

# **VIE ACTIVE ET SANTÉ**

**PPL30**

**11<sup>e</sup> année**

<b>Direction du projet :</b>	Claire Trépanier
<b>Coordination :</b>	Richard Emond
<b>Recherche documentaire :</b>	Geneviève Potvin
<b>Équipe de rédaction :</b>	Serge Trépanier, rédacteur principal
	Henri Babin
	Carole Gauthier
	André Parisien
	Bernard Schryburt
<b>Consultation :</b>	Denise Durocher
	Henri Babin
	Service de santé publique de Sudbury et du District
<b>Première relecture :</b>	Centre franco-ontarien de ressources pédagogiques

Le ministère de l'Éducation de l'Ontario a fourni une aide financière pour la réalisation de ce projet mené à terme par le CFORP au nom des douze conseils scolaires de langue française de l'Ontario. Les esquisses destinées aux écoles catholiques ont été réalisées en collaboration avec l'Office provincial de l'éducation de la foi catholique de l'Ontario (OPÉCO). Cette publication n'engage que l'opinion de ses auteures et auteurs.

Permission accordée au personnel enseignant des écoles de l'Ontario de reproduire ce document.

## PRÉAMBULE

### **L'enseignement de l'éducation physique et santé à l'école catholique**

Le programme-cadre *Vie active et santé* de la 9<sup>e</sup> et de la 10<sup>e</sup> année se divise en quatre domaines : l'activité physique, la promotion de la vie active, la promotion de la santé, les habiletés personnelles et sociales. Chacun de ces domaines peut être compris dans une perspective chrétienne et se trouver ainsi enrichi dans son contenu et sa démarche pédagogique.

#### **L'activité physique et la promotion de la vie active**

Une perspective chrétienne peut enrichir ce domaine. En effet, la tradition chrétienne promeut une vision fondamentalement positive du corps : l'être humain est créé dans son corps à l'image de Dieu; c'est par son corps qu'il entre en relation avec le cosmos, les autres et le Tout-Autre; c'est dans son corps transformé qu'à la fin des temps il entrera dans la gloire de la Trinité. Le développement du corps dans l'activité physique est donc valorisé dans la tradition chrétienne qui a fait sienne l'adage : «Un esprit sain dans un corps sain.»

Par ailleurs, cette même tradition refuse de faire du corps humain une idole, de voir dans son développement la mesure de la valeur de la personne humaine. Dans un monde qui range les athlètes parmi les super-vedettes, qui consacre des sommes fulgurantes au sport professionnel et qui fait des arènes et des gymnases des temples contemporains, la tradition chrétienne invite à un regard critique et équilibré.

Le jeu a sa place dans une perspective chrétienne en tant qu'activité communautaire et récréative. Il invite à la gratuité, au partenariat et à la coopération. Il permet de développer des capacités de leadership et de collaboration qui favorisent la participation dans la construction d'un monde plus juste. La tradition chrétienne place la victoire au jeu dans une juste perspective.

#### **La promotion de la santé**

Ce domaine traite de trois sujets de grande importance dans la vie des adolescentes et des adolescents : croissance et sexualité; usage et abus de substances; sécurité personnelle et prévention des blessures. Ces trois sujets sont d'un intérêt particulier pour l'éducatrice, l'éducateur à l'école catholique. En effet, s'y conjuguent une réflexion sur la vie personnelle, un regard critique sur le monde ambiant, une connaissance approfondie de la tradition catholique et une capacité croissante dans la prise de décision morale.

Pour chacun de ces sujets, la tradition catholique véhicule un ensemble de valeurs et de principes moraux importants qui pourront aider les jeunes à se frayer un chemin de vraie liberté. Bien

comprendre et apprécier ce que sont la chasteté<sup>1</sup>, la modération et la non-violence, connaître leur place dans l'enseignement moral de l'Église, en reconnaître la valeur dans leur vie personnelle : voilà autant de résultats d'apprentissage que voudra se proposer l'école catholique en ce domaine. La méditation, la prière (personnelle et communautaire), la célébration des sacrements et l'accompagnement spirituel peuvent être vus comme facteurs aidant à une juste prise de décision.

### **Habiletés personnelles et sociales**

Ce quatrième domaine s'arrête à des questions telles que : la connaissance de soi; le rôle de la famille, de la culture et des médias lors de la prise de décision; la planification personnelle en fonction d'objectifs définis.

Dans une perspective évangélique, la connaissance de soi intègre l'anthropologie chrétienne (une vision chrétienne de ce qu'est la personne humaine et du plan de Dieu sur elle), la reconnaissance de la puissance du mal et de son impact sur la personne, l'amour de Dieu comme source de libération et de puissance pour le bien. Une telle perspective intègre aussi une juste valorisation de la vie en société, particulièrement de la vie familiale. Parmi les valeurs évangéliques à approfondir dans ce contexte, on peut nommer la fraternité, le respect mutuel et la réconciliation.

---

<sup>1</sup>Les *Normes d'éducation à la vie familiale* (édition révisée : 1983) de la Conférence des évêques catholiques de l'Ontario demeurent une référence sûre pour tout ce qui a trait à l'éducation sexuelle dans les écoles catholiques de notre province.

## TABLE DES MATIÈRES

<b>Introduction</b> .....	7
<b>Cadre d'élaboration des esquisses de cours</b> .....	9
<b>Aperçu global du cours</b> .....	11
<b>Aperçu global de l'unité 1 : Sports collectifs</b> .....	17
Activité 1.1 : Football-toucher .....	21
Activité 1.2 : Volley-ball .....	25
Activité 1.3 : Basket-ball .....	29
Activité 1.4 : Ballon-balai .....	32
Activité 1.5 : Tâche d'évaluation sommative - Basket-ball .....	35
<b>Aperçu global de l'unité 2 : Activités individuelles et de plein air</b> .....	43
Activité 2.1 : Badminton .....	47
Activité 2.2 : Golf .....	51
Activité 2.3 : Tennis .....	55
Activité 2.4 : Tir à l'arc .....	59
Activité 2.5 : Randonnée pédestre .....	62
Activité 2.6 : Course .....	65
<b>Aperçu global de l'unité 3 : Promotion de la vie active</b> .....	69
Activité 3.1 : Conditionnement physique - principes et sécurité .....	72
Activité 3.2 : Conditionnement physique - évaluation .....	75
Activité 3.3 : Conditionnement physique - programme d'entraînement .....	78
Activité 3.4 : Conditionnement physique - entraînement .....	81
<b>Aperçu global de l'unité 4 : Promotion de la santé</b> .....	87
Activité 4.1 : Croissance saine et sexualité .....	91
Activité 4.2 : Violence .....	96
Activité 4.3 : Sécurité personnelle .....	99
Activité 4.4 : Santé mentale .....	102
<b>Aperçu global de l'unité 5 : Habiletés personnelles et sociales</b> .....	107
Activité 5.1 : Habiletés sociales .....	110
Activité 5.2 : Prise de décision .....	114
Activité 5.3 : Gestion du stress .....	117
<b>Tableau des attentes et des contenus d'apprentissage</b> .....	121



## INTRODUCTION

Le ministère de l'Éducation (MÉO) dévoilait au début de 1999 les nouveaux programmes-cadres de 9<sup>e</sup> et de 10<sup>e</sup> année et en juin 2000 ceux de 11<sup>e</sup> et de 12<sup>e</sup> année. En vue de faciliter la mise en oeuvre de ce tout nouveau curriculum du secondaire, des équipes d'enseignantes et d'enseignants, provenant de toutes les régions de l'Ontario, ont été chargées de rédiger, de valider et d'évaluer des esquisses directement liées aux programmes-cadres du secondaire pour chacun des cours qui serviraient de guide et d'outils de travail à leurs homologues. Les esquisses de cours, dont l'utilisation est facultative, sont avant tout des suggestions d'activités pédagogiques, et les enseignantes et enseignants sont fortement invités à les modifier, à les personnaliser ou à les adapter au gré de leurs propres besoins.

Les esquisses de cours répondent aux attentes des systèmes scolaires public et catholique. Certaines esquisses de cours se présentent en une seule version commune aux deux systèmes scolaires (p. ex., *Mathématiques* et *Affaires et commerce*) tandis que d'autres existent en version différenciée. Dans certains cas, on a ajouté un préambule à l'esquisse de cours explicitant la vision catholique de l'enseignement du cours en question (p. ex., *Éducation technologique*) alors que, dans d'autres cas, on a en plus élaboré des activités propres aux écoles catholiques (p. ex., *Éducation artistique*). L'Office provincial de l'éducation catholique de l'Ontario (OPÉCO) a participé à l'élaboration des esquisses destinées aux écoles catholiques.

Chacune des esquisses de cours reprend en tableau les attentes et les contenus d'apprentissage du programme-cadre avec un système de codes qui lui est propre. Ce tableau est suivi d'un Cadre d'élaboration des esquisses de cours qui présente la structure des esquisses. Toutes les esquisses de cours ont un Aperçu global du cours qui présente les grandes lignes du cours et qui comprend, à plus ou moins cinq reprises, un Aperçu global de l'unité. Ces unités englobent diverses activités qui mettent l'accent sur des sujets variés et des tâches suggérées aux enseignantes ou enseignants ainsi qu'aux élèves dans le but de faciliter l'apprentissage et l'évaluation.

Toutes les esquisses de cours comprennent une liste partielle de ressources disponibles (p. ex., personnes-ressources, médias électroniques) qui a été incluse à titre de suggestion et que les enseignantes et enseignants sont invités à enrichir et à mettre à jour.

Étant donné l'évolution des projets du ministère de l'Éducation concernant l'évaluation du rendement des élèves et compte tenu que le dossier d'évaluation fait l'objet d'un processus continu de mise à jour, chaque esquisse de cours suggère quelques grilles d'évaluation du rendement ainsi qu'une tâche d'évaluation complexe et authentique à laquelle s'ajoute une grille de rendement.





