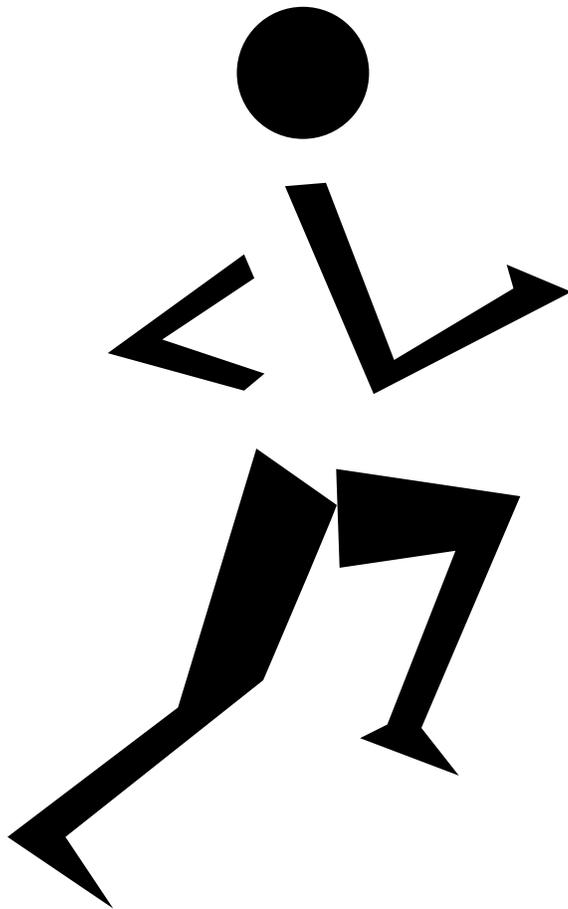


## 2. GESTION DE LA CONDITION PHYSIQUE





### Tableau synthèse de Gestion de la condition physique

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

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



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

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

☼ éveil ☐ acquisition ou développement ☼ maintien



### Résultat d'apprentissage spécifique

- C.2.M.B.1 *L'élève doit être apte à :*  
**Discuter du fait que l'activité physique régulière rend les muscles forts, y compris le cœur.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Dominique dit

- Modifier le jeu pour qu'il porte sur l'emplacement des muscles dans le corps (par ex : Dominique dit : « Montre-moi les muscles de ton bras »). Voir C.1.M.B.3b.

Note :

Insister sur le fait que les muscles sont importants pour protéger les os et les organes. De plus, il est bon d'avoir des muscles solides pour :

- soulever des choses
- avoir une bonne posture
- éviter les blessures et le mal de dos
- être agile et bien réussir dans les sports

Cependant, chez les enfants très jeunes, on devrait développer la force musculaire par l'intermédiaire du jeu et des mouvements, sans faire intervenir la notion de niveau de condition physique.

#### Cadran cardiaque

- Faire participer les élèves à une variété d'activités physiques pendant une période de 2 ou 3 semaines. À la suite de chaque activité, demander aux élèves de placer la main sur leur cœur et de dire ce qu'ils sentent.
- Poser des questions du genre : « Est-ce plus facile de trouver le cœur avant ou après une activité? »; « Comment sont vos battements de cœur après l'activité? »; « Quelles parties du corps travaillent dans cette activité? » Demander aux élèves si, selon eux, le rythme était lent, normal ou rapide. Déplacer la flèche sur le cadran cardiaque en fonction de la réponse des élèves. Écrire le nom de l'activité physique sur un morceau de papier et l'afficher au-dessus de la section du cadran qui y correspond.
- Faire des diagrammes qui montrent les résultats.

Variante :

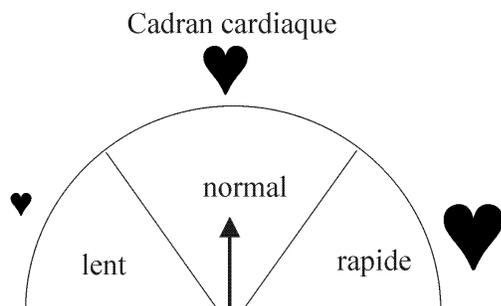
Créer une catégorie pour « inactif ».

