

2. GESTION DE LA CONDITION PHYSIQUE

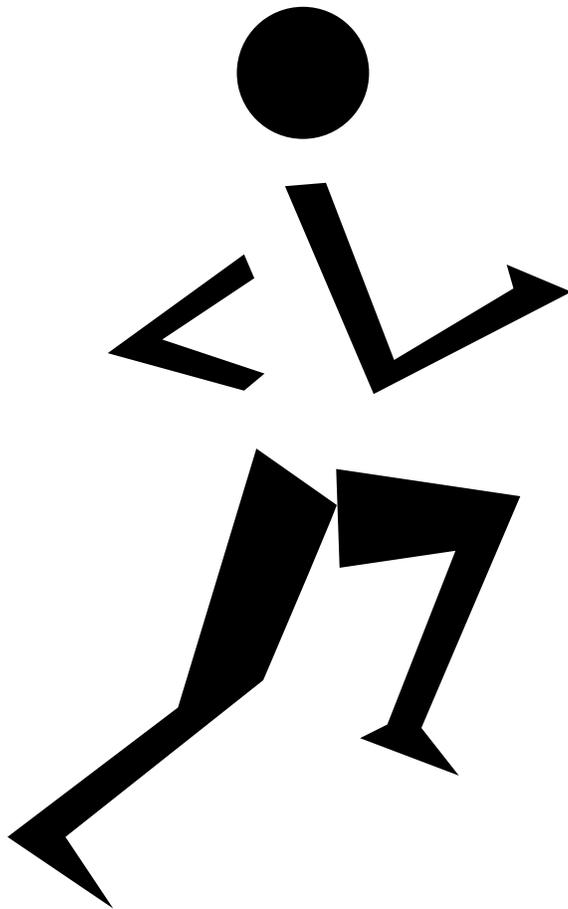




Tableau synthèse de Gestion de la condition physique

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.

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



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

		M	1	2	3	4	5	6	7	8	S1	S2	
Connaissances	<i>Sous-domaines</i>												
	Domaine A	1. Qualités physiques	☼	☼	☼	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		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	☼	☼	☼	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	<i>Sous-domaines</i>												
	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.2.3.A.1 *L'élève sera apte à :*

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).

Suggestions pour l'enseignement

Merveilleux muscles

- Faire un remue-méninges avec les élèves pour dresser une liste des exercices ou des activités qui renforcent les muscles des bras, des jambes, du ventre et du cœur, et améliorent leur endurance.
- Demander aux élèves de se diviser en quatre groupes (les bras, les jambes, le ventre et cœur). Chaque équipe développe une séquence de trois exercices se rapportant à la partie du corps qui leur a été assignée, en s'appuyant sur la liste élaborée durant le remue-méninges.
- Faire présenter les enchaînements à la classe.

Le mur des mots

- Les élèves se servent de la stratégie « Trie et prédis » (dans *Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.33) pour appairer les exercices de l'activité ci-dessus avec les parties du corps auxquelles ils se rapportent (p. ex. les bras, les jambes, le ventre, le cœur). Afficher les résultats au babillard.



Voir l'annexe 10.

- Discuter des activités des RAS H.2.3.A.1a et H.2.3.A.1b et demander aux élèves de les classer dans les quatre catégories de qualités physiques liées à la santé (force musculaire, souplesse, endurance musculaire, endurance cardio-vasculaire).

Allez, on s'active !

- Demander aux élèves d'identifier les caractéristiques des activités cardio-vasculaires :
 - activités soutenues de 10 à 15 minutes
 - activités utilisant les grands muscles du corps
 - activités rythmiques
- Ensuite, demander aux élèves de nommer des exemples d'activités cardio-vasculaires que l'on peut faire au gymnase :
 - sauter à la corde
 - monter sur un banc et en descendre
 - courir
 - grimper à une corde
 - marcher comme un animal
- Avec les élèves, installer et participer aux ateliers d'activités cardio-vasculaires choisies. Passer au moins 10 minutes à chaque atelier.



Suggestions pour l'enseignement (suite)

Allez, on se fortifie!