## CADRE D'ÉLABORATION DES ESQUISSES DE COURS

APERÇU GLOBAL DU COURS	APERÇU GLOBAL DE L'UNITÉ	ACTIVITÉ
Espace réservé à l'école <i>(à remplir)</i>	Description et durée	Description et durée
Description/fondement	Domaines, attentes et contenus d'apprentissage	Domaines, attentes et contenus d'apprentissage
Titres, descriptions et durée des unités	Titres et durée des activités	Notes de planification
Stratégies d'enseignement et d'apprentissage	Liens	Déroulement de l'activité
Évaluation du rendement de l'élève	Mesures d'adaptation pour répondre aux besoins des élèves	Annexes
Ressources	Évaluation du rendement de l'élève	
Application des politiques énoncées dans <i>ÉSO</i> - 1999	Sécurité	
Évaluation du cours	Ressources	
	Annexes	



## APERÇU GLOBAL DU COURS (PPL30)

### Espace réservé à l'école (*à remplir*)

**École :**

**Conseil scolaire de district :**

**Section :**

**Chef de section :**

**Personne(s) élaborant le cours :**

**Date :**

**Titre du cours :** Vie active et santé

**Année d'études :** 11<sup>e</sup>

**Type de cours :** Ouvert

**Code de cours de l'école :**

**Programme-cadre :** Éducation physique et santé

**Date de publication :** 2000

**Code de cours du Ministère :** PPL30

**Valeur en crédit :** 1

**Cours préalable :** Aucun

### Description/fondement

Ce cours met l'accent sur l'adoption d'un mode de vie sain et sur la participation à diverses activités physiques susceptibles de plaire à l'élève sa vie entière. Tout au long du cours, l'élève développe ses habiletés motrices. Il ou elle améliore aussi ses compétences dans d'autres domaines : ainsi l'élève se fixe des buts, prend des décisions, résout des problèmes et raffine ses habiletés sociales. L'élève étudie également les principes reliés à des relations interpersonnelles équilibrées, à une sexualité saine, à une bonne santé mentale et à la sécurité.

### Titres, descriptions et durée des unités

#### **Unité 1 : Sports collectifs**

**Durée : 30 heures**

Cette unité est axée sur le progrès, le transfert et l'entraînement des habiletés motrices complexes nécessaires dans les sports collectifs. De plus, l'élève approfondit ses connaissances théoriques et stratégiques des activités physiques pratiquées.

#### **Unité 2 : Activités individuelles et de plein air**

**Durée : 34 heures**

Cette unité met l'accent sur la connaissance des règlements et des situations qui sont liées aux activités individuelles et de plein air. L'élève améliore ses habiletés en tenant compte de facteurs tels que la stratégie et la tactique en pratiquant des activités qui conviennent aux gens de tous les âges.

**Unité 3 : Promotion de la vie active****Durée : 20 heures**

Cette unité porte sur la participation active, le conditionnement physique et la sécurité. L'accent est mis sur les principes de l'entraînement, l'évaluation de la condition physique et la création d'un programme d'entraînement personnalisé dans le but d'encourager l'élève à adopter un mode de vie actif.

**Unité 4 : Promotion de la santé****Durée : 18 heures**

Cette unité porte sur la croissance saine et la sexualité, la sécurité personnelle, la violence et la santé mentale. L'élève a l'occasion d'acquérir des connaissances et de développer des habiletés qui lui permettent d'adopter un comportement sain.

**Unité 5 : Habiletés personnelles et sociales****Durée : 8 heures**

Cette unité est axée sur la prise de décision, la gestion du stress et la dynamique de groupe. L'élève développe des stratégies pour faire face au stress, des habitudes qui tiennent compte de sa sécurité et de celle des autres et des compétences pour être efficace en groupe.

**Stratégies d'enseignement et d'apprentissage**

Dans ce cours, l'enseignant ou l'enseignante privilégie diverses stratégies d'enseignement et d'apprentissage. Parmi les plus adaptées à ce cours, il convient de noter les suivantes :

- activités dirigées
- apprentissage coopératif
- conférence
- conférencier ou conférencière
- débats
- discussions
- enseignement par les pairs
- étude de cas
- exercices en équipes
- explications orales
- jeux de rôles
- présentations orales
- recherche
- remue-méninges
- simulation

**Évaluation du rendement de l'élève**

«Un système d'évaluation et de communication du rendement bien conçu s'appuie sur des attentes et des critères d'évaluation clairement définis.» (*Planification des programmes et évaluation - Le curriculum de l'Ontario de la 9<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année, 2000, p. 16-19*) L'évaluation sera basée sur les attentes du curriculum en se servant de la grille d'évaluation du programme-cadre.

Le personnel enseignant doit utiliser des stratégies d'évaluation qui :

- portent sur la matière enseignée et sur la qualité de l'apprentissage des élèves;
- tiennent compte de la grille d'évaluation du programme-cadre correspondant au cours, laquelle met en relation quatre grandes compétences et les descriptions des niveaux de rendement;
- sont diversifiées et échelonnées tout le long des étapes de l'évaluation pour donner aux élèves des possibilités suffisantes de montrer l'étendue de leur acquis;

- conviennent aux activités d'apprentissage, aux attentes et aux contenus d'apprentissage, de même qu'aux besoins et aux expériences des élèves;
- sont justes pour tous les élèves;
- tiennent compte des besoins des élèves en difficulté, conformément aux stratégies décrites dans leur plan d'enseignement individualisé;
- tiennent compte des besoins des élèves qui apprennent la langue d'enseignement;
- favorisent la capacité de l'élève à s'autoévaluer et à se fixer des objectifs précis;
- reposent sur des échantillons des travaux de l'élève qui illustrent bien son niveau de rendement;
- servent à communiquer à l'élève la direction à prendre pour améliorer son rendement;
- sont communiquées clairement aux élèves et aux parents au début du cours et à tout autre moment approprié pendant le cours.

La grille d'évaluation du rendement sert de point de départ et de cadre aux pratiques permettant d'évaluer le rendement des élèves. Cette grille porte sur quatre compétences, à savoir : connaissance et compréhension; réflexion et recherche; communication; et mise en application. Elle décrit les niveaux de rendement pour chacune des quatre compétences. La description des niveaux de rendement sert de guide pour recueillir des données et permet au personnel enseignant de juger de façon uniforme de la qualité du travail réalisé et de fournir aux élèves et à leurs parents une rétroaction claire et précise.

Le niveau 3 (70 %-79 %) constitue la norme provinciale. Les élèves qui n'atteignent pas le niveau 1 (moins de 50 %) à la fin du cours n'obtiennent pas le crédit de ce cours. Une note finale est inscrite à la fin de chaque cours et le crédit correspondant est accordé si l'élève a obtenu une note de 50 % ou plus. Pour chaque cours de la 9<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année, la note finale sera déterminée comme suit :

- Soixante-dix pour cent de la note est le pourcentage venant des évaluations effectuées tout le long du cours. Cette proportion de la note devrait traduire le niveau de rendement le plus fréquent pendant la durée du cours, bien qu'il faille accorder une attention particulière aux plus récents résultats de rendement.
- Trente pour cent de la note est le pourcentage venant de l'évaluation finale qui prendra la forme d'un examen, d'une activité, d'une dissertation ou de tout autre mode d'évaluation approprié et administré à la fin du cours.

Dans tous leurs cours, les élèves doivent avoir des occasions multiples et diverses de montrer à quel point elles ou ils ont satisfait aux attentes du cours, et ce, pour les quatre compétences. Pour évaluer de façon appropriée le rendement de l'élève, l'enseignant ou l'enseignante utilise une variété de stratégies se rapportant aux types d'évaluation suivants :

#### **évaluation diagnostique**

- courtes activités (p. ex., observation des composantes techniques et pratiques en tenant compte d'une grille, questionnement portant sur les connaissances de base, test de closure) au début de chacune des unités ou de chacune des activités pour vérifier, entre autres, les acquis préalables

### **évaluation formative**

- activités continues, individuelles ou de groupe (p. ex., autoévaluation, rétroaction par l'élève, journal des apprentissages, observation par les pairs et par l'enseignant ou l'enseignante, rétroaction portant sur les techniques)

### **évaluation sommative**

- activités continues mais particulièrement en fin d'activité ou en fin d'unité à l'aide de divers moyens (p. ex., enregistrement des performances, grille d'observation, présentations orales, tests et épreuves, travaux de recherche)

## **Ressources**

L'enseignant ou l'enseignante fait appel à plus ou moins quatre types de ressources à l'intérieur du cours. Ces ressources sont davantage détaillées dans chaque unité. Dans ce document, les ressources suivies d'un astérisque (\*) sont en vente à la Librairie du Centre du CFORP. Celles suivies de trois astérisques (\*\*\*) ne sont en vente dans aucune librairie. Allez voir dans votre bibliothèque scolaire.

### **Manuels pédagogiques**

MARG, Lesley, *et al.*, ROBERTSON, *Santé en tête 2*, Montréal, Les Éditions de la Chenelière, 1993, 240 p.

### **Ouvrages généraux/de référence/de consultation**

ASSOCIATION D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET DE LA SANTÉ DE L'ONTARIO, *La sécurité en éducation physique : lignes directrices de l'Ontario*, Programmes d'études du palier secondaire, Toronto, OPHEA, 1999.

BRUNELLE, Jean, *et al.*, *La supervision de l'intervention en éducation physique*, Montréal, Gaétan Morin éditeur, 1988, 317 p. \*\*\*

DESROSIERS, Pauline, et Paul GODBOUT, *Expériences d'intégration de l'évaluation à l'enseignement de l'éducation physique au secondaire*, Québec, Les Presses de l'Université Laval, 1990, 259 p. \*\*\*

FOX, Edward, et Donald MATHEWS, *Bases physiologiques de l'activité physique*, Paris, Vigot Éditions, 1984, 404 p. \*\*\*

HÉBERT, Lyne, et D. CAMIRAND, *Le corps et ses mouvements*, Montréal, Les Éditions Saint-Martin, 1996, 263 p. \*\*\*

LEMAY, Bernadette, *La boîte à outils*, Esquisse de cours 9<sup>e</sup>, Vanier, CFORP, 1999. \*

WOODWARD, *et al.*, *J'agis - Éducation physique au secondaire*, Montréal, Éditions du Renouveau pédagogique, 1988, 471 p. \*

### **Médias électroniques**

*Association canadienne des entraîneurs*. (consulté le 10 novembre 2000)

<http://www.coach.ca>

## **Application des politiques énoncées dans *ÉSO* - 1999**

Cette esquisse de cours reflète les politiques énoncées dans *Les écoles secondaires de l'Ontario de la 9<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année - Préparation au diplôme d'études secondaires de l'Ontario, 1999* au sujet des besoins des élèves en difficulté d'apprentissage, de l'intégration des technologies, de la formation au cheminement de carrière, de l'éducation coopérative et de diverses expériences de travail, ainsi que certains éléments de sécurité.

