal, chacun doit essayer de faire avancer l'autre ou de lui faire lever le pied arrière.

Note :

Pour des raisons de sécurité, les élèves d'une même équipe de souque-à-la-corde doivent être de taille et d'habileté semblables.



Voir l'annexe 3 : Principes de biomécanique – Feuille de renseignements.

Équilibristes

- Demander aux élèves d'essayer le « pogo ball », les échasses sauteuses (« pogo stick ») ou des accessoires de maintien de l'équilibre pour approfondir la notion d'équilibre dynamique. Revoir les principes de biomécanique de l'annexe 3 en rapport avec l'équilibre.



Voir l'annexe 3 : Principes de biomécanique – Feuille de renseignements.



Suggestions pour l'enseignement (suite)

Activité de soccer

- Voir l'activité **Soccer-baseball** du RAS H.1.6.B.2.



Voir l'annexe 3 : Principes de biomécanique – Feuille de renseignements.

Suggestions pour l'évaluation

Appréciation : Gymnastique

- Suite aux activités de gymnastique, demander aux élèves de noter s'ils ont été capables de réaliser des tâches qui font appel à l'équilibre dynamique. Distribuer la 1^{re} partie de l'annexe 10 et inviter les élèves à s'autoévaluer. Pour faciliter la tâche des élèves et les guider dans leur autoévaluation, fournir les modèles des annexes 11 et 12 qui ont déjà été remplis.

Note :

Bien que la 2^e partie de l'annexe 10 dépasse l'intention du résultat d'apprentissage à l'étude, elle pourrait s'avérer utile pour évaluer un ensemble de RAS de 6^e année liés à l'habileté visée.



Voir les annexes 10, 11 et 12 : Mouvements fondamentaux – Autoévaluation (modèle) et Autoévaluation (exemples 1 et 2).

Appréciation : Gymnastique – réception

- Observer la capacité des élèves à appliquer les habiletés d'équilibre dynamique. Par exemple, pour évaluer l'habileté de réception, employer l'échelle d'appréciation suivante :

Échelle :

Rarement	Avec de l'aide	Parfois	Souvent	Toujours
1	2	3	4	5

Critères d'évaluation	1	2	3	4	5
L'élève exécute un mouvement partant des orteils aux talons, à la réception.	1	2	3	4	5
L'élève fléchit les genoux à la réception pour absorber le poids.	1	2	3	4	5
L'élève se sert des bras pour garder l'équilibre.	1	2	3	4	5
L'élève contrôle sa réception.	1	2	3	4	5

Remarques pour l'enseignant

Biomécanique

Il est important que les enseignants connaissent les principes de biomécanique et les façons de les appliquer à des habiletés d'équilibre dynamique précises.



Remarques pour l'enseignant (suite)

Revoir les concepts appris en 5^e année ci-dessous.

Principes de biomécanique en rapport avec la stabilité :

Plus le centre de gravité est bas, plus la base d'appui est large, plus la ligne de gravité est près du point d'appui et plus la masse est importante, plus la stabilité est grande.

- La **force de gravité** attire les objets vers le sol.
- Le **centre de gravité** d'un objet est le point d'équilibre, point imaginaire où semble se concentrer la masse.
- La **ligne de gravité** est la ligne imaginaire qui traverse verticalement le centre de gravité et se rend jusqu'au sol.

La **masse** est la résistance qu'oppose un objet à tout changement dans son mouvement linéaire et s'exprime habituellement en kilogrammes. Plus la masse est importante, plus la résistance au mouvement est grande.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les principes de biomécanique, consulter le *Programme national de certification des entraîneurs*.

États de mouvement

Il y a trois états de mouvement de base : l'immobilité, la translation et le mouvement angulaire.

L'**immobilité** se définit par un corps ou un objet en équilibre qui ne présente aucun mouvement important.

La **translation** est un mouvement en ligne droite. Elle résulte de la force appliquée directement au centre de gravité et est habituellement décrite selon la distance et la vitesse de déplacement du corps.

Le **mouvement angulaire** fait référence à la rotation ou à un mouvement circulaire autour d'un axe. Le mouvement angulaire découle du fait que la force n'est pas appliquée au centre de gravité.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ALLARD, Paul, Jean-Pierre BLANCHI et autres. *Analyse du mouvement humain par la biomécanique*, 2^e édition, Québec, Éditions Décarie, 2000, 400 p.

ASSOCIATION CANADIENNE DES ENTRAÎNEURS. *Programme national de certification des entraîneurs*, [en ligne], http://www.coach.ca/f/pnce_3m/index.htm, (janvier 2003).

ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Éducation physique (M à 4^e) : De l'habileté à l'activité*, Winnipeg, Division du Bureau de l'éducation française, 1995, 205 p. (DREF P.D. 372.86 D278)

LAMONTAGNE, Mario. *Introduction à la biomécanique*. Ottawa, Département de Kinanthropologie, Université d'Ottawa, 1989, 546 p.



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



RUSSEL, Keith, Gene SCHEMBRI et Tom KINSMAN. *Gymnastique fondamentale*, Toronto, Ruschkin Publishing, 2001, 60 fascicules de 4 p. chacun. (DREF en traitement)

UNIVERSITÉ DE WATERLOO. *Jeux Inuit*, [en ligne], 2001,
<http://www.ahs.uwaterloo.ca/~museum/vexhibit/inuit/french/finuit.html>, (janvier 2003).