Note :

Encourager les élèves à participer tous les jours à des activités physiques en dehors de la classe, en accumulant au total plus de soixante minutes et jusqu'à plusieurs heures par jour, surtout lorsqu'ils n'ont pas de cours d'éducation physique.

- C.2.M.A.1  
✿ **Discuter de certaines formes d'exercice associées à la force musculaire, à la flexibilité ou à l'endurance** (p. ex. la course à pied améliore l'efficacité du système de transport de l'oxygène, les formes d'activité où il faut sauter beaucoup améliorent la force et l'endurance des muscles des jambes).
- C.2.M.C.1a  
✿ **Situer l'emplacement des systèmes et des organes internes du corps humain qui bénéficient de l'exercice physique** (c.-à-d. cœur, poumons, os et muscles).
- C.2.M.C.1b  
✿ **Décrire les changements physiques qui se produisent dans l'organisme pendant l'activité physique** (c.-à-d. le cœur bat plus rapidement, la température du corps augmente, la respiration s'accélère et la transpiration est plus abondante).
- C.2.M.C.2  
✿ **Manifester une bonne compréhension des facteurs** (p. ex. planification, participation régulière, qualité de l'effort, information adéquate, motivation, persévérance et suivi régulier) **ayant une incidence sur le développement des qualités physiques.**
- C.2.M.C.3  
✿ **Reconnaître que les exercices d'échauffement** (c.-à-d. des exercices aérobies de faible intensité et des exercices d'étirement) **préparent les muscles pour des efforts vigoureux** (p. ex. les activités d'échauffement augmentent la circulation sanguine dans les muscles et les ligaments et accroissent leur élasticité).
- C.2.M.C.4  
✿ **Indiquer les facteurs personnels** (p. ex. intérêts, réussites personnelles, expériences antérieures, type d'activité et rythme de développement) **qui ont une incidence sur la pratique de l'activité physique et sur le développement de l'estime de soi.**

### Suggestions pour l'enseignement (suite)



Variantes :

- Voir C.5.M.A.1, C.5.M.B.1, C.5.M.B.3.
- Créer une catégorie pour « inactif ».

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Muscles forts

- À la suite de différentes activités, l'enseignant demande aux élèves de répondre aux questions suivantes : Quels muscles ont travaillé et se renforcent lorsque tu participes à ces activités (lever la main en signe d'acquiescement):
  - Le cœur?
  - Les muscles du bras?
  - Les muscles de la jambe?
- Demander ensuite aux élèves de répondre à la question suivante : Qu'arrive-t-il à tes muscles et à ton cœur lorsque tu t'exerces tous les jours?  
L'enseignant note si l'élève est capable de répondre correctement à la question.

### Résultat d'apprentissage spécifique

- H.2.M.A.1a *L'élève doit être apte à :*  
**Participer à des formes variées d'activité physique contribuant à l'amélioration de la condition physique, au développement des habiletés et au plaisir d'être actif.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Une journée de camping (parachute)

- Faire des activités collectives avec un parachute qui évoquent une journée de camping :
  - Le soleil se lève – lever le parachute doucement
  - Le vent souffle légèrement et se transforme en tempête – faire de petites vagues, de grosses vagues
  - Se cacher sous la tente – lever le parachute, se réfugier sous le parachute, s'asseoir sur les rebords à l'intérieur, nommer des élèves qui seront les « poteaux » pour soutenir la tente
  - Le soleil se montre, on s'amuse – galoper, glisser, courir autour du parachute comme autour d'un manège
  - Le champignon – lever le parachute, le tenir à bout portant et avancer de 3 pas vers le centre
  - La fleur – lever le parachute puis le redescendre aussitôt; s'agenouiller sur les rebords; les élèves deviennent les pétales qui s'ouvrent et se referment
  - Les nuages – lever le parachute, lâcher prise au signal et figer jusqu'au signal suivant
  - Faire éclater du maïs – mettre des ballons sur le parachute et l'agiter vigoureusement
  - Se reposer – le parachute sert de couverture, seulement les têtes des élèves dépassent le bord

#### Promenade dans la nature

- Faire une promenade vigoureuse dans la cour d'école ou dans le quartier. Demander aux élèves d'observer les différentes sortes d'arbres et de couleurs qu'ils voient et d'en discuter. Voir SN : M-1-01 et M-2-01.