### **Évaluation du cours**

L'évaluation du cours est un processus continu. Les enseignantes et les enseignants évaluent l'efficacité de leur cours de diverses façons, dont les suivantes :

- évaluation continue du cours par l'enseignant ou l'enseignante : ajouts, modifications, retraites tout le long de la mise en œuvre de l'esquisse de cours (sections Stratégies d'enseignement et d'apprentissage ainsi que Ressources, Activités, Applications à la région);
- évaluation du cours par les élèves : sondages au cours de l'année ou du semestre;
- rétroaction à la suite des tests provinciaux;
- examen de la pertinence des activités d'apprentissage et des stratégies d'enseignement et d'apprentissage (dans le processus des évaluations formative et sommative des élèves);
- échanges avec les autres écoles utilisant l'esquisse de cours;
- autoévaluation de l'enseignant et de l'enseignante;
- visites d'appui des collègues ou de la direction et visites aux fins d'évaluation de la direction;
- évaluation du degré de réussite des attentes et des contenus d'apprentissage des élèves (p. ex., après les tâches d'évaluation de fin d'unité et l'examen synthèse).

De plus, le personnel enseignant et la direction de l'école évaluent de façon systématique les méthodes pédagogiques et les stratégies d'évaluation du rendement de l'élève.





## APERÇU GLOBAL DE L'UNITÉ 1 (PPL3O)

### Sports collectifs

#### Description

**Durée :** 30 heures

Cette unité est axée sur le progrès, le transfert et l'enchaînement des habiletés motrices complexes nécessaires dans les sports collectifs. De plus, l'élève approfondit ses connaissances théoriques et stratégiques des activités physiques pratiquées.

#### Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine(s) :** Activité physique, Promotion à la vie

**Attentes :** PPL3O-AP-A.1 - 2  
PPL3O-PVA-A.1 - 3

**Contenus d'apprentissage :** PPL3O-AP-Hab.1 - 2  
PPL3O-AP-Act.1 - 3  
PPL3O-PVA-Part.1 - 2 - 5  
PPL3O-PVA-Cond.1  
PPL3O-PVA-Séc.1 - 2

#### Titres des activités

#### Durée

<b>Activité 1.1 :</b> Football-toucher	480 minutes
<b>Activité 1.2 :</b> Volley-ball	480 minutes
<b>Activité 1.3 :</b> Basket-ball	480 minutes
<b>Activité 1.4 :</b> Ballon-balai	300 minutes
<b>Activité 1.5 :</b> Tâche d'évaluation sommative - Basket-ball	60 minutes

#### Liens

L'enseignant ou l'enseignante prévoit l'intégration de liens entre le contenu du cours et l'animation culturelle (AC), la technologie (T), les perspectives d'emploi (PE) et les autres matières (AM) lors de sa planification des stratégies d'enseignement et d'apprentissage. Des suggestions pratiques sont intégrées dans la section **Déroulement de l'activité** des activités de cette unité.

## Mesures d'adaptation pour répondre aux besoins des élèves

L'enseignant ou l'enseignante doit planifier des mesures d'adaptation pour répondre aux besoins des élèves en difficulté et de celles et ceux qui suivent un cours d'ALF/PDF ainsi que des activités de renforcement et d'enrichissement pour tous les élèves. L'enseignant ou l'enseignante trouvera plusieurs suggestions pratiques dans *La boîte à outils*, p. 11-21.

## Évaluation du rendement de l'élève

L'évaluation fait partie intégrante de la dynamique pédagogique. L'enseignant ou l'enseignante doit donc planifier et élaborer conjointement les activités d'apprentissage et les étapes de l'évaluation en fonction des quatre compétences de base. Des exemples des différents types d'évaluation tels que l'évaluation diagnostique (ED), l'évaluation formative (EF) et l'évaluation sommative (ES) sont suggérés dans la section **Déroulement de l'activité** des activités de cette unité.

## Sécurité

L'enseignant ou l'enseignante veille au respect des règles de sécurité du Ministère et du conseil scolaire. La sécurité devrait toujours être une considération importante lors de la planification des activités et de l'application des attentes et des contenus d'apprentissage du programme-cadre en Éducation physique et santé. S'il est vrai que toute activité physique présente certains risques, il appartient aux participantes et aux participants de les réduire. Dans la mesure du possible, il faut déterminer ces risques et élaborer une marche à suivre pour prévenir les accidents et les blessures (p. ex., habillement, équipement, lunettes protectrices, tapis de chute, propreté, ventilation). La responsabilité de la sécurité incombe principalement au conseil scolaire et au personnel. Le personnel enseignant doit être au courant des plus récentes règles de sécurité. Il doit surveiller les élèves, faire preuve de prévoyance et réagir rapidement. Selon les attentes prescrites dans les cours de Vie active et santé, les élèves assument également la responsabilité de leur propre sécurité et de celle des autres et doivent faire preuve d'un comportement qui minimise les risques.

## Ressources

Dans cette unité, l'enseignant ou l'enseignante utilise les ressources suivantes :

### Ouvrages généraux/de référence/de consultation

ASSOCIATION CANADIENNE DE BASKET-BALL, *Manuel pour la certification des entraîneurs de niveau 2, Manuel pour la certification des entraîneurs de niveau 3*, 1989, 213 p.

COMETTE, G., «Facteur de la performance : la pléométrie», *Revue Éducation physique et sports*, n° 264 (mars/avril 1997), p. 49-50.

FÉDÉRATION DE VOLLEY-BALL DU QUÉBEC, *Cahier de l'entraîneur I - Volley-ball*,  
Montréal, 1987, 159 p.

FÉDÉRATION DE VOLLEY-BALL DU QUÉBEC, *Cahier de l'entraîneur II - Volley-ball*,  
Montréal, 1987, 240 p.

### **Matériel**

*Habilités et exercices pratiques de Basket-ball, niveau 1*, Centre des médias régional d'Ottawa-  
Carleton, 95-357000, 1986, coul., 61 min.

*Habilités offensives et exercices pratiques de Basket-ball, niveau 2*, CMROC, 95-357100, 1986,  
coul., 73 min.

*Habilités offensives et exercices pratiques de Basket-ball, niveau 3*, CMROC, 95-357200, 1986,  
coul., 46 min.

Volley-ball Canada, vidéo sur les techniques de base, 1993, coul., 18 min.

*Le ballon-panier*, tfo, 395108, coul., 15 min.

*Le ballon-volant*, tfo, 395110, coul., 15 min.

*Le touch football*, tfo, 395120, coul., 15 min.

### **Médias électroniques**

Ballon sur glace. (consulté le 29 octobre 2000)  
[www.radio-canada.ca](http://www.radio-canada.ca).

Basketball Canada. (consulté le 29 octobre 2000)  
[www.basketball.ca](http://www.basketball.ca)

Basketcoach. (consulté le 29 octobre 2000)  
[www.basketcoach.com](http://www.basketcoach.com)

Documentation sur le handball, le basketball et le badminton. (consulté le 29 octobre 2000)  
[www.megacom.net/sthephan](http://www.megacom.net/sthephan)

Fédération de basketball du Québec. (consulté le 29 octobre 2000)  
[www.basketball.qu.ca](http://www.basketball.qu.ca).

Fédération française de basket-ball. (consulté le 13 juillet 2000)  
[www.basketfrance.com/index\\_flas.html](http://www.basketfrance.com/index_flas.html)

Football. (consulté le 13 juillet 2000)  
[www.studyweb.com](http://www.studyweb.com)

Franc jeu - reportage sur le ballon sur glace. (consulté le 13 juillet 2000)  
[www.staging.radio-canada.ca/sports/FrancJeu/archive](http://www.staging.radio-canada.ca/sports/FrancJeu/archive)

INTERNATIONAL BROOMBALL ASSOCIATION. (consulté le 13 juillet 2000)  
[www.ozemail.com.au/~kshapley/ibm.html](http://www.ozemail.com.au/~kshapley/ibm.html)

Ministère des affaires civiques de la culture et des loisirs (Ontario). (consulté le 13 juillet 2000)  
[www.gov.on.ca/mczcr/french/sportdiv/sport/psos.htm](http://www.gov.on.ca/mczcr/french/sportdiv/sport/psos.htm)

Volley-ball. (consulté le 13 juillet 2000)  
[www.studyweb.com](http://www.studyweb.com)

Volley-ball au Québec. (consulté le 13 juillet 2000)  
[www.pages.infinit.net/pracine/](http://www.pages.infinit.net/pracine/)

Volleyball Canada. (consulté le 13 juillet 2000)  
[www.volleyball.ca](http://www.volleyball.ca)

Volleyball Instruction. (consulté le 13 juillet)  
[www.eteamz.com/volleyball/instruction](http://www.eteamz.com/volleyball/instruction)

## **Annexes**

**(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)**

## ACTIVITÉ 1.1 (PPL3O)

### Football-toucher

#### Description

**Durée :** 480 minutes

Dans cette activité, l'élève développe ses habiletés quant à la réception, à la passe, au déplacement et au botté par l'entremise de divers jeux éducatifs. De plus, l'élève approfondit ses connaissances théoriques du jeu, des stratégies ainsi que des règlements en les appliquant en situation de jeu.

#### Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine(s) :** Activité physique, Promotion de la vie active

**Attentes :** PPL3O-AP-A.1 - 2  
PPL3O-PVA-A.1 - 3

**Contenus d'apprentissage :** PPL3O-AP-Hab.1 - 2  
PPL3O-AP-Act.1 - 3  
PPL3O-PVA-Part.1 - 2 - 5  
PPL3O-PVA-Cond.1  
PPL3O-PVA-Séc.1 - 2

#### Notes de planification

- Préparer des feuilles de renseignements indiquant les règlements du jeu, et les règles de sécurité et préparer un test de closure.
- Préparer des illustrations de divers tracés et de jeux ainsi que des jeux éducatifs pour développer les nouvelles techniques et des fiches techniques portant sur les passes, les réceptions et les bottés.
- Préparer l'équipement : ballons, balises, dossards, et s'assurer de la bonne condition du terrain.
- Préparer des grilles d'observation des tracés offensifs et défensifs et des bottés d'envoi et de dégagement.
- Se procurer des extraits d'un match de football où il y a de superbes passes et attrapés.
- Préparer un test écrit portant sur la connaissance des règlements, des techniques, des stratégies et des éléments de sécurité et préparer une grille d'évaluation sommative adaptée au football-toucher.

## Déroulement de l'activité

### Mise en situation

- Présenter à l'élève des extraits vidéo d'un match de football où il y a des superbes passes et attrapés pour susciter son intérêt.
- Discuter avec l'élève de ses expériences en football-toucher.
- Mentionner les acquis visés par cette activité, soit la passe, la réception, le botté, les stratégies offensives (les différents tracés) et les stratégies défensives (un à un et zone).
- Vérifier les acquis en ce qui a trait à la passe et à la réception à l'aide de grilles d'observation complétées par l'élève, les pairs ou l'enseignant ou l'enseignante en plaçant l'élève en équipe de deux et en lui demandant de s'exercer. **(ÉD)**

### Expérimentation/Exploration/Manipulation

#### *Échauffement*

- Demander à l'élève de faire un échauffement général misant sur des activités d'endurance cardio-vasculaire, de flexibilité et d'endurance musculaire et un échauffement propre au football-toucher exigeant de la puissance et de l'agilité (p. ex., course à reculons, répétition de courses de 30 mètres, course avec changement de direction).