Résultat d'apprentissage spécifique

H.1.6.B.1 *L'élève sera apte à :*

Réaliser des tâches qui font appel à des habiletés motrices déterminées (p. ex. sauter, faire rouler et frapper une balle avec ou sans instrument) **dans une variété de jeux et de sports qui se jouent individuellement ou à deux (simple/double), y compris des jeux issus de diverses cultures** (p. ex. jeux inuits, gymnastique, paddle-ball et handball).

Suggestions pour l'enseignement

Jeux préparatoires

- Organiser divers jeux ou activités sportives se jouant individuellement ou à deux pour permettre aux élèves de pratiquer certaines habiletés motrices, par exemple :
 - Athlétisme – courir, sauter et lancer
 - Sports de raquette – frapper
 - Quilles – faire rouler
 - Ski de fond – habiletés variées de locomotion
 - Jonglerie – lancer et attraper
 - Gymnastique rythmique (programmes individuels ou en équipes) – lancer, attraper, faire rouler et dribbler
 - Course d'orientation – habiletés variées de locomotion
 - Golf – frapper
 - Disque-golf – lancer
 - Patinage – locomotion et équilibre
 - Patin à roues alignées – équilibre
 - Footbag (« hacky-sack ») – frapper et donner un coup de pied
 - Saut à la corde – habiletés variées de locomotion
 - Gymnastique – équilibre et locomotion

Note :

Consulter les sites Internet suivants pour d'autres suggestions d'activités :

- *1001 figures de jonglerie*
- *La jonglerie*

Jeux issus de diverses cultures

- Organiser des jeux issus de diverses cultures (voir les **Remarques pour l'enseignant**) permettant aux élèves de pratiquer certaines habiletés motrices, par exemple :
 - Défis inuits – botter et équilibre
 - Boules (« Bocce », surtout joué en Italie) – faire rouler
 - Jeux autochtones – habiletés variées

Suggestions pour l'évaluation

Appréciation : Jeux préparatoires

- Organiser des jeux et des sports qui se jouent individuellement ou à deux (simple/double) et noter sur une échelle d'appréciation la capacité des élèves à réaliser des tâches qui font appel à des habiletés motrices déterminées.



Suggestions pour l'évaluation (suite)

Critères de performance pour l'approche en quatre temps du jeu de quilles.

Échelle :

Rarement	Avec de l'aide	Parfois	Souvent	Toujours
1	2	3	4	5

(L'élève exécute les mouvements pousser-avancer-balancer-faire rouler.)

Critères d'évaluation	1	2	3	4	5
L'élève termine par une poussée vers l'avant, le pied opposé devant.	1	2	3	4	5
L'élève tient bien la boule et la lance en douceur.	1	2	3	4	5
L'élève utilise la poussée pour viser les quilles avec la boule.	1	2	3	4	5
L'élève abat un certain nombre de quilles.	1	2	3	4	5

Remarques pour l'enseignant

Diversité culturelle

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les jeux issus de diverses cultures, consulter *Jeux panaméricains de 1999*.

Conseil variés

L'évaluation des habiletés devrait s'effectuer en situation de jeu.

Compte tenu de la portée et de la variété des résultats d'apprentissage, des activités connexes seront organisées tout au long de l'année. S'assurer que les activités d'apprentissage et les attentes correspondent à la capacité des élèves.

On recommande d'évaluer séparément les habiletés de chaque catégorie :

- locomotion;
- manipulation;
- équilibre.

On recommande de développer des critères de performance pour chacune des habiletés motrices déterminées ainsi que les variations de celles-ci, y compris les éléments suivants :

- position de départ;
- transfert du poids;
- application séquentielle de la force;
- suite du mouvement y compris le prolongement;
- réception (d'un saut).



RESSOURCES SUGGÉRÉES



AFFAIRES INDIENNES ET DU NORD CANADA. *Sports autochtones*, [en ligne], 2000, http://www.ainc-inac.gc.ca/pr/pub/iprt/kss_f.html, (janvier 2003).

ALBERTA LEARNING, DIRECTION DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Cours, saute, lance ...et vas-y! : Guide d'enseignement, De la maternelle à la 12^e année*, Edmonton, 2000.

ALLSEN, Philip, Pete WITBECK et Paul GLADU. *Racquetball*, La Prairie, M. Broquet, 1987, 98 p., coll. « À la découverte des sports ». (DREF 796.343 A442r)

BERGERET, Claude, et Pussy GUETZOYAN. *Le tennis de table en 10 leçons*, Paris, Hachette, 1981, 191 p., coll. « En 10 leçons ». (DREF 796.346 B496t)

BRUCHON, Fabrice. *1001 figures de jonglerie*, [en ligne], 2002, <http://perso.club-internet.fr/mogador/jongle/accueil.htm>, (janvier 2003).

CÔTÉ, Éric. *Association québécoise de footbag*, [en ligne], 2002, <http://quebec.footbag.org/php4/index.php>, (janvier 2003).

GUIOM. *La jonglerie*, [en ligne], <http://membres.lycos.fr/guiom/jonglerie/initiation.htm>, (janvier 2003).

