

Éducation physique : 11^e année — mise à l'essai

Code de cours

0169

Crédit de cours

1,0*

Programme d'**IMMERSION FRANÇAISE**

* Éducation physique
et éducation à la santé
combinées

Survol de la discipline

Le programme d'études d'éducation physique et à la santé (ÉPS) de la maternelle à la 12^e année repose sur les fondements de la littératie physique et de la littératie en santé. Il est conçu pour soutenir les élèves tout au long de leur parcours de littératie physique et de littératie en santé, de la maternelle à la 12^e année, en construisant des façons uniques de savoir, d'être et d'agir au fur et à mesure qu'ils progressent dans les différentes années d'études.

La littératie physique est l'ensemble des compétences, ainsi que la confiance, la motivation, les connaissances et la compréhension qui y sont associées, permettant de valoriser et d'appliquer le mouvement tout au long de la vie.

La littératie en santé désigne les connaissances et les compétences qui permettent de valoriser et de promouvoir la santé et le bien-être de soi-même, des autres et de la communauté.

Au Manitoba, le programme d'études d'éducation physique et d'éducation à la santé de la maternelle à la 12^e année s'articule autour de six apprentissages durables :

- **Éducation physique** : mouvement, condition physique liée à la santé et participation active
- **Éducation à la santé** : santé personnelle, relations saines et communautés saines

L'éducation physique comprend des expériences d'apprentissage qui offrent aux élèves la possibilité de développer leurs compétences, leur confiance et leur motivation à être actifs aujourd'hui et à l'avenir en découvrant de nouvelles activités de mouvement, en renforçant les habiletés motrices fondamentales et en nouant des relations avec les autres et leur communauté. En développant une compréhension du corps et de la santé physique, les élèves participeront activement à des expériences de mouvement, planifieront des activités et établiront des objectifs qui les guideront tout au long de leur parcours de littératie physique.

L'éducation à la santé comprend des expériences d'apprentissage permettant de développer les habiletés suivantes en matière de santé :

- Développer les connaissances fonctionnelles
- Analyser les influences
- Accéder à des ressources valables et fiables
- Utiliser la communication interpersonnelle
- Prendre des décisions favorisant la santé
- Se fixer des objectifs de santé

- 
- Adopter des comportements favorisant la santé
 - Défendre ses intérêts et ceux des autres

L'éducation à la santé comprend des expériences d'apprentissage axées sur la prise de décisions éclairées pour soi-même, avec les autres et en tenant compte des autres, en vue d'une vie équilibrée. L'accent mis sur la santé et le bien-être holistiques (physique, mental, émotionnel, spirituel) ainsi que sur les dimensions de la santé (culturelle, environnementale, intellectuelle, sociale, sexuelle, professionnelle, financière) permettra aux élèves de s'épanouir dans un monde en constante évolution et d'avoir une incidence positive sur la communauté à mesure qu'ils nouent des relations saines avec eux-mêmes, les autres et leur environnement.

L'éducation physique et l'éducation à la santé sont présentées comme deux matières distinctes, mais interreliées. Bien que ces matières puissent être enseignées séparément, les apprentissages ont été conçus de manière à encourager les expériences d'apprentissage transdisciplinaires. Cela favorise le développement d'aptitudes et de connaissances essentielles dans toutes les compétences globales, en particulier la connaissance de soi, la citoyenneté et la pensée critique.

De plus, l'apprentissage en éducation physique et en éducation à la santé tient compte du rôle du Programme d'immersion française, de sa vision, de ses fondements (langue, culture et identité), ainsi que des principes de l'apprentissage et de l'évaluation. Les élèves sont exposés dans cette discipline à la fois à des modèles de la littératie physique/en santé et à des modèles culturels et langagiers.