- Demander aux élèves de recenser les caractéristiques des activités de force et d'endurance musculaire :
 - elles sont physiquement exigeantes
 - on les fait pour une courte durée seulement
 - elles utilisent certains groupes de muscles : bras, jambes, abdomen
- Ensuite, demander aux élèves de nommer des exemples d'activités de force et d'endurance musculaire (p. ex. redressements assis, tractions à une barre, pompes, marche de crabe).
- Développer avec les élèves une séquence de 5 ou 6 exercices de musculation visant différentes parties du corps. Demander aux élèves de participer à la séquence par groupes de 2 ou 3.
- Faire un retour sur l'activité afin de revoir les caractéristiques des activités qui améliorent la force et l'endurance musculaire.
- Voir C.1.3.B.2.

Allez, on s'étire!

- Demander aux élèves de recenser les caractéristiques des activités de souplesse :
 - les gestes sont lents, soutenus et délibérés
 - les différentes articulations du corps sont en mouvement
 - une tension est ressentie dans les muscles
 - l'étirement est tenu de 5 à 15 secondes
- Ensuite, demander aux élèves de donner des exemples d'activités de souplesse (p. ex. flexion des hanches, étirements des mollets, quadriceps des bras). Avec les élèves, organiser un circuit d'activités de souplesse auquel ils participeront.

La force de soulever

- Discuter du rôle des muscles pour la posture et de l'importance de plier les genoux lorsqu'on soulève quelque chose, de manière à protéger les muscles du dos. Installer des objets lourds (tapis, plinths, caissons, contenants remplis de matériel) et demander aux élèves de s'entraîner à les soulever comme il faut, tout en mettant leurs muscles à l'épreuve. Une fois la technique bien apprise, les élèves participent à un relais coopératif en petits groupes.



Voir l'annexe 9.

Note :

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

- soulever des objets,
- avoir une bonne posture,
- éviter les blessures,
- éviter de se faire mal au dos,
- être agile,
- bien réussir dans les sports.



Suggestions pour l'enseignement (suite)

Tire une carte

- Faire des groupes de quatre ou cinq élèves, chacun ayant un numéro de un à quatre ou cinq. Montrer une des fiches d'échauffement. (voir C.2.2.C.3) et dire au groupe de déterminer à quelle qualité physique l'activité fait appel (c.-à-d. force musculaire, souplesse, endurance musculaire ou cardio-vasculaire). Tirer une carte à jouer, de l'as au quatre ou au cinq. Le joueur de chaque groupe qui porte ce numéro va se joindre au prochain groupe pour leur faire faire l'activité sur la fiche et pour discuter de la réponse de ce groupe à la question portant sur la fiche d'échauffement. Continuer avec d'autres fiches.

Variante :

Montrer des photos de personnes en train de nager, de faire de la bicyclette, de sauter à la corde, de glisser en toboggan ou de faire des activités dans la maison ou la cour. Les élèves imitent les mouvements figurant sur les photos.

Étirer sa réflexion

- Poser des questions aux élèves en vue d'une réflexion au sujet des déterminants de la condition physique et des qualités physiques associées à la performance comme la souplesse, la posture, l'endurance et la force musculaire. Voici quelques suggestions :
 - Pouvez-vous nommer trois choses qu'il faut faire pour bien s'étirer?
 - À quoi cela sert-il de répéter souvent des exercices exigeants?
 - Pourquoi la force musculaire est-elle désirable?

Parlons condition physique

- Suite à des activités de conditionnement physique, et de façon régulière, faire le lien (p. ex. dans un « cercle de la parole ») avec les composantes de la condition physique et discuter des manières dont l'activité affecte le corps. Ces sessions doivent être brèves mais fréquentes et habituelles (voir « Le cercle de la parole », dans *Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 7.5).

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Formes d'exercice associées à la force musculaire, à la flexibilité ou à l'endurance

Voir suggestions des RAS suivants :

- H.2.3.A.1a : **Pratiquer des exercices ou des activités physiques**
- H.2.3.A.1b : **Course aux cartes**

Remarques pour l'enseignant

Veiller à bien présenter, bien expliquer, bien utiliser et bien illustrer le vocabulaire portant sur les différentes qualités physiques liées à la santé. Celles-ci sont associées à la prévention des maladies et à la santé.