IDÉES LOISIRS-GESTION et Valérie HOULE. *100 jeux et grands jeux : volume 1, Amérique du Nord*, Sainte-Foy, Idées loisirs-gestion, 2000, 60 p. (DREF 790.1 I19an 01)

LANDRY, Linda. *Classe de ski : programme d'initiation au ski de fond pour les enfants : participation, jeux et habiletés, conditionnement physique*, Gloucester (Ontario), Ski de fond Canada, 1987, 86 p. (DREF 796.932 L262c)

MANITOBA MOVEMENT SKILLS COMMITTEE. *Évaluation des habiletés motrices fondamentales*, [en ligne], 2000, http://home.merlin.mb.ca/~mpeta/movement_skills/, (janvier 2003).

PATRIMOINE CANADIEN. *Multiculturalisme*, [en ligne], 2002, http://www.pch.gc.ca/multi/index_f.cfm, (janvier 2003).

SCHUNK, Carol, et Florence JANSON. *Le jeu de quilles*, Montréal, Holt, Rinehart et Winston, 1972, 104 p. (DREF 794.6 S393b.Fj)

SOCIÉTÉ DES JEUX PANAMÉRICAINS. *Jeux panaméricains de 1999 : Guide à l'intention des enseignants en éducation physique*, Winnipeg, la Société, 1999. (DREF 796.48 J58p)

UNIVERSITÉ DE WATERLOO. *Jeux Inuit*, [en ligne], 2001, <http://www.ahs.uwaterloo.ca/~museum/vexhibit/inuit/french/finuit.html>, (janvier 2003).



1. Motricité



Résultat d'apprentissage spécifique

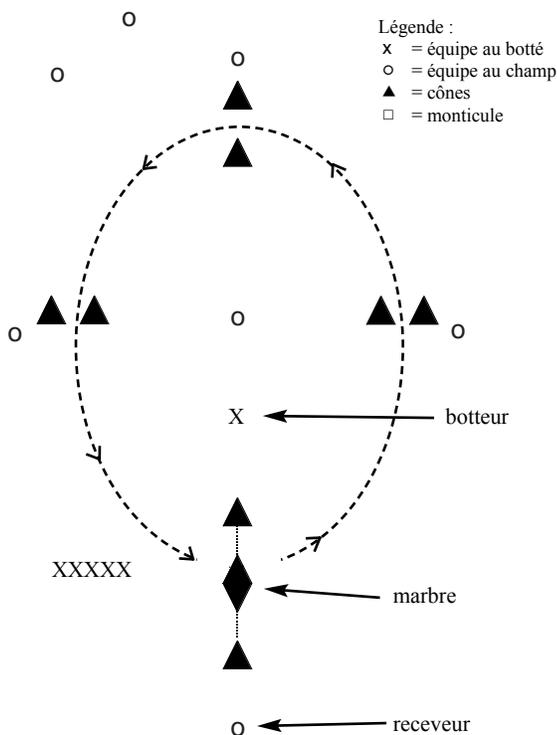
☐ H.1.6.B.2 *L'élève sera apte à :*

Réaliser des tâches qui font appel à des habiletés motrices déterminées (p. ex. frapper avec un bâton de baseball, dribbler et lancer ainsi qu'attraper avec un instrument) **dans une variété de jeux et de sports collectifs, y compris des jeux issus de diverses cultures** (p. ex. intercrosse, kangaball et basketball modifié).

Suggestions pour l'enseignement

Soccer-baseball continu

- Diviser la classe en deux équipes. Demander à une équipe de se placer au champ, et à l'autre, au bâton (botté). Numérotter les élèves de chaque équipe. Donner les directives suivantes aux élèves :
 - Chaque joueur au champ, à tour de rôle, fait rouler à partir du monticule le ballon vers le botteur. L'équipe du botteur attend en ligne près du marbre.
 - Après avoir botté, le joueur et toute son équipe partent à courir et tentent de faire un circuit complet en passant dans le couloir délimité par les cônes jusqu'à la ligne du marbre.
 - Pendant ce temps, les joueurs de l'équipe au champ doivent récupérer le ballon et le passer au joueur désigné à chaque but.
 - Si le receveur touche le cône ou le marbre avec le ballon avant que l'équipe entière au botté traverse la ligne du marbre, il y a retrait. Si non, l'équipe au botté reçoit un point. Après trois retraits, les équipes changent de rôle.



Jeux et activités sportives préparatoires

- Organiser divers jeux ou activités sportives en équipes qui permettent aux élèves de développer certaines habiletés motrices, par exemple :
 - Basketball – lancer, attraper et dribbler
 - Volleyball – frapper



Suggestions pour l'enseignement (suite)

- Soccer – coup de pied
- « Kangaball », « softball » ou baseball – frapper, lancer et attraper
- Ultime (« Ultimate ») – lancer et attraper
- Hockey en salle ou sur gazon – frapper
- Football – lancer, attraper et coup de pied
- Gymnastique rythmique (en équipes) – lancer, attraper, faire rouler et dribbler

Jeux issus de diverses cultures

- Organiser des jeux issus de diverses cultures (voir les **Remarques pour l'enseignant**) permettant aux élèves de développer certaines habiletés motrices, par exemple :
 - « Sepak Takraw » – coup de pied
 - Lacrosse (intercrosse) – lancer et attraper avec un instrument
 - Cricket – frapper, lancer et attraper

Suggestions pour l'évaluation

Appréciation : Jeux et activités sportives préparatoires

- Organiser des jeux et des sports collectifs et noter sur une échelle d'appréciation la capacité des élèves à réaliser des tâches qui font appel à des habiletés motrices déterminées, par exemple :
 - frapper avec un bâton de baseball;
 - dribbler;
 - lancer;
 - attraper avec un instrument.
- Demander aux élèves de s'évaluer, avant et après s'être exercés, au moyen de la 1^{re} partie de l'annexe 10.