Survol du cours

Les élèves de la 11^e année participeront à une variété d'activités de mouvement (y compris les jeux non structurés et organisés, les loisirs, les arts du spectacle, les activités de la vie quotidienne, les sports et la vocation) dans différents contextes physiques (la terre, l'eau, l'air, la glace et la neige) et socioculturels tout en développant encore davantage leurs habiletés en matière de mouvement. Ils s'informeront sur les possibilités de mouvement dans la communauté qui sont pertinentes pour eux, en feront l'expérience et mettront en œuvre un plan de mouvement dans la communauté en utilisant les stratégies apprises pour soutenir une vie active tout au long de leur vie. Les élèves mettront à profit leurs habiletés en matière de communication et de résolution des conflits, leur connaissance de l'étiquette et des principes de l'esprit sportif, ainsi que leurs expériences en matière de conception d'activités inclusives, en vivant différents types d'expositions au mouvement en classe ou dans la communauté, afin d'éclairer leur plan pour mener une vie active et équilibrée. Ils feront l'expérience des enseignements et de la narration d'histoires autochtones dans le cadre d'un apprentissage inspiré par la terre, exploreront les visions du monde autochtones sur le mouvement et développeront une compréhension des protocoles propres aux lieux à utiliser lorsqu'ils bougent et se déplacent dans la communauté.

Compétences globales en éducation physique



La pensée critique

La **pensée critique en éducation physique** consiste à recueillir des informations pour prendre des décisions en matière de mouvement qui créeront des expériences de mouvement sécuritaires, respectueuses et réussies pour tous, ainsi qu'à réfléchir sur son propre mouvement pour poursuivre le développement de la compétence, de la confiance et de la motivation.

Les élèves :

- examinent comment la famille, la communauté, les valeurs et les croyances influent sur le mouvement et l'activité physique, les comportements, les relations et les décisions.
- évaluent les différents points de vue sur le mouvement et l'activité physique sur le plan de leur partialité, de leur fiabilité et de leur pertinence.
- analysent les activités de mouvement en utilisant des critères et des données probantes.
- réfléchissent à la rétroaction sur les activités de mouvement provenant de sources multiples.
- posent des questions, trouvent des solutions et prennent des décisions afin de proposer des activités de mouvement et une participation qui soient sécuritaires et respectueuses.
- évaluent et gèrent activement le niveau de risque pendant les activités de mouvement.
- examinent divers facteurs, tels que la sécurité, le choix, la satisfaction, l'expression de soi et le niveau de défi, pour déterminer si les activités leur conviennent.



La créativité

La **créativité en éducation physique** consiste à prendre des risques, à essayer de nouvelles activités, à trouver de nouvelles façons de bouger et à apprendre à persévérer devant les difficultés.

Les élèves :

- montrent une volonté de prendre des risques en développant leurs compétences et leur confiance dans une variété d'expériences de mouvement.
- font preuve de curiosité en explorant de nouvelles possibilités authentiques de mouvement (avec la technologie, avec la terre, par l'expression de soi, etc.).
- utilisent la conscience tactique pour adapter les activités de mouvement.
- négocient pour parvenir à des décisions avec leurs coéquipiers.

- créent des activités de mouvement de manières variées, uniques et innovantes, pour promouvoir une idée, une expérience ou un objectif.
- font des erreurs, s'ajustent et s'adaptent pour développer leur compétence et leur confiance dans une variété d'expériences de mouvement.
- réfléchissent, persévèrent et améliorent leur résilience face aux difficultés et aux obstacles, en utilisant la rétroaction des autres pour améliorer la réussite ou la satisfaction.



La citoyenneté

La **citoyenneté en éducation physique** consiste à participer, à faire preuve d'empathie et à prendre des décisions éthiques en apprenant à se connaître et à connaître les autres, en s'ouvrant à diverses activités de mouvement et en créant des expériences inclusives et respectueuses pour tous.

Les élèves :

- prennent part à des activités qui leur permettent de se comprendre eux-mêmes et de s'épanouir en préparant leur avenir.
- reconnaissent la discrimination, les principes d'équité et les droits de la personne dans le monde qui les entoure.
- explorent l'interdépendance entre eux-mêmes, les autres et le monde naturel, et proposent des solutions qui contribuent au bien-être de tous.
- cherchent à connaître et à comprendre les différents points de vue, expériences et visions du monde.
- font preuve d'empathie à l'égard de diverses perspectives afin de bâtir une communauté plus forte et plus saine.
- interagissent avec les autres et la terre de manière responsable, respectueuse et inclusive afin de nouer et d'entretenir des relations équitables et saines.
- contribuent à l'amélioration de la communauté en tenant compte des sensibilités culturelles.
- travaillent avec les autres pour trouver des solutions équitables afin de soutenir la diversité, l'inclusion et les droits de la personne.
- gagnent en confiance et s'engagent à agir en faveur d'une communauté mondiale plus saine et plus durable.