#### *Démonstration/Présentation*

- Former des équipes de deux et demander aux élèves de s'exercer à la passe et à la réception stationnaire.
- Revoir les principaux règlements du football-toucher à l'aide d'une discussion et mettre l'accent sur la terminologie d'expression française.
- Vérifier la compréhension de l'élève en se servant d'un test de closure. **(ÉD)**
- Exécuter, ou demander à un ou une élève d'exécuter, les éléments à l'étude (les techniques sur la réception en mouvement et en suspension, la passe à un receveur en mouvement, les différents tracés offensifs, les bottés d'envoi et de dégagement) ou présenter des extraits vidéo qui illustrent ces éléments.
- Expliquer et inviter les élèves à découvrir les stratégies offensives (les tracés individuels lors des essais) et défensives (définir les zones de défense et le rôle de chaque élève dans un système un à un ou dans un système zone).
- Demander à l'élève de faire une recherche dans Internet portant sur la comparaison de deux ligues de football (p. ex., les différences entre les règlements, les dimensions du terrain, le pointage) et fournir les critères d'évaluation à l'élève pour la recherche (p. ex., utilisation de la terminologie d'expression française, bibliographie requise, durée de la présentation orale). **(T)**
- Faire présenter les résultats de la recherche par l'entremise d'un court exposé oral ou d'une affiche, puis recueillir le travail pour fins d'évaluation. **(ÉS)**

### *Répétition*

- Former des équipes de deux.
- Élaborer des exercices de passes et de réceptions en mouvement et en suspension et demander à l'élève de les exécuter en utilisant l'enseignement par les pairs et la visualisation. **(ÉF)**
- Demander à l'élève d'exécuter des bottés d'envoi et de dégagement en utilisant l'enseignement par les pairs et la réflexion à voix haute pour se corriger. **(ÉF)**
- Élaborer des tracés, des feintes (course en angle de 45 degrés et de 90 degrés) et des tracés défensifs (mouvement latéral et à reculons) et les faire exécuter par l'élève, en équipes de deux.
- Évaluer le travail de l'élève par observation et lui faire part des corrections à apporter. **(ÉF)**
- Former des équipes de quatre élèves (passeur, receveur, joueur défensif et observateur).
- Élaborer et faire exécuter, par chaque équipe, les tracés offensifs et défensifs (un pair fait des corrections en partant des fiches techniques). **(ÉF)**
- Donner la chance à chaque élève de jouer chacun des rôles mentionnés ci-dessus.
- Répéter les stratégies offensives et défensives d'équipe en simulant des situations de jeu (un pair fait des corrections en partant des fiches techniques). **(ÉF)**

### *Application*

- Faire ressortir les règlements du jeu de football par l'élève à l'aide d'un extrait vidéo d'un match de football.
- Inviter l'élève à appliquer les règlements en lui demandant de jouer le rôle d'arbitre. **(PE)**
- Organiser de courts matchs de trois contre trois ou de quatre contre quatre et insister sur la passe et la réception.
- Organiser de courts matchs de trois contre trois ou de quatre contre quatre et insister sur les tracés offensifs et la défensive un à un.
- Organiser un match (sept contre sept) et insister sur les stratégies offensives et défensives.
- Organiser un tournoi où l'élève a le rôle de joueur ou de joueuse et d'arbitre en alternance.
- Demander à l'élève de respecter les règles de sécurité lors des matchs.
- Demander à l'élève de s'autoévaluer en utilisant les grilles d'observation pour corriger ses techniques.
- Proposer des tests pratiques. **(ÉS)**
- Proposer un test écrit portant sur les règlements, les techniques et les stratégies du football-toucher. **(ÉS)**

### **Évaluation sommative**

- Évaluer les connaissances, les habiletés et les compétences liées au football-toucher à l'aide de tests pratiques, d'un test écrit, d'un travail de recherche et d'une grille d'évaluation adaptée.
- Présenter à l'élève les tâches d'évaluation sommative qui comportent des activités permettant de l'évaluer en fonction des quatre compétences de la grille d'évaluation :

- Connaissances et compréhension
  - montrer une connaissance des termes (p. ex., ligne de mêlée, caucus) et des règlements;
  - montrer une compréhension de l'importance de la stratégie.
- Réflexion et recherche
  - trouver de l'information au sujet de deux ligues de football;
  - comparer l'information recueillie (p. ex., règlements, dimension du terrain, stratégies offensives et défensives).
- Communication
  - utiliser un vocabulaire correct, en français, à l'oral et à l'écrit.
- Mise en application
  - participer de façon dynamique à l'activité;
  - posséder les habiletés motrices liées au football-toucher (passe, réception, botté);
  - appliquer les stratégies défensives de zone et un à un et les stratégies offensives;
  - respecter les normes de sécurité durant l'activité.

### **Activités complémentaires/Réinvestissement**

- Demander à l'élève de créer deux nouveaux jeux offensifs.
- Demander à l'élève de créer deux nouveaux tracés.
- Inviter l'élève à participer à l'arbitrage du football-toucher ou du football scolaire ou communautaire. **(PE)**

### **Annexes**

**(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)**



## ACTIVITÉ 1.2 (PPL3O)

### Volley-ball

#### Description

**Durée :** 480 minutes

Dans cette activité, l'élève développe des habiletés complexes telles que la passe, l'attaque, le contre et la récupération du ballon à l'aide de divers exercices pratiques. De plus, l'élève approfondit ses connaissances théoriques des règlements, des techniques et des stratégies en situation de jeu.

#### Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine(s) :** Activité physique, Promotion de la vie active

**Attentes :** PPL3O-AP-A.1 - 2  
PPL3O-PVA-A.1 - 3

**Contenus d'apprentissage :** PPL3O-AP-Hab.1 - 2  
PPL3O-AP-Act.1 - 3  
PPL3O-PVA-Part.1 - 2 - 5  
PPL3O-PVA-Cond.1  
PPL3O-PVA-Séc.1 - 2

#### Notes de planification

- Préparer des feuilles de renseignements indiquant les règlements du jeu et les règles de sécurité, les fiches techniques des passes, de l'attaque, du contre et de la réception de ballon, les diagrammes des systèmes de jeux offensifs et défensifs et les jeux éducatifs visant à développer les techniques.
- Se procurer les extraits d'un match international ou d'un match interscolaire de volley-ball pour susciter l'intérêt.
- Préparer et vérifier les filets, les poteaux, les ballons, ainsi que l'équipement nécessaire pour les jeux éducatifs, soit les tapis de chute, les cerceaux, les balises et les chaises.
- Se procurer un caméscope, un magnétoscope et un téléviseur.
- Inviter des élèves de l'équipe de volley-ball de l'école à venir faire des démonstrations.
- Préparer des grilles d'observation des techniques à développer, des grilles d'évaluation pour comptabiliser le taux de succès des services, des smashes et des contres lors d'un match interscolaire, un test écrit portant sur les connaissances théoriques des règlements, des techniques, des stratégies et des éléments de sécurité et une grille d'évaluation adaptée.

## Déroulement de l'activité

### Mise en situation

- Présenter la vidéo d'un match international de volley-ball ou d'un match interscolaire dans le but de susciter l'intérêt de l'élève.
- Animer une discussion portant sur les règlements, les techniques et les stratégies basées sur le visionnage de la vidéo.
- Expliquer les acquis visés lors de cette activité, soit le contre, la passe courte, la passe arrière, la récupération de ballon, la pénétration et l'étude de systèmes défensifs et offensifs.
- Placer l'élève en situation de jeu pour lui permettre de prendre conscience de ses forces et de ses faiblesses. **(ÉD)**

### Expérimentation/Exploration/Manipulation

#### *Échauffement*

- Demander à l'élève de faire un échauffement général misant sur des activités d'endurance cardio-vasculaire, de flexibilité et d'endurance musculaire et un échauffement propre au volley-ball exigeant de la puissance et de l'agilité (p. ex., course à reculons, répétition de courses sur 30 mètres, course avec changements de direction).

#### *Démonstration/Présentation*

- Former des équipes de deux.
- Revoir les techniques de touche, de manchette, de service tennis et de smash en équipe de deux à l'aide de visualisation.
- Revoir en groupe les règlements du volley-ball et repérer les changements apportés depuis les cinq dernières années.
- Demander aux membre de l'équipe interscolaire d'exécuter des passes courtes et des passes arrière, le contre, l'attaque rapide et la réception de ballon.
- Expliquer le système à deux passeurs 4-2 à l'aide de diagrammes et d'une simulation de jeu.
- Expliquer à l'élève le travail à remettre portant sur la collecte des statistiques des smashes, des contres et des services d'une partie interscolaire (pour fins d'évaluation sommative). **(ÉS)**

#### *Répétition*

- Demander à l'élève :
  - d'exécuter la passe courte (en équipe de deux) et la passe arrière (en équipe de trois);
  - d'exécuter des jeux éducatifs pour perfectionner l'attaque rapide (smash);
  - d'exécuter des jeux éducatifs pour s'exercer à la récupération de ballon.
- Préparer un circuit composé de plusieurs stations de travail pour pratiquer le contre, l'attaque et la récupération de ballon.
- Favoriser l'évaluation par les pairs à l'aide des grilles d'observation. **(ÉF)**
- Simuler, en équipe de six, le système offensif 4-2, soit le système d'attaque à deux passeurs, et un système défensif adapté en se servant des diagrammes distribués.

### *Application*

- Organiser des matchs dirigés en mettant l'accent sur les techniques de smash, de passe courte, de contre et de récupération.
- Inviter l'élève à appliquer les règlements en jouant le rôle d'arbitre et de juge de ligne. **(PE)**
- Organiser des matchs où l'accent est mis sur les stratégies de défense et d'attaque.
- Inviter l'élève à respecter les règles de sécurité lors des matchs (p. ex., avoir un comportement qui minimise le risque de blessures, porter un habillement convenable).
- Organiser un tournoi où les matchs sont filmés afin de donner la chance à l'élève de les visionner et d'apporter les corrections nécessaires à son jeu, à sa position et à sa technique. **(T) (ÉF)**
- Demander à l'élève d'utiliser les grilles d'observation pour s'autoévaluer et corriger ses techniques.
- Proposer les tests pratiques pour fins d'évaluation. **(ÉS)**
- Proposer un test écrit portant sur les règlements, les techniques et les stratégies offensives et défensives du volley-ball.