Voir l'annexe 10 : Mouvements fondamentaux – Autoévaluation (modèle).

Appréciation : Volleyball

- Organiser un jeu de volleyball qui fait appel à des habiletés motrices déterminées.

Le service au volleyball (coup en dessous) :

Échelle :

Rarement	Avec de l'aide	Parfois	Souvent	Toujours
1	2	3	4	5

Critères d'évaluation	1	2	3	4	5
L'élève balance son bras vers l'arrière.	1	2	3	4	5
L'élève le ramène tendu vers l'avant.	1	2	3	4	5
L'élève touche le ballon en se servant de la base (le talon) de la main.	1	2	3	4	5
L'élève tient le ballon de l'autre main.	1	2	3	4	5
L'élève est capable d'envoyer le ballon de l'autre côté du filet.	1	2	3	4	5



Remarques pour l'enseignant

Diversité culturelle

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les jeux issus de diverses cultures, consulter *Jeux panaméricains de 1999*.

Conseils variés

L'évaluation des habiletés devrait se faire en situation de jeu.

Compte tenu de la portée et de la variété des résultats d'apprentissage, des activités connexes seront organisées tout au long de l'année. S'assurer que les activités d'apprentissage et les attentes correspondent à la capacité et au niveau de développement des élèves. On recommande d'évaluer séparément les habiletés de chaque catégorie :

- locomotion;
- manipulation;
- équilibre.

Les activités devraient être choisies de façon à permettre l'exercice de toutes les habiletés motrices pendant l'année.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



BERRA, Monique. *La gymnastique rythmique sportive : la technique, l'entraînement, la compétition*, Toulouse, Éditions Milan, 1995, 151 p., coll. « Découverte et passion ». (DREF 796.44 B533g)

CONSEIL SCOLAIRE DE CALGARY. *Jeux de type volley-ball*, Gloucester (Ontario), Association canadienne pour la santé, l'éducation physique et le loisir, 1980, 33 p., coll. « Habiletés de base ». (DREF 796.325 C755j)

GUILLOIN, Nicolas, et Olivier MORET. *Le football américain*, Toulouse, Éditions Milan, 2000, 135 p. (DREF 796.332 G961f).

IDÉES LOISIRS-GESTION et Valérie HOULE. *100 jeux et grands jeux : volume 1, Amérique du Nord*, Sainte-Foy, Idées loisirs-gestion, 2000, 60 p. (DREF 790.1 I19an 01)

LEGRAND, Lucien, et Michel RAT. *Mes premiers pas au basket-ball*, Toulouse, Éditions Milan, 1998, 44 p., coll. « Mes premiers pas ». (DREF 796.323 L517m)

LE MERCIER, Frédéric. *Baseball : formes jouées pour l'école élémentaire*, Paris, Éditions Revue E.P.S., 1990, 28 p. (DREF 796.357 L551b)

POTVIN, Yves. *Sportivo*, [en ligne], 1997-2003, <http://www.bandesportive.com/sportivo.html>, (janvier 2003).

SOCIÉTÉ DES JEUX PANAMÉRICAINS. *Jeux panaméricains de 1999 : Guide à l'intention des enseignants en éducation physique*, Winnipeg, la Société, 1999. (DREF 796.48 J58p)

SPORT MANITOBA. [En ligne], <http://www.sport.mb.ca/>, (janvier 2003).

VANCOUVER ULTIMATE LEAGUE. *Where Spirit Lives*, [en ligne], <http://www.vul.bc.ca/>, (janvier 2003).



1. Motricité



Résultat d'apprentissage spécifique

H.1.6.B.3 *L'élève sera apte à :*

Collaborer avec d'autres pour planifier, organiser et arbitrer des activités physiques.

Suggestions pour l'enseignement

Mini-tournois

- Demander aux élèves d'organiser des mini-tournois pour un jeu ou un sport de leur choix. S'assurer que les élèves connaissent bien les responsabilités et les éléments de chaque tâche.

Suggestions pour l'évaluation

Appréciation : mini-tournois

- Demander aux élèves d'utiliser une grille telle que la suivante (voir aussi l'annexe 13) pour s'évaluer relativement à leur travail au sein d'un groupe.

Travail de groupe	1 Rarement	2 Souvent	3 Toujours
J'ai partagé des idées.			
J'ai écouté les autres attentivement.			
J'ai encouragé les autres.			
J'ai anticipé le travail.			
J'ai été assidu(e) à la tâche.			
J'ai fait l'effort de travailler avec les autres.			
J'ai remarqué que les membres de mon groupe ont posé des gestes pour inclure les autres, tel que : (<i>nomme les comportements</i>).			