La connaissance de soi

La **connaissance de soi en éducation physique** consiste à découvrir et à planifier des activités de mouvement qui correspondent à ses intérêts et à son identité, et à établir ses objectifs de mouvement personnels et à y réfléchir tout au long du parcours de littératie physique.

Les élèves :

- tiennent compte de leurs intérêts personnels, de leurs forces, de leurs dons et de leurs faiblesses pour choisir des activités de mouvement qu'ils trouvent motivantes et agréables.
- choisissent des activités physiques qui correspondent à leur identité, à leur culture et à leur communauté, et qui respectent la terre.
- comprennent et utilisent des stratégies pour favoriser l'autorégulation et le bien-être lorsqu'ils participent à des activités de mouvement.
- réfléchissent à leurs expériences de mouvement, à leurs efforts et à la rétroaction des autres pour surmonter leurs défis de mouvement et éprouver une plus grande satisfaction.
- établissent des objectifs de mouvement qui améliorent le bien-être, encouragent l'exploration de soi et reconnaissent les besoins, les forces et les faiblesses de chacun.
- planifient des expériences de mouvement qui augmentent la motivation, la confiance en soi et la compétence.
- persévèrent lorsqu'ils se heurtent à des obstacles et à des difficultés au cours de leurs activités de mouvement.
- s'adaptent à différents rôles et à de nouvelles expériences de mouvement.
- reconnaissent et acceptent leur rôle dans le fait d'être actifs tout au long de leur vie pour favoriser leur bien-être et leur mieux-être.



La collaboration

La **collaboration en éducation physique** consiste à travailler ensemble au sein de groupes diversifiés* pour créer des espaces physiques positifs où chacun peut participer et contribuer aux objectifs de mouvement du groupe.

Les élèves :

- interagissent de manière positive et constructive avec des groupes diversifiés* de personnes dans des environnements physiques variés.
- développent leurs compétences en observant et en interagissant avec les autres à travers le mouvement.

* culture, ethnicité, race, genre, capacité, langues, valeurs, croyances, apparence, rôles, intérêts, attirances/orientation sexuelle, âge, structure familiale, neurodiversité, statut social et économique, emplacement géographique, santé physique et mentale

- créent un sentiment d'appartenance, de confiance et d'inclusion dans les espaces physiques avec les autres en faisant preuve d'écoute, de compréhension, d'empathie et d'encouragement.
- communiquent, font des compromis, s'adaptent, partagent les responsabilités, résolvent les conflits et s'entraident dans le respect mutuel.
- établissent ensemble les règles, les rôles et les normes, et s'adaptent au besoin.
- reconnaissent les contributions des autres et comprennent leur rôle dans la poursuite des objectifs de mouvement du groupe en utilisant l'ensemble unique de talents, de connaissances, d'expériences et d'habiletés que l'on trouve au sein du groupe.



La communication

La **communication en éducation physique** consiste à interagir avec les autres de diverses manières (verbalement et non verbalement) pour échanger des idées et acquérir une compréhension de l'autre permettant de nouer des relations saines.

Les élèves :

- utilisent leur corps, le contact visuel et les indices verbaux pour exprimer leurs pensées et leurs sentiments.
- prennent en compte de manière réfléchie le public, l'objectif, le contexte et les méthodes pour communiquer efficacement leurs expériences et leurs idées en matière de mouvement.
- comprennent de quelle manière leurs paroles et leurs actes façonnent la perception qu'ont les autres de ce qu'ils sont.
- utilisent le langage corporel, le contact visuel et les indices verbaux pour mieux comprendre les messages qu'ils reçoivent.
- écoutent avec empathie et posent des questions pour clarifier leur compréhension pendant les activités de mouvement.
- reconnaissent comment le mouvement dans divers contextes peut avoir une incidence sur leur perception et leur motivation à participer.
- nouent des relations, approfondissent leur compréhension et surmontent les défis grâce à des interactions authentiques reposant sur un langage inclusif et respectueux, et la bonne terminologie.
- valorisent le fait qu'une communication saine renforce les expériences de mouvement communautaires.



Apprentissages durables en éducation physique

Le mouvement

L'éducation physique développe la motivation, la confiance et les compétences pour le mouvement des élèves tout au long de leur vie en les faisant participer à une variété d'activités physiques dans des environnements physiques et sociaux diversifiés.