Les qualités physiques liées à la santé sont :

- **Force musculaire** – force pouvant être exercée par un muscle ou un groupe de muscles pendant un effort
- **Souplesse** – ampleur des mouvements que peut faire facilement une articulation (l'ampleur est limitée par les os, les ligaments, les tendons et la configuration de l'articulation)
- **Endurance musculaire** – capacité, pour un muscle ou un groupe de muscles, d'exercer une force pendant une période prolongée sans se fatiguer
- **Endurance cardio-vasculaire** – capacité, pour le cœur, les vaisseaux sanguins et les poumons, d'apporter assez d'oxygène aux muscles pendant une activité prolongée; on l'appelle aussi capacité aérobie.



RESSOURCES SUGGÉRÉES

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



Résultat d'apprentissage spécifique

C.2.3.B.1 *L'élève sera apte à :*

Reconnaître qu'il faut faire de l'activité physique vigoureuse de manière continue ou intermittente pour renforcer le cœur et les poumons (p. ex. course à pied, corde à sauter, bicyclette, natation ou soccer constituant un total d'au moins 15 minutes d'activité physique par jour).

Suggestions pour l'enseignement

L'aérobic

- Faire participer les élèves à différentes activités d'aérobic aussi souvent que possible au cours de l'année et poser les questions suivantes :
 - Si vous vous entraînez à courir, est-ce que courir devient plus facile?
 - Pourquoi est-il important de ne pas aller trop vite?
 - Pendant combien de minutes êtes-vous actifs chaque jour? (voir le **Calendrier d'activités** au RAS H.2.3.A.3a)
 - Qu'est-ce qu'on considère comme une activité vigoureuse?

Parlons condition physique

- Voir C.2.3.A.1.
- Demander aux élèves de discuter (p. ex. dans un « cercle de la parole ») des liens entre l'activité physique vigoureuse et la condition physique du cœur et des poumons (voir « le cercle de la parole », dans *Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 7.5).

Notes :

- Se reporter au RAS H.2.3.A.1b. Le cœur est une pompe qui, en se contractant et en se dilatant, envoie le sang et l'oxygène dans les vaisseaux sanguins jusqu'aux muscles. Plus le cœur bat vigoureusement, plus le sang et l'oxygène circulent facilement pour alimenter nos muscles.
- Les poumons sont comme des ballons gonflables. Avec la pratique de l'exercice physique, ils se remplissent d'air plus facilement.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Faire de l'activité physique vigoureuse de manière continue ou intermittente

Voir **Course aux cartes** : H.2.3.A.1b. L'enseignant note si l'élève comprend que l'activité physique vigoureuse renforce le cœur et les poumons.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

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



2. Gestion de la condition physique



Résultat d'apprentissage spécifique

C.2.3.C.1a *L'élève sera apte à :*

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

Suggestions pour l'enseignement

Le cœur au travail

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

Note :

Se servir des analogies au RAS C.2.3.B.1 pour décrire la façon dont le cœur pompe le sang oxygéné et l'envoie dans tout le corps, au repos et pendant l'activité.

Les parties du corps

- Donner du papier aux élèves pour qu'ils dessinent le contour de leur corps et leur dire d'inscrire au bon endroit les différentes parties du corps influencées par l'exercice. Faire dessiner à la bonne place un cœur de la taille de leur poing. Mettre les élèves par deux et leur faire utiliser la stratégie « Écoute, dessine, trouve un partenaire, discute » pour stimuler la réflexion (voir *Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.22).

Note :

Les muscles ont besoin d'oxygène et d'énergie pour bouger, et cela est encore plus vrai pendant l'exercice. Voilà pourquoi, pendant l'exercice, le cœur bat plus vite. L'oxygène va dans les poumons, et puisque les muscles ont besoin de plus d'oxygène, les poumons travaillent plus fort. Emprunter un modèle du cœur au laboratoire de science de l'école pour l'explication.

Mon cœur

- Voir *Le défi canadien Vie active (6 – 8 ans)*, p. 6.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Emplacement, taille et fonction du cœur

L'enseignant note sur une fiche de contrôle si l'élève sait reconnaître l'emplacement et la taille de son cœur en le dessinant à la bonne place.