Voir l'annexe 13 : Planification et organisation – Grille d'évaluation.

Remarques pour l'enseignant

Organisation et préparation d'événements variés

Faire participer les élèves de la sixième année à la préparation et à la gestion d'activités spéciales (p. ex. festival de danse folklorique, journée plein air, petites olympiades, jeux du voyageur, carnaval, sortie de patinage) pour les élèves au niveau jeune enfance lorsque c'est possible. Tous les élèves bénéficieront de l'expérience.



RESSOURCES SUGGÉRÉES



GOUVERNEMENT DU CANADA. CONDITION PHYSIQUE ET SPORT AMATEUR. *Programme pour la formation du leadership étudiant*, Association canadienne de loisirs intramuros. 1998.



Résultat d'apprentissage spécifique

H.1.6.C.1 *L'élève sera apte à :*

Réaliser des tâches qui font appel à des habiletés motrices déterminées et à des variations de celles-ci (c.-à-d. des habiletés de locomotion et d'équilibre) et qui se pratiquent au moyen de matériel varié, dans des environnements variés (p. ex. patinage, natation, ski de fond et soccer sur neige).

Suggestions pour l'enseignement

Loisirs communautaires

- Encourager les élèves à prendre part à diverses activités récréatives organisées par le centre communautaire de leur quartier, qui font appel à des habiletés motrices déterminées et à des variations de celles-ci, par exemple :
 - patiner au centre communautaire;
 - faire du ski de fond;
 - faire du patin à roues alignées;
 - faire du vélo au parc du voisinage;
 - nager à la piscine;
 - faire une course d'orientation dans un parcours du voisinage.
- Discuter des mesures de sécurité à suivre pour éviter certains dangers liés à la pratique de sports dans sa communauté (voir le RAS C.3.6.A.5a).

Ski de fond

- Organiser des leçons de ski de fond pour permettre aux élèves de développer leurs habiletés de locomotion.
- Jeu de chasse – pas alternatif (voir la définition dans **Remarques pour l'enseignant**).
Délimiter le terrain avec des cônes (ou des arbres). Choisir trois ou quatre chasseurs, qui doivent essayer de toucher les autres. Inviter les élèves à se déplacer en faisant des pas alternatifs. Expliquer aux élèves qui se font toucher qu'ils doivent rester figés jusqu'à ce qu'un camarade les libère en passant sous leurs bras tendus.
Variante :
L'élève qui se fait toucher doit tomber et se relever en employant la bonne technique.
- Pousse, glisse!
Inviter les élèves à retirer un ski et à ranger leurs bâtons. Leur demander de s'exercer à se propulser vers l'avant avec le pied sans ski et à glisser sur le pied muni du ski.
Variante :
Demander au groupe de faire cinq « pousser-glisser » et de voir jusqu'où ils peuvent aller. Faire la même chose dans la direction opposée et voir s'il y a de l'amélioration.

Suggestions pour l'évaluation

Appréciation : Ski de fond

- Organiser une excursion, par exemple :
 - Patiner au centre communautaire;
 - Faire du ski de fond;
 - Faire du patin à roues alignées;
 - Faire du vélo au parc du voisinage;
 - Faire une course d'orientation dans un parcours du voisinage.



Suggestions pour l'évaluation (suite)

Noter sur une échelle d'appréciation si les élèves sont capables de réaliser la tâche en question en faisant appel à des habiletés motrices déterminées et à des variations de ces dernières.

Par exemple, dans le cas du ski de fond :

Échelle :

Rarement	Avec de l'aide	Parfois	Souvent	Toujours
1	2	3	4	5

Critères d'évaluation	1	2	3	4	5
L'élève fléchit les genoux pour pousser vers l'avant à chaque pas.	1	2	3	4	5
L'élève est capable d'aligner les orteils, les genoux et le nez à chaque pas.	1	2	3	4	5
L'élève balance les bras dans le sens opposé des pieds (balancement alternatif).	1	2	3	4	5
L'élève glisse à chaque pas.	1	2	3	4	5

Appréciation : Jeu de chasse – pas alternatif

- Demander aux élèves de s'évaluer en utilisant la page de compte rendu, avant et après s'être exercés. Les critères et l'échelle d'évaluation peuvent être les mêmes que ceux de l'évaluation de l'enseignant, ci-dessus.

Remarques pour l'enseignant

Définition

Pas alternatif : Pas normal du skieur sur un terrain plat. Il consiste à avancer le pied droit en même temps que le bâton gauche.

Règles de sécurité

Il est important de discuter des règles de sécurité régissant certains sports et activités récréatives (voir les *Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines*). S'assurer que l'activité est conforme aux politiques de gestion des risques de la division scolaire.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

ASSOCIATION DES ENSEIGNANTS ET DES ENSEIGNANTES EN ÉDUCATION PHYSIQUE.

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

LANDRY, Linda. *Classe de ski : programme d'initiation au ski de fond pour les enfants : participation, jeux et habiletés, conditionnement physique*, Gloucester (Ontario), Ski de fond Canada, 1987, 86 p.