### **Évaluation sommative**

- Évaluer les connaissances, les habiletés et les compétences liées au volley-ball à l'aide de tests pratiques, d'un test écrit, d'un travail de collecte de données et d'une grille d'évaluation adaptée.
- Présenter à l'élève les tâches d'évaluation sommative qui comportent des activités permettant de l'évaluer en fonction des quatre compétences de la grille d'évaluation :
  - Connaissances et compréhension
    - montrer sa connaissance des termes (p. ex., passe, contre, récupération, pénétration);
    - montrer sa compréhension de l'importance de la stratégie offensive à deux passeurs 4-2 et de l'attaque rapide.
  - Réflexion et recherche
    - recueillir des données relatives au smash, au contre et au service lors d'une partie interscolaire;
    - organiser les données recueillies.
  - Communication
    - utiliser un vocabulaire correct en français à l'oral et à l'écrit.
  - Mise en application
    - participer de façon dynamique à l'activité de volley-ball;
    - montrer des habiletés motrices telles que la passe courte et la passe arrière, le contre;
    - appliquer les stratégies offensives de l'attaque rapide et du système à deux passeurs 4-2;
    - respecter les normes de sécurité.

### **Activités complémentaires/Réinvestissement**

- Demander à l'élève d'exécuter le service flottant.
- Inviter l'élève à participer à un match de volley-ball de plage.
- Demander à l'élève de se former une équipe et de s'inscrire à un tournoi de volley-ball de plage.

- Suggérer à l'élève de participer à l'arbitrage du volley-ball sur le plan scolaire ou communautaire. **(PE)**

## **Annexes**

**(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)**

## ACTIVITÉ 1.3 (PPL3O)

### Basket-ball

#### Description

**Durée :** 480 minutes

Dans cette activité, l'élève développe des habiletés supérieures telles que l'échappée rapide, l'écran, le marquage et le démarquage à l'aide de divers jeux éducatifs. De plus, l'élève approfondit ses connaissances théoriques des règlements, des techniques de passe et de lancer et des stratégies offensives et défensives lors de situations de jeux.

#### Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine(s) :** Activité physique, Promotion de la vie active

**Attentes :** PPL3O-AP-A.1 - 2  
PPL3O-PVA-A.1 - 3

**Contenus d'apprentissage :** PPL3O-AP-Hab.1 - 2  
PPL3O-AP-Act.1 - 3  
PPL3O-PVA-Part.1 - 2 - 5  
PPL3O-PVA-Cond.1  
PPL3O-PVA-Séc.1 - 2

#### Notes de planification

- Préparer des jeux et des activités portant sur la sécurité, des fiches techniques portant sur le marquage, le démarquage, l'écran, l'échappée rapide, des diagrammes avec explications de la stratégie défensive de zone et de la stratégie défensive un à un et des jeux éducatifs pour développer les techniques.
- Se procurer des affiches des joueurs ou joueuses étoiles pour susciter l'intérêt.
- Préparer l'équipement : ballons, dossards et balises, vérifier les paniers et s'assurer que le terrain est sécuritaire.
- Préparer des grilles d'observation portant sur le marquage, le démarquage, l'échappée rapide et l'écran.
- Préparer un travail où l'élève présente, en équipe, un échauffement propre au basket-ball.
- Préparer un test écrit portant sur les connaissances théoriques des règlements, des techniques et des stratégies et la grille d'évaluation adaptée.

## Déroulement de l'activité

### Mise en situation

- Animer une discussion au sujet des exploits de joueurs et joueuses étoiles.
- Organiser un court match afin d'observer le niveau d'habileté des élèves. (ÉD)
- Expliquer les acquis visés par cette activité, soit le marquage, le démarquage, l'écran, l'échappée rapide ainsi que la stratégie défensive de zone et de un à un.
- Expliquer à l'élève qu'elle ou il devra présenter un échauffement en équipe et en préciser les éléments (p. ex., durée de la période d'échauffement, genre d'exercices, échauffement général, échauffement propre au basket-ball).

### Expérimentation/Exploration/Manipulation

#### *Échauffement*

- Demander à l'élève de faire un échauffement général misant sur des activités d'endurance cardio-vasculaires, de flexibilité et d'endurance musculaire.
- Demander à l'élève de présenter, en équipe, son échauffement propre au basket-ball exigeant des déplacements rapides (p. ex., changements de direction, pas chassés, pas croisés), la manipulation du ballon et une flexibilité des doigts, des poignets et des chevilles.

#### *Démonstration/Présentation*

- Revoir les règlements et les signes de l'arbitre à l'aide de questions, de réponses et de démonstrations. (ÉD)
- Revoir les techniques de base au moyen d'un circuit de quatre stations, soit une pour le tir en suspension, une pour le dribble, une autre pour le tir en course et une dernière pour la passe de basket-ball.
- Expliquer et exécuter les techniques du démarquage et du marquage.
- Faire découvrir par exploration la technique de l'écran.
- Simuler des situations de jeux permettant à l'élève de comparer deux façons de se déplacer au panier adverse (p. ex., par une échappée rapide ou en utilisant le dribble).
- Expliquer les stratégies défensives de zone et de un à un (à l'aide de diagrammes au tableau).

#### *Répétition*

- Former des équipes de deux.
- Élaborer et demander à l'élève d'exécuter en équipe de deux et dans un espace délimité des jeux éducatifs qui favorisent l'apprentissage du démarquage et du marquage.
- Élaborer et demander à l'élève d'exécuter les jeux éducatifs qui favorisent l'apprentissage de l'échappée rapide, en équipe de deux.
- Former des équipes de quatre élèves puis élaborer et leur demander d'exécuter les jeux éducatifs qui favorisent l'apprentissage de l'écran.
- Simuler une situation de jeu qui favorise la stratégie défensive de zone et la stratégie défensive un à un.

### *Application*

- Organiser des matchs où deux équipes de trois joueurs s'affrontent et insister sur l'application des règlements et du démarquage.
- Organiser des matchs où deux équipes de cinq joueurs s'affrontent à un panier et modifier les règlements (p. ex., cinq personnes doivent toucher le ballon avant d'effectuer un lancer au panier).
- Organiser des matchs où deux équipes de cinq joueurs s'affrontent et où l'élève doit appliquer chacune des deux stratégies défensives.
- Organiser un tournoi «Roi du terrain» (*king of the court*) où l'élève, à tour de rôle, est joueur ou joueuse, arbitre et évaluateur ou évaluatrice. **(ÉF)**
- Permettre à l'élève d'appliquer les règlements et d'utiliser les signes en arbitrant les parties.
- Inviter l'élève à respecter les règles de sécurité lors des matchs (p. ex., avoir un comportement qui minimise le risque de blessures, porter des chaussures de sport appropriées).
- Demander à l'élève de s'autoévaluer en se servant des grilles d'observations et de se corriger.

### **Évaluation sommative**

- Voir la tâche d'évaluation sommative à l'Activité 1.5.

### **Activités complémentaires/Réinvestissement**

- Suggérer à l'élève de participer à l'entraînement d'une équipe junior. **(PE)**
- Demander à l'élève de décrire une séance d'entraînement d'une équipe professionnelle ou de calibre élevé (p. ex., national, universitaire, collégiale) ou d'une équipe interscolaire.
- Proposer à l'élève de participer à l'arbitrage, au chronométrage ou au marquage des parties de basket-ball. **(PE)**

### **Annexes**

**(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)**

## ACTIVITÉ 1.4 (PPL3O)

### Ballon-balai

#### Description

**Durée :** 300 minutes

Dans cette activité, l'élève développe son sens de l'équilibre, son endurance cardio-vasculaire et son habileté à se mouvoir sur une surface glacée tout en s'initiant à la passe, à la réception, aux tirs et au jeu de position du ballon-balai. Tout au cours de l'activité, l'accent est mis sur la sécurité.

#### Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine(s) :** Activité physique, Promotion de la vie active

**Attentes :** PPL3O-AP-A.1 - 2  
PPL3O-PVA-A.1 - 3

**Contenus d'apprentissage :** PPL3O-AP-Hab.1 - 2  
PPL3O-AP-Act.1 - 3  
PPL3O-PVA-Part.1 - 2 - 5  
PPL3O-PVA-Cond.1  
PPL3O-PVA-Séc.1 - 2

#### Notes de planification

- Consulter les normes de sécurité adaptées aux écoles (OSBIE).
- Préparer des feuilles de renseignements indiquant les règlements du jeu, les règles de sécurité et les stratégies ainsi que les fiches techniques et les jeux éducatifs portant sur la passe balayée, la passe frappée, le tir frappé, le tir de revers et la technique de déviation ainsi que la grille d'observation portant sur les techniques du ballon-balai.
- Vérifier l'état des casques protecteurs, des visières, la solidité des balais et l'état de la glace et préparer le reste du matériel, soit les balises et les bouteilles d'eau.
- Préparer la liste de l'équipement suggéré (p. ex., protège-coudes, gants, jambières, vêtements et chaussures conçues pour jouer sur la glace).
- Préparer une activité portant sur les différences entre le ballon-balai et le hockey (p. ex., règlements, surface de jeu, équipement, habiletés techniques, popularité).
- Préparer un test écrit sur les connaissances théoriques des règlements, des règles de sécurité, des techniques et des stratégies et rédiger la grille d'évaluation adaptée.



## Déroulement de l'activité

### Mise en situation

- Présenter un bref historique du jeu (p. ex., origine du jeu, date, compétitions locales, provinciales et nationales).
- Discuter des qualités requises pour pratiquer ce sport.
- Présenter les acquis visés par cette activité, soit la passe balayée, la passe frappée, le tir frappé, le tir de revers, la déviation et le jeu de position.
- Placer l'élève en situation de jeu pour lui permettre de prendre conscience de ses forces et de ses faiblesses. **(ÉD)**

### Expérimentation/Exploration/Manipulation

#### *Échauffement*

- Demander à l'élève de faire un échauffement général misant sur des activités d'endurance cardio-vasculaire, de flexibilité et d'endurance musculaire et un échauffement propre au ballon-balai exigeant des déplacements rapides sur de courtes distances, de l'équilibre et de la flexibilité de l'aine, du poignet et de la cheville.