L'enseignant note sur une fiche de contrôle si l'élève connaît la fonction de son cœur et est capable de décrire le cœur comme étant une pompe qui distribue le sang dans tout le corps.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



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

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

2. Gestion de la condition physique



Résultat d'apprentissage spécifique

C.2.3.C.1b *L'élève sera apte à :*

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

Suggestions pour l'enseignement

Lien avec d'autres résultats

- Faire faire aux élèves les activités physiques des RAS H.2.3.A.1a et H.2.3.A.1b.

Note :

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

- Décrivez les changements qui se produisent dans votre corps après une activité.
- Votre cœur bat-il plus lentement ou plus vite après une activité?
- La température de votre corps est-elle plus élevée ou plus basse après une activité?
- Respirez-vous plus vite ou plus lentement pendant l'activité?
- Est-ce que vous transpirez?
- À quel moment vos muscles sont-ils fatigués?

Poste de contrôle

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

Parlons condition physique

- Demander aux élèves de discuter (p. ex. dans un « cercle de la parole ») des changements à court terme que l'activité physique cause à leur corps (voir « le cercle de la parole », dans *Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 7.5).

Note :

Bien que les enfants produisent plus de chaleur que les adultes pendant une activité physique, ils transpirent beaucoup moins. Comme ils ne résistent pas aussi bien à la chaleur que les adultes, veiller à ce qu'ils boivent de l'eau. Éviter les exercices vigoureux lorsqu'il fait très chaud et humide.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Effets à court terme de l'activité physique sur le corps

Suite aux activités comme **Parlons condition physique** au moyen desquelles les élèves ont discuté des effets qu'on ressent lors de l'activité physique, l'enseignant observe et note si l'élève est capable de reconnaître au moins trois effets à court terme de l'activité physique. Ces renseignements pourraient faire l'objet d'un paragraphe dans le journal de bord de l'élève.

Remarques pour l'enseignant

Pouls – en général exprimé en battements par minute et produit par l'augmentation périodique de la pression sanguine en rapport avec chaque contraction cardiaque.



2. Gestion de la condition physique

RESSOURCES SUGGÉRÉES

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



Résultat d'apprentissage spécifique

C.2.3.C.3 L'élève sera apte à :



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

Suggestions pour l'enseignement

Exercices d'échauffement

- Faire faire aux élèves les activités suggérées dans le RAS C.2.2.C.3, telles que **Exercices d'aérobie** et **À la plage**.
Note :
Se reporter au RAS C.2.2.C.3, en ce qui concerne l'échauffement, et aux **Fiches d'échauffement** du RAS H.2.3.A.1a.

Étirements particuliers

- Faire un remue-ménages avec les élèves sur les raisons pour lesquelles il faut étirer les muscles dont on va se servir le plus. Leur demander de réfléchir, en se servant de la stratégie « SVA », aux groupes de muscles qu'ils devraient étirer (p. ex. bras, jambes, doigts, épaules) et comment les étirer en prévision des activités ou des sports qu'ils pratiquent (p. ex. le hockey, la natation, le piano) (voir « SVA », dans *Le Succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.20).
- Exécuter les exercices d'étirements qui ont été sélectionnés.

Repérer le chef

- Demander aux élèves de former un grand cercle. Choisir un élève pour diriger les exercices d'échauffement, en changeant le meneur toutes les 15 secondes. Faire deviner par un autre élève qui se retourne et ferme les yeux, en trois essais au plus, qui est le meneur des exercices.

Capitaine

- Former des groupes de 3 ou 4 et demander à chacun, à tour de rôle, de faire la démonstration d'un exercice de mise en train. Les autres membres du groupe répètent l'exercice, chacun devant faire un exercice portant sur les muscles et les articulations d'une différente partie du corps.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Exercices d'échauffement

L'enseignant observe et note sur une grille d'observation si l'élève reconnaît l'importance des exercices d'échauffement. Répéter ces observations au moment des séances d'échauffement de l'année.