La condition physique liée à la santé

L'éducation physique permet d'acquérir les connaissances, la compréhension et les compétences des élèves nécessaires pour définir des objectifs réalisables et bénéfiques pour la santé afin de mener une vie saine et active.

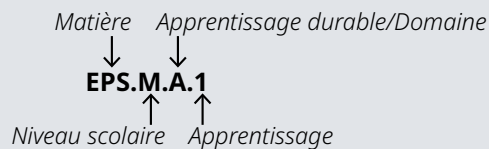
La participation active

L'éducation physique favorise la découverte par les élèves d'une participation à des activités physiques significatives, tout au long de la vie, qui soit responsable et respectueuse de la communauté et de l'environnement.

Apprentissages

Légende : *y compris* = contenu obligatoire
p. ex. = suggestions d'apprentissage

Clé des apprentissages



Domaine A : Le mouvement

Les habiletés motrices fondamentales et les expériences

- EPS.11.A.1** **Applique des combinaisons d'habiletés fondamentales locomotrices, de manipulation et d'équilibre afin d'améliorer les compétences personnelles dans diverses activités de mouvement** (y compris les jeux non structurés et organisés, les loisirs, les arts du spectacle, les activités de la vie quotidienne, les sports, la vocation) **et des environnements physiques** (p. ex. la terre, l'eau, l'air, la glace, la neige).
- EPS.11.A.2** **Participe à diverses habiletés de mouvement liées à une variété d'activités de mouvement auto-sélectionnées** (p. ex. la course de haies, les transports avec roues, l'escalade, l'équitation, la natation, la pêche, le curling, le parkour, le ski, le patinage, le cirque, la danse, etc.) **et d'environnements physiques; et y réfléchit.**
- EPS.11.A.3** **Participe aux activités de mouvement** (p. ex. parasports [p. ex. goal ball, boccia, hockey sur luge, volleyball assis, basketball en fauteuil roulant, paracyclisme, paratir à l'arc, etc.], jeux peu organisés, etc.) **qui s'adressent à toutes les capacités.**
- EPS.11.A.4** **Collabore aux activités de mouvement qui incluent des cultures autochtones et des contextes socioculturels diversifiés** (p. ex. les genres, les capacités, les âges, les champs d'intérêt, les cultures, etc.).
- EPS.11.A.5** **Participe à l'expression de soi en utilisant des mouvements** (p. ex. danse, gymnastique, natation artistique, patinage artistique, cirque, conditionnement physique, yoga, arts martiaux, équipement avec roues, trampoline, escalade, parkour, etc.) **qui suivent une musique choisie par soi-même ou qui ont de la musique en fond.**



Les concepts de mouvement et la conscience tactique

- EPS.11.A.6 Transfère des éléments du corps, de l'effort, de l'espace et des relations avec des objets et des personnes pour accroître la compétence** (p. ex. les changements de direction, l'équilibre, la vitesse, l'exactitude) **et prévenir les blessures dans une gamme d'activités de mouvement auto-sélectionnées.**
- EPS.11.A.7 Transfère la conscience tactique à une gamme d'activités de mouvement auto-sélectionnées** (p. ex. jeu à jeu, jeu à sport, sport à sport) **et à des environnements physiques.**

La préparation du mouvement

- EPS.11.A.8 Crée et met en œuvre une activité de préparation au mouvement** (p. ex. les étirements statiques, les exercices dynamiques ou fondés sur les compétences, les étirements de facilitation neuromusculaire proprioceptive, etc.) **qui augmente la compétence, renforce la confiance, réduit le risque de blessures et prépare le corps au mouvement à venir.**

Domaine B : La condition physique liée à la santé

Les connaissances et la compréhension

- EPS.11.B.1 Réfléchit à la relation entre différentes possibilités de mouvement, le style de vie, la santé et le bien-être** (p. ex. la réduction des comportements sédentaires, les avantages liés à la marche pour la santé, l'entraînement pour le rendement, etc.).