(DREF 796.932 L262c)



Résultat d'apprentissage spécifique

H.1.6.D.1 L'élève sera apte à :



Démontrer une maîtrise fonctionnelle des positions et des mouvements fondamentaux dans les activités rythmiques où il y a des enchaînements répétitifs (p. ex. aérobic, saut à la corde, danse créative ou danse folklorique) **et qui illustrent au moins deux traditions ou deux styles différents.**

Suggestions pour l'enseignement

Danses folkloriques

- Faire connaître aux élèves des danses folkloriques issues de diverses cultures comme celles présentées dans *Jeux panaméricains de 1999* et inviter les élèves à préparer et à présenter un enchaînement.
Variante : Inviter l'Ensemble des danseurs de la Rivière-Rouge à venir présenter et enseigner une chorégraphie à la classe (voir les **Remarques pour l'enseignant** à cet effet).

Danses en ligne

- Demander aux élèves de concevoir leur propre danse en ligne en y intégrant des positions ou des mouvements fondamentaux déjà appris.

Note :

Garder à la disposition des élèves des vidéos sur les danses en ligne, les programmes de saut à la corde et d'aérobic, les séances de tae-bo et les danses et vidéos hip-hop.

Saut à la corde

- Faire un remue-méninges de tous les mouvements fondamentaux qui pourraient être inclus dans un programme de saut à la corde. Puis demander aux élèves de concevoir un programme de saut à la corde à l'aide des habiletés motrices fondamentales déjà apprises.

Note :

La Fondation des maladies du cœur du Manitoba a des affiches sur les habiletés relatives au saut à la corde (voir les **Remarques pour l'enseignant** à cet effet).

Exercices sur bancs

- Organiser une séance d'exercices sur bancs avec tous les élèves, puis leur demander de concevoir leur propre programme en petites équipes en y intégrant des mouvements fondamentaux déjà appris. S'assurer que chaque membre de l'équipe est responsable d'une partie du programme.

Aérobic

- Demander aux élèves de concevoir des programmes d'aérobic en y intégrant des mouvements fondamentaux déjà appris. Inviter les élèves à diriger de plus jeunes élèves pendant une séance d'aérobic, par exemple.

Hip-hop

- En petits groupes, demander aux élèves de concevoir leur propre chorégraphie de danse hip-hop. Les inviter à la présenter en classe ou à faire un enregistrement sur vidéocassette.

Note :

S'assurer de suivre les lignes directrices de l'école et de la division scolaire en matière de droits d'auteur (p. ex. obtenir la permission des parents pour que l'élève participe à un enregistrement sur vidéocassette).



Remarques pour l'enseignant

Danseurs de la Rivière-Rouge

Inviter en classe des instructeurs pouvant enseigner diverses danses folkloriques aux élèves. Communiquer avec l'Ensemble des danseurs de la Rivière-Rouge au (204) 233-7440 ou par Internet.

Fondations des maladies du cœur

Pour obtenir des affiches sur les habiletés relatives au saut à la corde, communiquer avec la Fondation des maladies du cœur au (204) 949-2013.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



BERRA, Monique. *La gymnastique rythmique sportive : la technique, l'entraînement, la compétition*, Toulouse, Éditions Milan, 1995, 151 p., coll. « Découverte et passion ». (DREF 796.44 B533g)

BOURQUE-MOREAU, France. *Je danse mon enfance ...*, Montréal, Fédération des loisirs-danse du Québec, 1980, 152 p. (DREF 793.319 B775j)

ENSEMBLE FOLKLORIQUE DE LA RIVIÈRE-ROUGE. [En ligne], <http://www.franco-manitobain.org/efrr/>, (février 2003).

ENSEMBLE FOLKLORIQUE DE LA RIVIÈRE-ROUGE. *Swing la bottine 2 : danse traditionnelle canadienne française*, [cédérom], Saint-Boniface (Manitoba), Centre éducatif du Collège universitaire de Saint-Boniface, 1998. 1 cédérom et 1 livre. (DREF CD-ROM 793.31971 E59 02)

ENSEMBLE FOLKLORIQUE DE LA RIVIÈRE-ROUGE. *Swing la bottine II : danse traditionnelle canadienne française*, [multimédia], Saint-Boniface (Manitoba), Centre éducatif du Collège universitaire de Saint-Boniface, 1998. 1 cassette, 1 cédérom, 1 vidéocassette, 1 cahier pédagogique, 1 livre. (DREF M.-M. 793.31971 E59 02 c)

FONDATION DES MALADIES DU CŒUR DU CANADA. *Sauter, c'est facile! : Sautons en cœur*, Winnipeg, la Fondation, 1991.