C.2.3.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.**

RESSOURCES SUGGÉRÉES

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



2. Gestion de la condition physique



Résultat d'apprentissage spécifique

C.2.3.C.4 L'élève sera apte à :

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

Vos activités préférées

- Poser des questions aux élèves pour déterminer quels sont leurs sports, leurs activités d'éducation physique ou leurs jeux préférés. Leur faire remplir un questionnaire pour indiquer leurs intérêts et leurs préférences.
- Se servir de l'**Enquête sur l'activité physique** et des activités du RAS H.2.3.A.3a pour discuter des choix personnels et des facteurs qui influencent la participation aux activités.

Note :

- Les facteurs qui influencent la participation peuvent être de nature très personnelle (p. ex. le niveau de développement, le poids). Il faut donc traiter ce sujet avec délicatesse.

On jingle!

- Faire jongler les élèves avec des foulards, puis des sacs de fèves, puis des balles. Ils commenceront par un objet, puis deux, puis trois. Se servir des questions suivantes pour stimuler la réflexion :
 - Comment vous êtes-vous sentis quand vous avez commencé à jongler?
 - Comment vous êtes-vous sentis après chaque séance?
- Voir *Le défi canadien Vie active (6 – 8 ans)*, section « Loisirs », p. 5.

Suggestions pour l'évaluation

Appréciation : Facteurs personnels

L'enseignant note si l'élève est capable de reconnaître les facteurs qui ont une incidence sur la pratique de l'activité physique. L'élève fait la liste de 10 activités qui lui plaisent. À côté de chacune, il indique les facteurs qui influencent de façon négative (-) ou positive (+) sa participation.

Nom : _____	+	-
Intérêt		
Réussite personnelle		
Type d'activité		
Expériences antérieures		
Habilités		
Temps		
Argent		

Suggestions pour l'évaluation (suite)

Échelle d'appréciation :

- | | |
|---|--|
| 😊 | reconnait habituellement les facteurs qui ont une incidence sur la pratique de l'activité physique |
| 😐 | reconnait souvent les facteurs qui ont une incidence sur la pratique de l'activité physique |
| 😞 | reconnait rarement les facteurs qui ont une incidence sur la pratique de l'activité physique |

Observation : Facteurs personnels

Voir **Calendrier d'activités** : H.2.3.A.3a.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



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



Résultat d'apprentissage spécifique

H.2.3.A.1a *L'élève sera apte à :*

Pratiquer des exercices ou des activités physiques qui améliorent la posture et le placement du bassin, l'endurance et la force musculaire.

Suggestions pour l'enseignement

Lien avec d'autres résultats

- Voir **Allez, on s'active!**, **Allez, on se fortifie!**, et **Allez, on s'étire!** (C.2.3.A.1).

Jeu de cartes d'exercices d'étirements

- Préparer et placer dans un contenant des cartes sur lesquelles figurent des exercices d'étirements variés. Lorsque les élèves rentrent au gymnase, leur demander de courir deux fois autour du gymnase et ensuite de tirer une carte du contenant. Demander aux élèves de répéter l'étirement trois fois de suite en le maintenant dix secondes chaque fois.

Variantes :

- Les élèves se regroupent par trois ou quatre et exécutent les étirements qui figurent sur leurs cartes.
- Préparer les cartes de sorte à ce qu'il y ait des exercices ou des activités qui visent à améliorer la posture, le placement du bassin, l'endurance et la force musculaire.

Notes :

- Préparer des **Fiches d'échauffement** qui comprennent des schémas, des illustrations ou des images représentant les activités ou les exercices proposés. Prendre des photos des élèves qui font les exercices correctement.
- Encourager les élèves à penser à des étirements qu'ils peuvent faire à la maison (p. ex. en regardant la télévision). Pour bien équilibrer le corps, il est important de faire des exercices ou des activités qui font participer tous les principaux groupes musculaires (épaules, bras, poitrine, dos, tronc, jambes). De plus, il faut veiller à ce que les élèves fassent les exercices d'étirement avec le corps bien aligné, et qu'ils les fassent des deux côtés, s'il y a lieu.