#### *Démonstration/Présentation*

- Distribuer et expliquer la liste des normes de sécurité propres au ballon-balai.
- Expliquer les règlements du ballon-balai.
- Expliquer et exécuter les techniques de la passe balayée et de la passe frappée.
- Expliquer et exécuter les techniques du tir frappé et du tir du revers.
- Expliquer et exécuter la technique de déviation.
- Expliquer, à l'aide d'une simulation, la position des joueurs ou joueuses en situation offensive et défensive.
- Présenter le travail à faire portant sur les différences entre le hockey et le ballon-balai.
- Expliquer à l'élève que ce travail est à remettre sous forme de rédaction ou d'affiche. **(ÉS)**

#### *Répétition*

- Former des équipes de deux.
- Demander à l'élève d'exécuter la passe balayée et la passe frappée en position stationnaire (des corrections sont suggérées par les pairs et l'enseignant ou l'enseignante à l'aide de la grille d'observation). **(ÉF)**
- Organiser des jeux éducatifs pour répéter les passes en mouvement. **(ÉF)**
- Demander à l'élève de travailler en équipe de deux pour s'exercer aux tirs frappés et balayés (des corrections sont suggérées par les pairs et l'enseignant ou l'enseignante à l'aide de la grille d'observation). **(ÉF)**
- Simuler les positions à l'offensive et à la défensive, en équipe de cinq (les corrections sont faites par les pairs). **(ÉF)**

#### *Application*

- Inviter l'élève à respecter les règlements et les règles de sécurité lors des matchs (p. ex., avoir un comportement qui minimise les risques de blessures pour soi et pour les autres).

- Répéter le jeu de position (lors d'un match dirigé) et insister sur le jeu sans contact. **(ÉF)**
- Organiser des matchs où l'élève a la chance de s'autoévaluer à l'aide d'une grille d'observation.
- Demander à l'élève d'arbitrer lors d'un match.
- Demander à l'élève de s'autoévaluer en utilisant les grilles d'observation et de corriger ses techniques.
- Évaluer l'élève lors d'un match à l'aide de la grille d'observation adaptée selon les différentes techniques. **(ÉS)**
- Proposer des tests pratiques. **(ÉS)**
- Proposer un test écrit portant sur les règlements, les techniques et les stratégies du ballon-balai. **(ÉS)**

### **Évaluation sommative**

- Évaluer les connaissances, les habiletés et les compétences liées au ballon-balai à l'aide de tests pratiques, d'un test écrit, d'un travail de recherche portant sur les différences entre le ballon-balai et le hockey et d'une grille d'évaluation adaptée.
- Présenter à l'élève les tâches d'évaluation sommative qui comportent des activités permettant de l'évaluer en fonction des quatre compétences de la grille d'évaluation :
  - Connaissances et compréhension
    - montrer une connaissance des techniques, des règlements et des normes de sécurité;
    - montrer une compréhension du jeu de position.
  - Réflexion et recherche
    - trouver de l'information au sujet des règlements, de l'équipement, des techniques et de la popularité du ballon-balai;
    - comparer et interpréter ces informations.
  - Communication
    - utiliser un vocabulaire correct en français à l'oral et à l'écrit.
  - Mise en application
    - participer de façon dynamique à l'activité;
    - montrer des habiletés motrices au moment d'exécuter la passe, le tir et la déviation;
    - appliquer le jeu de position;
    - respecter les normes de sécurité propres au ballon-balai.

### **Annexes**

**(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)**

## ACTIVITÉ 1.5 (PPL3O)

### Tâche d'évaluation sommative Basket-ball

#### Description

**Durée :** 60 minutes

Cette activité sert à évaluer l'élève sur ses connaissances des règlements, des techniques et des stratégies du basket-ball, et sur ses habiletés à se démarquer, à utiliser l'écran et à appliquer la stratégie défensive de zone. Cette tâche d'évaluation sommative s'ajoute à l'activité sur le basket-ball.

#### Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine(s) :** Activité physique

**Attentes :** PPL3O-AP-A.1 - 2

**Contenus d'apprentissage :** PPL3O-AP-Hab.1 - 2  
PPL3O-AP-Act.1 - 3

#### Notes de planification

- Tenir compte des notes de cours de l'élève, pour rédiger les questions (objectives, à réponses courtes, à développement).
- Préparer les directives à donner pour concevoir et faire passer l'épreuve écrite et l'épreuve pratique.
- Réserver le matériel et l'équipement nécessaire : ballon, dossards.
- Réserver une salle de classe.
- Former les équipes qui s'affronteront lors de l'épreuve pratique.

#### Déroulement de l'activité

- Expliquer les composantes de la tâche d'évaluation, soit un test écrit (décrire le type de questions) et une épreuve pratique (exécution des mouvements).
- Présenter les attentes et les contenus d'apprentissage visés par cette tâche et faire le lien avec les activités précédentes en utilisant la grille d'évaluation sommative adaptée.
- Expliquer à l'élève que l'évaluation théorique et pratique permet de vérifier les éléments suivants :

- Connaissance et compréhension
  - connaître les règlements;
  - connaître les signes de l'arbitre;
  - expliquer les principes du mouvement;
  - analyser les systèmes défensifs.
- Réflexion et recherche
  - interpréter les signes de l'arbitre;
  - analyser et comparer les situations de jeu;
  - adapter une forme de jeu.
- Communication
  - utiliser un vocabulaire oral et écrit correct et précis;
  - communiquer l'information et les idées avec clarté.
- Mise en application
  - participer de façon dynamique à l'activité;
  - utiliser l'équipement de façon sécuritaire;
  - avoir développé ses habiletés motrices;
  - appliquer les stratégies appropriées.
- Amener le groupe en salle de classe et faire l'épreuve écrite.
- Distribuer le cahier de l'élève.
- Expliquer les composantes du cahier de l'élève en indiquant qu'elles permettent de vérifier si l'élève peut :
  - expliquer les règlements du basket-ball et comprendre les signes utilisés par l'arbitre
  - décrire les techniques de démarquage, de l'écran et de la stratégie défensive de zone
  - comparer les avantages et les désavantages des deux stratégies défensives (zone et un à un)
- Amener le groupe au gymnase pour l'épreuve pratique en indiquant à l'élève que cette activité lui permet de faire preuve de ses compétences dans le démarquage, l'écran et la stratégie défensive de zone en situation de jeu.
- Former des équipes.
- S'assurer que chaque élève fait preuve de ses habiletés dans différentes positions de jeu.
- Observer et noter à l'aide de la fiche d'évaluation.

## **Annexes**

**(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)**

Annexe PPL3O 1.5.1 : Grille d'évaluation adaptée - Basket-ball

Annexe PPL3O 1.5.2 : Cahier de l'élève - Basket-ball

Annexe PPL3O 1.5.3 : Fiche d'observation - Basket-ball

**Grille d'évaluation adaptée - Basket-ball**

**Annexe PPL3O 1.5.1**

<i>Type d'évaluation : diagnostique 9 formative 9 sommative :</i>				
<i>Compétences et critères</i>	<i>50 - 59 % Niveau 1</i>	<i>60 - 69 % Niveau 2</i>	<i>70 - 79 % Niveau 3</i>	<i>80 - 100 % Niveau 4</i>
<b>Connaissance et compréhension</b>				
L'élève : - montre une connaissance des faits et des termes relatifs au basket-ball (signaux, règlements, stratégies, gestes techniques). - montre une compréhension des concepts du jeu, des principes théoriques, des pratiques relatives aux habiletés motrices.	L'élève montre <b>une connaissance limitée</b> des faits et des termes du basket-ball et <b>une compréhension limitée</b> des concepts se rapportant aux stratégies de jeu et aux habiletés motrices.	L'élève montre <b>une connaissance partielle</b> des faits et des termes du basket-ball et <b>une compréhension partielle</b> des concepts se rapportant aux stratégies de jeu et aux habiletés motrices.	L'élève montre <b>une connaissance générale</b> des faits et des termes du basket-ball et <b>une compréhension générale</b> des concepts se rapportant aux stratégies de jeu et aux habiletés motrices.	L'élève montre <b>une connaissance approfondie</b> des faits et des termes du basket-ball et <b>une compréhension approfondie et subtile</b> des concepts se rapportant aux stratégies de jeu et aux habiletés motrices.
<b>Réflexion et recherche</b>				
L'élève : - choisit, explique et compare les systèmes de jeu, la construction d'attaque, les stratégies et l'utilisation de l'écran.	L'élève montre des habiletés de la pensée critique <b>avec une efficacité limitée.</b>	L'élève montre des habiletés de la pensée critique <b>avec une certaine efficacité.</b>	L'élève montre des habiletés de la pensée critique <b>avec une grande efficacité.</b>	L'élève montre des habiletés de la pensée critique <b>avec une très grande efficacité.</b>
<b>Communication</b>				
L'élève : - transmet oralement et par écrit de l'information et des idées sur le basket-ball (systèmes défensifs, stratégies, composantes du mouvement).	L'élève communique l'information sur le basket-ball <b>avec peu de clarté.</b>	L'élève communique l'information sur le basket-ball <b>avec une certaine clarté.</b>	L'élève communique l'information sur le basket-ball <b>avec grande clarté.</b>	L'élève communique l'information sur le basket-ball <b>avec une très grande clarté et avec assurance.</b>

<i>Mise en application</i>				
<p>L'élève :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- participe de façon active.</li> <li>- utilise l'équipement de façon sécuritaire.</li> <li>- montre des habiletés motrices dans la démonstration de geste et de performance pour le marquage et le démarquage, l'écran ainsi que des stratégies offensives et défensives.</li> </ul>	<p>L'élève participe <b>rarement</b> de façon active, utilise l'équipement de façon sûre et correcte <b>uniquement sous supervision</b> et montre ses habiletés motrices <b>avec une compétence limitée.</b></p>	<p>L'élève participe <b>parfois</b> de façon active, utilise l'équipement de façon sûre et correcte <b>avec peu de supervision</b> et montre ses habiletés motrices <b>avec une certaine compétence.</b></p>	<p>L'élève participe <b>souvent</b> de façon active, utilise l'équipement de façon sûre et correcte et montre ses habiletés motrices <b>avec une grande compétence.</b></p>	<p>L'élève participe <b>toujours ou presque toujours</b> de façon active, utilise l'équipement de façon sûre et correcte, <b>encourage les autres à faire de même</b> et montre ses habiletés motrices <b>avec une très grande compétence.</b></p>
<p>Remarque : L'élève dont le rendement est en deçà du niveau 1 (moins de 50 %) n'a pas satisfait aux attentes pour cette tâche.</p>				

<b>BASKET-BALL</b>
--------------------

Épreuve écrite

Durée : 15 minutes

Total : 30 points

**Directives générales**

- A) répondre sur le questionnaire  
 B) soigner la langue (respecter la qualité du français)

**Partie A : Vrai ou Faux (8 pts)**

Encercler V pour vrai et F pour faux.