JOHNSON-HIMBEAULT, Gisèle, Jean-Paul CLOUTIER et ENSEMBLE FOLKLORIQUE DE LA RIVIÈRE-ROUGE. *Swing la bottine : introduction à la danse traditionnelle canadienne-française*, [multimédia], Saint-Boniface (Manitoba), l'Ensemble, 2000. 1 cédérom, 1 vidéocassette, 1 cahier pédagogique, 1 livre. (DREF M.-M. 793.31971 E59 01d)

MIDOL, Nancy, et Hélène PISSARD. *La danse jazz : « de la tradition à la modernité »*, Paris, Amphora, 1984, 141 p., coll. « Sport et connaissance ». (DREF 793.32 M629d)

ROY, Marie, et Lisette GARIÉPY. *Je danse mon enfance : guide d'activités d'expression corporelle et de jeux en mouvement*, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1998, 126 p. (DREF 372.86 R888j)

Sautons en cœur : progression pédagogique « Saut à la corde », série 2, [enregistrement vidéo], réalisé par la Fondation canadienne des maladies du cœur, Winnipeg, la Fondation, 1993, 1 vidéocassette de 40 min. (DREF VIDEO 613.71 F673p 02)

SOCIÉTÉ DES JEUX PANAMÉRICAINS. *Jeux panaméricains de 1999 : Guide à l'intention des enseignants en éducation physique*, Winnipeg, la Société, 1999. (DREF 796.48 J58p)



Résultat d'apprentissage spécifique

H.1.6.D.2 L'élève sera apte à :



Démontrer une maîtrise fonctionnelle de combinaisons d'au moins deux habiletés motrices déterminées et des concepts relatifs à la motricité (p. ex. exécuter des suites fluides de mouvements qui comprennent des déplacements, des roulements de ballon au sol, des équilibres et des transferts de poids et qui engendrent des contrastes de direction, de vitesse et de continuité) **dans des enchaînements de mouvements gymniques** (p. ex. gymnastique avec ballon, acrobaties, pyramides ou utilisation créative de petits appareils tenus dans les mains).

Suggestions pour l'enseignement

Gymnastique au sol

- Demander aux élèves de créer, seul ou en équipe, leur propre programme de gymnastique comprenant une combinaison d'habiletés motrices déterminées et de concepts relatifs à la motricité. Faire utiliser les habiletés de :
 - impulsion
 - rotation
 - locomotion
 - équilibre statique
 - réception

Notes :

- Permettre aux élèves de choisir le type de programme qu'ils souhaitent exécuter (c.-à-d. acrobatique ou rythmique).
- Utiliser les concepts de la chorégraphie pour établir les critères.
- Voir le RAS C.1.6.B.3a (conception de suites de mouvements réalisés en groupe).

Enchaînement acrobatique

- Demander aux élèves d'exécuter une série d'habiletés relatives à la force et à l'équilibre dans un programme au sol.

Notes :

- Utiliser les concepts de chorégraphie pour établir les critères de performance.
- Voir le RAS C.1.6.B.3a (conception de suites de mouvements réalisés en groupe).

Gymnastique rythmique

- Demander aux élèves de concevoir des programmes en utilisant des cordes à sauter, des cerceaux, des ballons, des rubans et des écharpes, ainsi qu'une combinaison d'habiletés motrices déterminées.

Notes :

- Les élèves voudront peut-être utiliser d'autres équipements sportifs dans leur programme, comme des ballons de basketball, du matériel de jonglerie, etc.
- Permettre aux élèves de choisir le type de programme qu'ils souhaitent exécuter (c.-à-d. gymnique, acrobatique ou rythmique). Donner la possibilité aux élèves de travailler seul, deux par deux ou en équipes.
- Utiliser les concepts de chorégraphie pour établir les critères de performance.
- Voir le RAS C.1.6.B.3a (conception de suites de mouvements réalisés en groupe).



Remarques pour l'enseignant

Consulter *De l'habileté à l'activité* et *Gymnastique fondamentale* pour obtenir d'autres suggestions d'activités.

Consulter les sites Web relatifs à la jonglerie et au footbag pour d'autres suggestions d'activités.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



BERRA, Monique. *La gymnastique rythmique sportive : la technique, l'entraînement, la compétition*, Toulouse, Éditions Milan, 1995, 151 p., coll. « Découverte et passion ». (DREF 796.44 B533g)

BRUCHON, Fabrice. *1001 figures de jonglerie*, [en ligne], 2002, <http://perso.club-internet.fr/mogador/jongle/accueil.htm>, (janvier 2003).

BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Affiches pour la gymnastique (4^e à 6^e année)*, Winnipeg, 1986, 69 p. (DREF P.D. 372.86 A256)

CÔTÉ, Éric. *Association québécoise de footbag*, [en ligne], 2002, <http://quebec.footbag.org/php4/index.php>, (janvier 2003).

ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE MANITOBA. *Éducation physique (M à 4^e) : De l'habileté à l'activité*, Winnipeg, Division du Bureau de l'éducation française, 1995, 205 p. (DREF P.D. 372.86 D278)

GUIOM. *La jonglerie*, [en ligne], <http://membres.lycos.fr/guiom/jonglerie/initiation.htm>, (janvier 2003).