Activités de force et d'endurance musculaires

- Mettre les élèves au défi d'améliorer leur force et leur endurance musculaires en les faisant participer à différentes activités au cours desquelles ils pourront, en toute sécurité, faire porter une partie du poids de leur corps sur leurs mains, se suspendre, grimper, sauter et se recevoir au sol à partir des structures du terrain de jeu ou du gymnase :
 - Réception au sol (voir *Gymnastique fondamentale*, leçon C3)
 - Circuit des réceptions au sol (voir H.1.3.A.3)
 - Équilibre, position en V ou en L
 - Grimper à la corde
 - Atelier qui implique des suspensions avec les bras (voir *Gymnastique fondamentale*, leçon C11)
 - Ballons lourds, élastiques ou tubes
 - **Tir au poignet** (voir C.1.3.B.2)
 - **Ateliers sur le thème du Voyageur** (voir C.1.3.B.2)
 - Exercices de force à deux (voir H.2.2.A.1a)
 - Redressements assis ou partiels, pompes

Variante :

Installer des ateliers et dire aux élèves de faire les activités d'une liste intitulée « Je suis capable de... ».



Suggestions pour l'enseignement (suite)

Note :

Bien des exercices de gymnastique donnent de la force, de la souplesse et, parfois, augmentent l'endurance cardio-vasculaire. Ce genre d'exercice peut être modifié de la façon suivante en vue d'améliorer la condition physique :

- on peut renforcer les muscles des bras et des épaules et améliorer leur endurance en faisant des activités qui font appel aux articulations portantes et exigent un transfert du poids, comme les exercices utilisant des cordes, des échelles, des barres de suspension ou d'autres structures permettant de grimper;
- on peut améliorer sa souplesse en imitant la démarche de certains animaux, en faisant certains étirements de gymnastique et des rotations du corps.

Jeux sur planches à roulettes

- Pour renforcer les muscles des bras ou des jambes, organiser des relais ou des jeux simples sur planches à roulettes (p. ex. hockey-roulette, soccer-roulette, handball-roulette).

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Pratiquer des exercices ou des activités physiques

L'enseignant utilise un tableau de contrôle pour noter si l'élève est capable de faire des exercices relatifs aux composantes de la bonne forme physique (posture, placement du bassin, endurance, force musculaire).

L'enseignant peut demander à l'élève, par exemple de montrer comment :

- il fait un pont;
- il peut s'appuyer sur une main et marcher autour de sa main.

Noms	exercice		

Observation : Pratiquer des exercices

Au cours de l'année, l'enseignant utilise un tableau de contrôle pour vérifier si l'élève participe à son apprentissage des divers résultats d'apprentissage :

Nom : _____	oui	non
<input type="checkbox"/> Complète les tâches		
<input type="checkbox"/> Se donne ou accepte de nouveaux défis		
<input type="checkbox"/> Suit les directives		
<input type="checkbox"/> Fait de son mieux		
<input type="checkbox"/> Commence ou termine à temps		

Ces renseignements peuvent être transmis par un commentaire anecdotique.

2. Gestion de la condition physique

Remarques pour l'enseignant

À cause de l'importance et de la nature du conditionnement physique, les activités concernant les expériences d'apprentissage, le maintien et l'amélioration des habiletés liées à la santé se poursuivront toute l'année.

Souplesse – ampleur des mouvements qu'une articulation peut réaliser avec aisance (mais qui est limitée par les os, les ligaments, les tendons et la configuration de l'articulation)

Force musculaire – force pouvant être exercée par un muscle ou un groupe de muscles pendant un effort

Endurance musculaire – capacité, pour un muscle ou un groupe de muscles, d'exercer une force pendant une période prolongée sans se fatiguer

RESSOURCES SUGGÉRÉES

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



2. Gestion de la condition physique



Résultat d'apprentissage spécifique

H.2.3.A.1b *L'élève sera apte à :*

Continuer à faire des efforts physiques d'intensité modérée ou élevée pendant des durées courtes (p. ex. interrompues) et plus longues (p. ex. continues) qui contribuent à la capacité aérobique.

Suggestions pour l'enseignement

Course aux cartes

- Demander aux élèves de courir en groupes de 5 ou 6 sur une piste en forme de parcours infini (∞). L'enseignant se situe au croisement de la piste et distribue une carte (jeu de cartes traditionnel ou cartes numérotées de 1 à 13) à chaque élève à chaque passage. L'objectif de chaque groupe est d'accumuler la meilleure « main ». La meilleure main, cela peut être le total de points le plus élevé, le total de points le plus bas ou la meilleure « main » selon un jeu de cartes traditionnel.