- |  |          |          |
|--|----------|----------|
| 1. L'équipe a droit à autant de substitutions qu'elle le désire.   | <b>V</b> | <b>F</b> |
| 2. Il n'y a pas d'infraction lors d'un entre-deux lorsqu'un joueur ou une joueuse frappe le ballon avant qu'il ait atteint son plus haut point.                                | <b>V</b> | <b>F</b> |
| 3. Un joueur ou une joueuse a dix secondes pour effectuer la remise en jeu du ballon lorsque la joueuse ou le joueur est sorti des limites du jeu.                             | <b>V</b> | <b>F</b> |
| 4. Il y a infraction lorsqu'un joueur ou une joueuse à l'attaque reste plus de cinq secondes dans la clé de l'équipe défensive.  | <b>V</b> | <b>F</b> |
| 5. Il y a infraction si un joueur ou une joueuse prend plus de dix secondes pour exécuter un lancer franc après avoir reçu le ballon à la ligne de lancer franc par l'arbitre. | <b>V</b> | <b>F</b> |
| 6. Une faute est un manque à un règlement qui donne droit à un minimum d'un lancer franc à l'équipe adverse.   | <b>V</b> | <b>F</b> |
| 7. Une équipe de basket-ball est composée d'un maximum de dix joueurs ou joueuses.   | <b>V</b> | <b>F</b> |
| 8. Il est possible d'exécuter un jeu d'une valeur de quatre points au basket-ball.   | <b>V</b> | <b>F</b> |

## Partie B : Choix de réponse (10 pts)

Encercler la lettre qui correspond à la bonne réponse.

1. Lors de fautes personnelles, une joueuse ou un joueur peut être disqualifié pour une seule offense grave ou après \_\_\_\_\_ fautes.
  - a) 3
  - b) 4
  - c) 5
  - d) 6
  
2. Lequel de ces énoncés constitue une infraction au basket-ball?
  - a) avoir un langage abusif
  - b) bloquer ou foncer sur un ou une adversaire
  - c) pousser et harceler un ou une adversaire
  - d) exécuter un double dribble
  
3. Lorsqu'une équipe a accumulé dix fautes, l'équipe adverse, pour chaque faute subséquente, a droit :
  - a) à aucun lancer franc mais à la possession du ballon
  - b) à un lancer franc
  - c) à deux lancers francs
  - d) à trois lancers francs
  
4. Parmi les énoncés ci-dessous, choisir la situation qui n'est pas une faute d'équipe.
  - a) un joueur ou une joueuse entre dans le jeu après disqualification
  - b) un joueur ou une joueuse pousse un ou une adversaire
  - c) l'entraîneur ou l'entraîneuse ne remet pas le cinq de départ au moins deux minutes avant le début du match
  - d) un joueur ou une joueuse ou l'entraîneur ou l'entraîneuse retarde inutilement la partie
  
5. Lors du deuxième lancer franc, un joueur ou une joueuse à la défense touche à la zone de lancer franc avant que le ballon touche le cerceau du panier et le lancer est réussi. Que se passe-t-il?
  - a) le panier compte et le ballon est mis en jeu comme d'habitude
  - b) le panier ne compte pas et on recommence le lancer franc
  - c) une faute personnelle est donnée au joueur ou à la joueuse qui a touché la ligne
  - d) une faute technique est donnée au joueur ou à la joueuse qui a touché la ligne



**Partie C : Questions à réponses courtes (12 pts)**

Répondre en utilisant le style télégraphique.

1. Expliquer, à l'aide d'un diagramme, comment on utilise l'écran pour se démarquer. (4 pts)
2. Nommer et expliquer deux techniques de démarquage. (4 pts)
3. Comparer les deux systèmes défensifs, zone et un à un, et spécifier deux avantages et deux désavantages pour chacun. (4 pts)

<i>Type d'évaluation : diagnostique 9 formative 9 sommative :</i>				
<i>Compétences et critères</i>	<i>50 - 59 % niveau 1</i>	<i>60 - 69 % niveau 2</i>	<i>70 - 79 % niveau 3</i>	<i>80 - 89 % niveau 4</i>
<b>Démarquage - Mise en application</b>				
L'élève : - montre sa connaissance et utilise les techniques de démarquage en L, en V et les feintes en situation de jeu.	L'élève utilise les techniques avec une <b>efficacité limitée</b> .	L'élève utilise les techniques avec une <b>certaine efficacité</b> .	L'élève utilise les techniques avec une <b>grande efficacité</b> .	L'élève utilise les techniques avec une <b>très grande efficacité</b> .
<b>Écran - Mise en application</b>				
L'élève : - fait preuve d'une pensée critique et utilise l'écran lors d'une situation de jeu.	L'élève utilise l'écran au moment opportun avec une <b>compétence limitée</b> .	L'élève utilise l'écran au moment opportun avec une <b>certaine compétence</b> .	L'élève utilise l'écran au moment opportun avec une <b>grande compétence</b> .	L'élève utilise l'écran au moment opportun avec une <b>très grande compétence</b> .
<b>Zone défensive - Mise en application</b>				
L'élève : - applique une bonne défensive pour empêcher les passes et les lancers et joue la position qui lui est assignée.	L'élève montre des habiletés défensives et joue la position qui lui est assignée avec une <b>aptitude limitée</b> .	L'élève montre des habiletés défensives et joue la position qui lui est assignée avec une <b>certaine aptitude</b> .	L'élève montre des habiletés défensives et joue la position qui lui est assignée avec une <b>grande aptitude</b> .	L'élève montre des habiletés défensives et joue la position qui lui est assignée avec une <b>très grande aptitude</b> .

## APERÇU GLOBAL DE L'UNITÉ 2 (PPL30)

### Activités individuelles et de plein air

#### Description

**Durée :** 34 heures

Cette unité met l'accent sur la connaissance des règlements et des situations qui sont liées aux activités individuelles et de plein air. L'élève améliore ses habiletés en tenant compte des facteurs tels que la stratégie et la tactique en pratiquant des activités qui conviennent aux gens de tous les âges.

#### Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine(s) :** Activité physique, Promotion à la vie active

**Attentes :** PPL3O-AP-A.1 - 2  
PPL3O-PVA-A.1 - 3

**Contenus d'apprentissage :** PPL3O-AP-Hab.1 - 2  
PPL3O-AP-Act.1 - 3 - 4  
PPL3O-PVA-Part.1 - 2 - 5  
PPL3O-PVA-Cond.1  
PPL3O-PVA-Séc.1 - 2

#### Titres des activités

#### Durée

<b>Activité 2.1 :</b> Badminton	540 minutes
<b>Activité 2.2 :</b> Golf	480 minutes
<b>Activité 2.3 :</b> Tennis	480 minutes
<b>Activité 2.4 :</b> Tir à l'arc	180 minutes
<b>Activité 2.5 :</b> Randonnée pédestre	180 minutes
<b>Activité 2.6 :</b> Course	180 minutes

#### Liens

L'enseignant ou l'enseignante prévoit l'intégration de liens entre le contenu du cours et l'animation culturelle (**AC**), la technologie (**T**), les perspectives d'emploi (**PE**) et les autres matières (**AM**) lors de sa planification des stratégies d'enseignement et d'apprentissage. Des suggestions pratiques sont intégrées dans la section **Déroulement de l'activité** des activités de cette unité.

## Mesures d'adaptation pour répondre aux besoins des élèves

L'enseignant ou l'enseignante doit planifier des mesures d'adaptation pour répondre aux besoins des élèves en difficulté et de celles et ceux qui suivent un cours d'ALF/PDF ainsi que des activités de renforcement et d'enrichissement pour tous les élèves. L'enseignant ou l'enseignante trouvera plusieurs suggestions pratiques dans *La boîte à outils*, p. 11-21.

## Évaluation du rendement de l'élève

L'évaluation fait partie intégrante de la dynamique pédagogique. L'enseignant ou l'enseignante doit donc planifier et élaborer conjointement les activités d'apprentissage et les étapes de l'évaluation en fonction des quatre compétences de base. Des exemples des différents types d'évaluation tels que l'évaluation diagnostique (ED), l'évaluation formative (EF) et l'évaluation sommative (ES) sont suggérés dans la section **Déroulement de l'activité** des activités de cette unité.

## Sécurité

L'enseignant ou l'enseignante veille au respect des règles de sécurité du Ministère et du conseil scolaire. La sécurité devrait toujours être une considération importante lors de la planification des activités et de l'application des attentes et des contenus d'apprentissage du programme-cadre en Éducation physique et santé. S'il est vrai que toute activité physique présente certains risques, il appartient aux participantes et aux participants de les réduire. Dans la mesure du possible, il faut déterminer ces risques et élaborer une marche à suivre pour prévenir les accidents et les blessures (p. ex., habillement, équipement, lunettes protectrices, tapis de chute, propreté, ventilation). La responsabilité de la sécurité incombe principalement au conseil scolaire et au personnel. Le personnel enseignant doit être au courant des plus récentes règles de sécurité. Il doit surveiller les élèves, faire preuve de prévoyance et réagir rapidement. Selon les attentes prescrites dans les cours de Vie active et santé, les élèves assument également la responsabilité de leur propre sécurité et de celle des autres et doivent faire preuve d'un comportement qui minimise les risques.

## Ressources

Dans cette unité, l'enseignant ou l'enseignante utilise les ressources suivantes :

### Ouvrages généraux/de référence/de consultation

AMADEUF, A., «Badminton : le jeu au filet», *Revue Éducation physique et sports*, 261 (septembre/octobre 1996), p. 50.

CANADA, CONDITION PHYSIQUE ET SPORT AMATEUR, *Badminton*, 1993.

LÉVESQUE, Daniel, *La marche sportive*, Québec, Guy Saint-Jean Éditeur, 1990, 451 p. \*\*\*

- LOWRY, Ron, *Course d'orientation, Niveau deux*, Vanier, Fédération canadienne de course d'orientation, 1985, 132 p.
- Programmes d'exercices prescrits des forces armées canadiennes*, 5BX, Montréal, Éditions du Trécaré, 1998, 156 p. \*\*\*
- REGARD, D., «Course d'orientation : devenir plus autonome dans un milieu plus vaste», *Revue Éducation physique et sports*, 270, (mars/avril 1988), p. 37.
- RODRIGUEZ, M., et F. VACHER, *Principes d'élaboration de situations éducatives*, Paris, 1999, 26 p.
- Vivez en sécurité 1986-1987, *La conscience de la santé et de la sécurité, c'est une habitude à vie*, Industrial Accidental Prevention Association, 1987, 66 p.