#### Activités rythmiques

- Demander aux élèves de faire des activités, des exercices, des mouvements semblables à ceux des animaux, ou de jouer du tambour, etc., en écoutant des bandes sonores (musique de différentes cultures).

#### Poursuite et ponts

- Choisir 3 ou 4 élèves qui jouent le rôle de chasseurs. Pour attraper les autres, ils doivent les toucher avec une balle molle (p. ex. en éponge). Les élèves qui sont pris doivent faire le pont jusqu'à ce que d'autres élèves passent en dessous (du pont) pour les libérer. Changer le groupe des chasseurs assez souvent.

Notes :

- Les jeux de poursuite, dans lesquels plus d'une personne attrape les autres, sont plus actifs et font participer plus d'élèves.
- Encourager les élèves fatigués à continuer de bouger plutôt que de s'asseoir, et à respirer lentement et profondément (en inspirant par le nez et en expirant par la bouche).

H.2.M.A.2

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

### Suggestions pour l'évaluation

#### Appréciation : Participation à des formes variées d'activité physique

L'enseignant vérifie et note sur un tableau d'évaluation si l'élève participe à une variété d'activités. Si la participation est à améliorer, ajouter un commentaire anecdotique quant à la raison pour laquelle la participation est à améliorer : fatigue, manque d'intérêt, difficultés de concentration, lacunes au niveau des habiletés fondamentales.

Échelle :

- ☺☺☺ : participation exceptionnelle
- ☺☺ : bonne participation
- ☺ : difficultés – amélioration requise

L'identification de lacunes contribue à guider l'enseignant dans sa planification ultérieure.

Noms	Participation	☺	☺☺	☺☺☺

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



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



### Résultat d'apprentissage spécifique

H.2.M.A.1b *L'élève doit être apte à :*

**Faire des efforts physiques d'intensité modérée ou élevée pendant de courtes durées, selon sa capacité fonctionnelle.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Tours de gymnase

- Faire un nombre de tours du gymnase en courant qui correspond à l'âge de l'élève.

#### Suivez le chef en plein air

- Demander aux élèves de choisir un partenaire, l'un étant le « chef », et l'autre le « suiveur ». Le chef marche, court, saute à cloche-pied ou à pieds joints, ou galope. Au signal, le chef change de mouvement, et à un autre signal, le chef devient suiveur. Donner encore un signal pour que les élèves changent de partenaire. Voir H.1.M.B.1.

#### Musique et mouvements

- Faire des mouvements au son de la musique pendant un certain temps. Augmenter graduellement le temps de l'activité (marcher, sauter, courir ou danser).

Note :

Se reporter aux activités du RAS H.2.M.A.1a.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Efforts physiques d'intensité modérée ou élevée

- Demander aux élèves de courir pendant 4 minutes puis de répondre aux questions suivantes (lever la main en signe d'acquiescement):
  - Avez-vous couru tout le temps?
  - Avez-vous un peu marché?
  - Avez-vous beaucoup marché?
- Selon les réponses données par les élèves, les aider à se fixer un objectif raisonnable et réalisable pour la fois suivante (p. ex. courir un peu plus, marcher un peu moins, adopter une cadence plus lente au début).

### Suggestions pour l'évaluation (suite)

#### Appréciation : Efforts physiques d'intensité modérée ou élevée

L'enseignant note sur un tableau de fréquence si les élèves font des efforts physiques d'intensité modérée ou élevée en se servant de l'échelle suivante :

Nom : \_\_\_\_\_ Année : \_\_\_\_\_

intensité de l'effort physique	date	date	date	date	date
3. excellent					
2. satisfaisant					
1. amélioration requise					
0. pas observé					

### Remarques pour l'enseignant

#### Activité modérée :

de 60 % à 70 %, environ, de la capacité aérobie maximum (voir « zones cibles de rythmes cardiaques » dans le *Cadre*, page 233)

#### Activité vigoureuse :

de 70 % à 85 %, environ, de la capacité aérobie maximum

#### Capacité fonctionnelle :

niveau de performance qui dépend des capacités individuelles pour ce qui est de certains facteurs, tels l'essoufflement et le rythme cardiaque visé

### RESSOURCES SUGGÉRÉES

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