Course en triangle

- Voir *Évaluation des habiletés motrices fondamentales*, p. 40.

Course de formule 1

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

Sautons à la corde

- Faire précéder l'activité des questions suivantes :
Combien de fois pouvez-vous sauter à la corde en une minute?
Pendant combien de temps pouvez-vous sauter à la corde?
Pouvez-vous sauter à la corde le nombre de minutes équivalent à votre niveau scolaire?
À votre âge?
À la date?

Suggestions pour l'évaluation

Appréciation : Efforts physiques d'intensité modérée ou élevée

L'enseignant note sur une échelle d'appréciation si l'élève est capable de faire des efforts physiques d'intensité modérée ou élevée pendant des durées courtes et plus longues et se sert de ses observations pour encourager l'élève à améliorer sa capacité aérobique pendant l'année.

Échelle d'appréciation :

Efforts physiques de courte durée :
3. fait facilement des efforts physiques d'intensité élevée (ou modérée)
2. fait des efforts physiques d'intensité élevée (ou modérée)
1. fait des efforts physiques d'intensité élevée (ou modérée) avec difficulté

Efforts physiques de longue durée :
3. fait facilement des efforts physiques d'intensité élevée (ou modérée)
2. fait des efforts physiques d'intensité élevée (ou modérée)
1. fait des efforts physiques d'intensité élevée (ou modérée) avec difficulté

Remarques pour l'enseignant

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

- H.1.3.A.1
 - **Suivez les panneaux**
 - **Les relais**
- H.1.3.D.1
 - **Enchaînements d'aérobic fondamentaux supplémentaires**
 - **Enchaînements de sauts à la corde**
- C.1.3.C.3
 - **Passes et espace**
 - **Basketball sur tapis**

Travail continu – une méthode de mise en condition physique par laquelle on s'adonne à une activité physique aérobic pour une durée de temps soutenue ou continue, suivie d'une étape de repos ou de récupération

Travail interrompu – une méthode de mise en condition physique par laquelle on s'adonne à une activité physique aérobic intermittente qui comprend plusieurs périodes de repos ou de récupération

RESSOURCES SUGGÉRÉES



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

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

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



Résultat d'apprentissage spécifique

H.2.3.A.2 *L'élève sera apte à :*



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

Suggestions pour l'enseignement

Battements de cœur

- Demander aux élèves de mettre la main sur leur poitrine pour sentir les battements de leur cœur au repos. Après les avoir fait participer à des activités comme celles des RAS H.2.3.A.1a ou H.2.3.A.1b, leur demander de sentir de nouveau les battements de leur cœur et de constater la différence.
- Mettre les élèves par deux, puis en grand groupe, pour discuter des changements relatifs à leur rythme cardiaque après les différentes activités, ainsi que pour décider si les exercices d'assouplissement font accélérer les battements du cœur autant que les autres activités.

On marche et on parle

- Les élèves se mettent par deux pour marcher à une vitesse moyenne pendant quelques minutes, tout en parlant. Puis leur dire de marcher plus vite, de courir lentement, puis de courir très vite.
- Animer une discussion générale à partir des observations qu'ils ont faites pendant les diverses phases de l'activité.
- Faire représenter les résultats sur un diagramme ou un tableau (voir M : 2.1.1).
Note :
Pour les activités où il faut courir, dire aux élèves de ne pas aller trop vite. Une personne qui court à une vitesse convenable devrait être capable de parler tout en courant.

Remarques pour l'enseignant

Rythme ou fréquence cardiaque – nombre de battements de cœur par minute.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

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



2. Gestion de la condition physique



Résultat d'apprentissage spécifique

H.2.3.A.3a *L'élève sera apte à :*

Tenir un journal quotidien pendant une certaine période (p. ex. une semaine ou une seule journée) **pour déterminer son degré d'activité physique** (p. ex. à domicile, à l'école ou ailleurs).