La condition physique et l'activité physique

- EPS.11.B.2 Explore les stratégies** (p. ex. planifier des activités, choisir des activités agréables, participer avec des amis, examiner les activités de la vie quotidienne, l'équipement/les provisions/les vêtements prêts à être utilisés, etc.) **qui soutiennent un style de vie actif maintenant et tout au long de la vie.**
- EPS.11.B.3 Met en œuvre un plan HORS classe auto-élaboré qui est axé sur le plaisir, la satisfaction et l'atteinte de buts réalistes tout en incorporant les déterminants de la condition physique et les principes de l'entraînement.**
- EPS.11.B.4 Détermine des façons ayant une pertinence personnelle** (p. ex. des défis de conditionnement physique, des observations, des préférences personnelles, des points de référence, etc.) **afin de fixer des objectifs de littératie physique/de mouvement et déterminer ses progrès.**



Domaine C : La participation active

La motivation

- EPS.11.C.1 Réfléchit aux préférences personnelles en matière d'activités de mouvement et aux expositions antérieures au mouvement afin de planifier l'activité physique dans la communauté.**
- EPS.11.C.2 Utilise des stratégies personnelles** (p. ex. modifier les règles, le niveau de difficulté, le choix d'équipement, l'aire de jeu, etc.) **pour créer des niveaux de défi appropriés et accroître les occasions de développer la résilience et la satisfaction dans la réalisation d'une gamme d'activités de mouvement.**

La participation respectueuse

- EPS.11.C.3 Participe à des activités de mouvement de façon indépendante, sécuritaire et respectueuse.**
- EPS.11.C.4 Démonstre une compréhension des règles, de l'étiquette, de la terminologie et des principes d'esprit d'équipe.**
- EPS.11.C.5 Réfléchit aux façons de créer un sentiment d'appartenance dans les espaces de mouvement** (y compris les expériences personnelles, les avantages).
- EPS.11.C.6 Réfléchit à l'utilisation personnelle de la communication saine** (p. ex. utiliser des mots inclusifs et respectueux et un langage corporel positif, donner et recevoir des commentaires constructifs, écouter, etc.) **et aux stratégies de résolution de conflits** (p. ex. faire des compromis, collaborer, procéder à tour de rôle, etc.) **pendant les activités de mouvement.**

Des écoles et des communautés enrichies par le mouvement

- EPS.11.C.7 Fait l'expérience d'enseignements et de narration d'histoires autochtones** (p. ex. comprendre l'origine de l'activité, raconter l'histoire avant la participation à l'activité, comprendre l'importance de la terre dans la communauté, etc.) **dans l'apprentissage d'activités de mouvement d'apprentissage inspirés par la terre.**
- EPS.11.C.8 Fait preuve de respect à l'égard des protocoles culturels et axés sur les lieux** (p. ex. l'utilisation de terres et de parcs publics ou privés, la gestion des terres, la reconnaissance et l'utilisation de territoires autochtones, etc.) **dans la communauté.**
- EPS.11.C.9 Explore les visions du monde autochtones** (p. ex. la narration de récits comme apprentissages, les protocoles, le respect de la terre, les activités de la vie quotidienne qui contribuent à la santé globale, etc.) **concernant l'engagement dans les activités de mouvement.**

- 
- EPS.11.C.10** **Dresse un inventaire d'occasions de mouvement ayant une pertinence personnelle dans la communauté locale** (y compris les espaces de mouvement extérieurs et bâtis, les activités récréatives offertes [p. ex. les ligues sportives, les cours, les événements, les groupes, etc.]) **pour planifier la participation.**
- EPS.11.C.11** **Assume la responsabilité de rôles de leadership ou de bénévole** (p. ex. faire du nettoyage dans la communauté, encourager la famille à être active, pelleter l'entrée des voisins, etc.) **dans la communauté.**

Le risque sain

- EPS.11.C.12** **Suit un raisonnement sécuritaire** (p. ex. immédiat, à court terme, à long terme, psychosocial, physique) **en évaluant et en gérant activement le niveau de risque pour soi-même et les autres (la sécurité inadéquate, la sécurité adéquate et la sécurité excédentaire) pendant les activités de mouvement** (y compris le jeu risqué, les activités auto-sélectionnées).
- EPS.11.C.13** **Crée et utilise un plan de sécurité** (p. ex. les risques positifs et négatifs pour soi-même, les observateurs et la communauté; les dangers potentiels; etc.) **pour des activités auto-sélectionnées.**

Ressources pour la mise en œuvre des programmes d'études

La section des ressources pour la mise en œuvre des programmes d'études comprendra des documents complémentaires pour appuyer la mise en œuvre du programme d'études. La rétroaction reçue au cours de la phase de mise à l'essai guidera l'élaboration de cette section.