RUSSEL, Keith, Gene SCHEMBRI et Tom KINSMAN. *Gymnastique fondamentale*, Toronto, Ruschkin Publishing, 2001, 60 fascicules de 4 p. chacun. (DREF en traitement)





Résultats d'apprentissage spécifiques



Connaissances

- ❑ C.1.6.A.1 Reconnaître des applications d'habiletés motrices fondamentales dans diverses formes d'activité physique (p. ex. l'habileté permettant de frapper est employée au baseball, au hockey et au paddleball).
- ❑ C.1.6.B.1 Cerner des facteurs personnels et sur lesquels il n'a aucun contrôle (c.-à-d. le type corporel et les autres attributs physiques, l'hérédité, le rythme de croissance et de développement) qui influent sur le développement des habiletés motrices.
- ❑ C.1.6.B.2 Énoncer des principes de biomécanique (c.-à-d. application et grandeur de la force, amplitude du mouvement et nombre de segments corporels employés) dont il doit tenir compte quand il lance et attrape des objets (p. ex. lancer un objet par-dessus l'épaule avec des foulées préparatoires, un élan complet de l'arrière, une rotation complète du tronc et un mouvement d'accompagnement).
- ❑ C.1.6.B.3a Concevoir des suites de mouvements réalisés en groupe (p. ex. un enchaînement de mouvements de gymnastique rythmique fait en groupe) exploitant diverses qualités (p. ex. hauteurs, parcours et directions variés) et diverses formations (p. ex. en cercles, en lignes ou dispersées).
- ❑ C.1.6.C.1 Adapter les règles de divers jeux préparatoires selon des critères prédéterminés, lors d'activités de résolution de problèmes (p. ex. suggérer des modifications aux règles pour augmenter le degré d'activité des participants, pour permettre à un plus grand nombre de personnes de participer ou pour accroître la sécurité).
- ❑ C.1.6.C.2 Employer des termes spécifiques à des jeux et à d'autres activités préparatoires déterminés (p. ex. une manchette et une passe haute au volleyball, un lancer franc ou un service).
- ❑ C.1.6.C.3 Décrire des stratégies offensives et défensives simples (p. ex. le jeu de passe, le marquage d'un adversaire et le jeu en formation) employées dans les jeux préparatoires menant à divers sports.
- ❑ C.1.6.C.4 Donner des exemples de franc-jeu et de bon esprit d'équipe manifestés par d'autres (p. ex. un joueur qui montre du respect pour tous les joueurs ou qui fait des remarques encourageantes à l'intention des autres joueurs) dans diverses formes d'activité physique.

Habiletés

- ❑ H.1.6.A.1 Exécuter des extensions ou des variations des mouvements de locomotion (p. ex. sprinter, sauter, sauter sur une surface élastique et effectuer une rotation) en appliquant des principes de biomécanique (p. ex. poids du corps, application de la force, amplitude du mouvement et nombre de segments corporels employés) pour accroître la vitesse, la hauteur ou la distance.

Habiletés (suite)

- ❑ H.1.6.A.2 Exécuter des mouvements de manipulation (p. ex. lancer, donner un coup de pied, attraper) en appliquant des principes de biomécanique (p. ex. amplitude du mouvement, nombre de segments corporels employés, application et absorption de la force) pour accroître la précision et la distance.
- ❑ H.1.6.A.3 Réaliser des tâches qui font appel à l'équilibre dynamique (p. ex. faire des roues latérales, courir à reculons ou donner un coup de pied) en appliquant les principes de biomécanique nécessaires (c.-à-d. abaissement du centre de gravité, élargissement des appuis et maintien du centre de gravité au-dessus de la limite des appuis dans la direction où la force est appliquée) et en recherchant la meilleure stabilité possible.
- ❑ H.1.6.B.1 Réaliser des tâches qui font appel à des habiletés motrices déterminées (p. ex. sauter, faire rouler et frapper une balle avec ou sans instrument) dans une variété de jeux et de sports qui se jouent individuellement ou à deux (simple/double), y compris des jeux issus de diverses cultures (p. ex. jeux inuits, gymnastique, paddleball et handball).
- ❑ H.1.6.B.2 Réaliser des tâches qui font appel à des habiletés motrices déterminées (p. ex. frapper avec un bâton de baseball, dribbler et lancer ainsi qu'attraper avec un instrument) dans une variété de jeux et de sports collectifs, y compris des jeux issus de diverses cultures (p. ex. intercrosse, kangaball et basketball modifié).
- ❑ H.1.6.B.3 Collaborer avec d'autres pour planifier, organiser et arbitrer des activités physiques.
- ❑ H.1.6.C.1 Réaliser des tâches qui font appel à des habiletés motrices déterminées et à des variations de celles-ci (c.-à-d. des habiletés de locomotion et d'équilibre) et qui se pratiquent au moyen de matériel varié, dans des environnements variés (p. ex. patinage, natation, ski de fond et soccer sur neige).
 - ⇒ H.1.6.D.1 Démontrer une maîtrise fonctionnelle des positions et des mouvements fondamentaux dans les activités rythmiques où il y a des enchaînements répétitifs (p. ex. aérobic, saut à la corde, danse créative ou danse folklorique) et qui illustrent au moins deux traditions ou deux styles différents.
 - ⇒ H.1.6.D.2 Démontrer une maîtrise fonctionnelle de combinaisons d'au moins deux habiletés motrices déterminées et des concepts relatifs à la motricité (p. ex. exécuter des suites fluides de mouvements qui comprennent des déplacements, des roulements de ballon au sol, des équilibres et des transferts de poids et qui engendrent des contrastes de direction, de vitesse et de continuité) dans des enchaînements de mouvements gymniques (p. ex. gymnastique avec ballon, acrobaties, pyramides ou utilisation créative de petits appareils tenus dans les mains).

Indicateurs d'attitudes

- 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.