Suggestions pour l'enseignement

Calendrier d'activités

- Donner aux élèves un tableau sur lequel ils inscriront pendant une semaine les activités auxquelles ils ont participé à la maison, à l'école (pendant la récréation) ou ailleurs (cours, sports d'équipe) et la ou les personnes avec qui ils ont fait ces activités (une amie, les membres d'une équipe, un de leurs grands-parents, leur sœur).



Voir l'annexe du RAS H.5.4.A.2.

Nom : _____		Date : _____		
Activités	lieu	avec qui	temps de la journée	durée (min)
Temps actif				total : <input type="text"/>

Notes :

- Souligner le fait qu'il y a bien d'autres activités, en plus des sports, du jeu et de l'exercice, qui contribuent à la santé, comme promener son chien, faire des randonnées en famille, pelleter la neige, ratisser les feuilles.
- Encourager les élèves à accumuler plus de soixante minutes et jusqu'à plusieurs heures d'activité physique par jour.

Enquête sur l'activité physique

- Discuter avec les élèves des activités qu'ils font à la maison ou dans leur cour et qui peuvent faire accélérer leur rythme cardiaque.

Note :

Certaines de ces activités devraient durer de 10 à 15 minutes à la fois, au moins, et être d'intensité modérée à élevée (vigoureuse). Ces activités devraient être intermittentes, entrecoupées de courtes périodes de repos pour récupérer.



Suggestions pour l'enseignement (suite)

La récréation

- Discuter avec les élèves des activités qu'ils font à la récréation et qui peuvent faire accélérer leur rythme cardiaque. Faire un remue-méninges pour dresser une liste de toutes ces activités et demander ensuite aux élèves de les dessiner ou d'en coller les illustrations sur une feuille. Faire encercler sur la feuille les activités auxquelles ils participent à la récréation qui peuvent faire accélérer leur rythme cardiaque.

Degré d'activité physique

- Demander aux élèves de répondre à un questionnaire :
 - Quels sports aimerais-je apprendre?
 - Quelles sont les activités auxquelles je participe?
 - Comment puis-je aider à la maison, tout en étant physiquement actif?
 - À quelles activités physiques puis-je participer en fin de semaine ou pendant les vacances?

Triathlon familial

- Discuter avec les élèves des trois activités qui font le triathlon : la course, la natation et la bicyclette. Parler aussi des qualités d'endurance cardio-vasculaire nécessaires pour être triathlète. Suggérer l'activité suivante aux élèves :
 - Inviter les membres de sa famille à participer à un triathlon familial.
 - Choisir 3 activités que les membres de la famille aiment faire (p. ex. marcher, faire de la bicyclette, lancer un ballon de soccer).
 - Faire ces trois activités pendant 30 minutes en tout. La durée de chaque activité n'est pas nécessairement la même.
- Demander ensuite aux élèves de faire un rapport oral ou de rédiger un paragraphe au sujet de leur expérience. Notes :
 - Des calendriers portant sur la condition physique, affichés au babillard ou insérés dans le bulletin de l'école, peuvent servir à encourager les élèves et leurs familles à participer à toutes sortes d'activités quotidiennes.
 - Consulter le site Internet *Été actif* de Santé Canada pour trouver d'autres idées.
 - Voir aussi *Le défi canadien Vie active (6 – 8 ans)*.
 - Voir C.5.3.B.2.

Suggestions pour l'évaluation

Observation : Calendrier d'activités

L'enseignant note sur un tableau de contrôle si l'élève inscrit fidèlement et correctement sa participation à des activités physiques sur son tableau d'activité ou dans un journal quotidien, en tenant compte des éléments suivants :

- Participation à des activités de 10 à 15 minutes à la fois, au moins
- Intensité modérée ou élevée

2. Gestion de la condition physique

Remarques pour l'enseignant

Activité légère – de 50 % à 60 %, environ, de la capacité aérobie maximale

Activité modérée – de 60 % à 70 %, environ, de la capacité aérobie maximale

Activité vigoureuse – de 70 % à 85 %, environ, de la capacité aérobie maximale

RESSOURCES SUGGÉRÉES



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

Santé Canada. *Été actif* : [http://www.summeractive.canoe.ca/eteactif/idees_lumineuses.html, 6 juillet 2001]

2. Gestion de la condition physique