### **Matériel**

- Gamelle et sac à dos*, émissions 1 à 13, TVO, 298601, coul., 28 min., 1987.
- Le badminton*, tfo, 395118, coul., 15 min., 1991.
- Le tennis*, tfo, 395118, coul., 15 min., 1991.

### **Médias électroniques**

- Badminton Canada. (consulté le 20 juin 2000)  
[www.badminton.com](http://www.badminton.com)
- Badminton, Yves Lacroix, magazines. (consulté le 31 octobre 2000)  
[www.volant.qc.ca](http://www.volant.qc.ca).
- Documentation sur le handball, le basketball et le badminton. (consulté le 2 novembre 2000)  
[www.megacom.net/sthephan](http://www.megacom.net/sthephan)
- Fédération canadienne des archers. (consulté le 13 juillet 2000)  
[www.fca.ca/](http://www.fca.ca/)
- Fédération du tir à l'arc au Québec. (consulté le 13 juillet 2000)  
[www.ftaq.qc.ca](http://www.ftaq.qc.ca)
- Fédération internationale de badminton. (consulté le 2 novembre 2000)  
<http://mid1.external.hp.com/stanb/>.
- Fédération québécoise de tennis. (consulté le 31 octobre 2000)  
[www.tennis.qu.ca](http://www.tennis.qu.ca)
- France Badminton (consulté le 31 octobre 2000)  
[www.francebadminton.online.fr/technique](http://www.francebadminton.online.fr/technique)
- Golf. (consulté le 13 juillet 2000)  
[www.studyweb.com/teach/teachpe.htm](http://www.studyweb.com/teach/teachpe.htm)
- Golf. (consulté le 3 novembre 2000)  
[www.toile.qc.ca](http://www.toile.qc.ca)
- Golf au Québec. (consulté le 13 juillet 2000)  
[www.golfeur.qc.ca](http://www.golfeur.qc.ca)
- Golf.Histoire et Collection. (consulté le 3 novembre 2000)  
[www.golfika.com](http://www.golfika.com)
- La chaîne du golf sur le net. (consulté le 14 juillet 2000)  
[www.golf.net/une.htm](http://www.golf.net/une.htm)
- La page québécoise de badminton. (consulté le 2 novembre 2000)  
[www.volant.qc.ca](http://www.volant.qc.ca)

Le golfeur. (consulté le 14 juillet 2000)

[www.golfeur.qc.ca](http://www.golfeur.qc.ca)

Les As tu tennis. (consulté le 2 novembre 2000)

[www.multimania.com/astennis](http://www.multimania.com/astennis)

Liens de tennis. (consulté le 13 juillet 2000)

[www.generation.net/mathieug/tenliens.html](http://www.generation.net/mathieug/tenliens.html)

L'informateur du tennis. (consulté le 31 octobre 2000)

[www.geocities.com/informateurtennis](http://www.geocities.com/informateurtennis)

Ministère des affaires civiques de la culture et des loisirs (Ontario). (consulté le 13 juillet 2000)

[www.gov.on.ca/mczcr/french/sport/psos.htm](http://www.gov.on.ca/mczcr/french/sport/psos.htm)

Tennis Canada. (consulté le 13 juillet 2000)

[www.tenniscanada.com](http://www.tenniscanada.com)

Vocabulaire du golf. (consulté le 3 novembre 2000)

[www.olf.gouv.qc.ca](http://www.olf.gouv.qc.ca)

## **Annexes**

**(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)**

## ACTIVITÉ 2.1 (PPL3O)

### Badminton

#### Description

**Durée :** 540 minutes

Dans cette activité, l'élève développe des habiletés à exécuter le smash, le coup en ligne droite, le dégagement d'attaque, le revers, le service court et le déplacement sur le terrain à l'aide d'exercices divers. De plus, l'élève approfondit ses connaissances du jeu, des règlements et des stratégies en les appliquant en situation de jeu.

#### Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine(s) :** Activité physique, Promotion de la vie active

**Attentes :** PPL3O-AP-A.1 - 2  
PPL3O-PVA-A.1 - 3

**Contenus d'apprentissage :** PPL3O-AP-Hab.1 - 2  
PPL3O-AP-Act.1 - 3 - 4  
PPL3O-PVA-Part.1 - 2 - 5  
PPL3O-PVA-Cond.1  
PPL3O-PVA-Séc.1 - 2

#### Notes de planification

- Préparer les documents indiquant les règlements et les normes de sécurité, les fiches techniques portant sur le service court, le revers, le dégagement d'attaque, le coup en ligne droite et le smash de revers et les jeux éducatifs servant à développer les habiletés à acquérir.
- Réserver une vidéo sur le badminton.
- Faire un diagramme pour un tournoi de double élimination.
- Vérifier et préparer l'équipement : poteaux, filets, volants, raquettes, cerceaux.
- Préparer un travail de recherche portant sur les possibilités de carrière liées aux domaines du sport, de l'activité physique, des activités de plein air et de la santé.
- Élaborer un test de closure portant sur les règlements, des grilles d'observation des différentes techniques et préparer un test écrit portant sur les techniques et règlements du badminton ainsi qu'une grille d'évaluation adaptée.

## Déroulement de l'activité

### Mise en situation

- Visionner la vidéo et animer une discussion afin de susciter un certain intérêt et de connaître les acquis des élèves. **(ÉD)**
- Vérifier la connaissance des règlements en se servant d'un test de closure. **(ÉD)**
- Présenter les acquis visés par cette activité, soit le dégagement d'attaque, le revers, le service court, le coup en ligne droite et les stratégies en double et en simple.

### Expérimentation/Exploration/Manipulation

#### *Échauffement*

- Demander à l'élève de faire un échauffement général portant sur des activités d'endurance cardio-vasculaire, de flexibilité et d'endurance musculaire et un échauffement propre au badminton visant à parfaire le temps de réaction, la flexibilité des épaules, des biceps fémoraux et de la puissance des membres inférieurs.

#### *Démonstration/Présentation*

- Former des équipes de deux.
- Revoir, en équipe de deux, le dégagement, le revers, le smash, l'amorti et le service long en utilisant la méthode du circuit composé de plusieurs stations où l'élève pratique une habileté par station. **(ÉD)**
- Faire un remue-méninges portant sur les normes de sécurité du badminton.
- Expliquer le travail de recherche portant sur les possibilités de carrière liées aux domaines du sport, de l'activité physique, des activités de plein air et de la santé à la suite d'une recherche dans Internet (p. ex., quelles sont les fonctions d'une personne responsable de l'équipement, de la réparation de l'équipement, des soins ou de l'entraînement, quelles sont les périodes de l'année qui sont les plus occupées, quelles sont les possibilités d'emploi, quelle est la formation requise). **(T)(PE)**
- Demander à l'élève de présenter les résultats de sa recherche sous forme de dépliant et de le remettre au groupe. **(AM)**
- Corriger le dépliant en guise d'évaluation sommative. **(ÉS)**
- Expliquer et demander à un ou une élève d'exécuter le dégagement d'attaque et le revers.
- Faire découvrir, en équipe de deux, la technique du coup en ligne droite.
- Expliquer et montrer le service court à l'aide des fiches techniques.
- Expliquer et montrer le smash de revers.
- Simuler les déplacements sur le terrain lors du jeu en simple et en double.

#### *Répétition*

- Organiser le gymnase de façon à avoir différentes stations permettant à l'élève de répéter des coups spécifiques (p. ex., le dégagement, le revers, le smash, l'amorti et le service long).
- Demander à l'élève de travailler en équipe de trois afin de réviser, à la station respective, le dégagement, le revers, le smash, l'amorti et le service long (un membre de l'équipe évalue en se servant des grilles d'observation). **(ÉF)**



- Placer les élèves en équipe de deux et leur demander de s'exercer au revers et au dégagement d'attaque.
- Encourager l'élève à réfléchir à voix haute lors des jeux éducatifs pour perfectionner le coup en ligne droite et le service court.
- Distribuer à l'élève une fiche technique du smash de revers afin de lui permettre de s'autoévaluer lors de l'exercice de ce coup et insister sur la visualisation du geste. **(ÉF)**
- Demander à l'élève de simuler les déplacements en simple et en double, en équipe (un pair fait l'évaluation à l'aide des fiches techniques).

### *Application*

- Inciter l'élève à jouer et insister sur les techniques apprises en apportant les mises au point nécessaires. **(ÉF)**
- Insister sur le respect des règlements et de l'étiquette lors des matchs.
- Inciter l'élève à jouer et insister sur les déplacements offensifs et défensifs en lui demandant de se corriger à l'aide de ses propres observations et des observations de ses pairs. **(ÉF)**
- Prévenir l'élève qu'elle ou il participera à un tournoi de double élimination à la fin de l'activité.
- Demander à l'élève d'utiliser les fiches techniques et les grilles d'observation pour faire son autoévaluation.
- Favoriser l'observation par les pairs afin de permettre la correction des techniques.
- Proposer les tests pratiques aux fins d'évaluation. **(ÉS)**
- Demander à l'élève de faire un test écrit touchant les techniques, les règlements et les stratégies du badminton. **(ÉS)**

### **Évaluation sommative**

- Évaluer les connaissances, les habiletés et les compétences liées au badminton à l'aide de tests pratiques, d'un test écrit, d'un travail de recherche et de la grille d'évaluation adaptée.
- Présenter à l'élève les tâches d'évaluation sommative qui comportent des activités permettant de l'évaluer en fonction des quatre compétences de la grille d'évaluation :
  - Connaissance et compréhension
    - montrer une connaissance des techniques du smash, du revers, du coup en ligne droite, du dégagement, du service court et des règlements;
    - montrer une compréhension de l'importance des déplacements en simple et en double.
  - Réflexion et recherche
    - trouver l'information portant sur les possibilités de carrière;
    - analyser et organiser ces informations.
  - Communication
    - utiliser un vocabulaire correct en français à l'oral et à l'écrit.
  - Mise en application
    - participer de façon dynamique à l'activité;
    - faire preuve de compétences dans la démonstration des techniques;
    - appliquer les principes des déplacements en simple et en double;
    - respecter les normes de sécurité liées au badminton.

### **Activités complémentaires/Réinvestissement**

- Demander à l'élève d'organiser ou de participer à un tournoi intramural de badminton ou l'inviter à se joindre à un club de badminton.

### **Annexes**

**(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)**

## ACTIVITÉ 2.2 (PPL3O)

### Golf

#### Description

**Durée :** 480 minutes

Cette activité vise l'apprentissage des techniques du golf; la prise, la position de base, l'analyse du mouvement, l'élan ainsi que le bon choix des bâtons. De plus, l'élève approfondit ses connaissances du jeu, des règlements et de l'étiquette à l'aide de discussions et de situations de jeu.

#### Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine(s) :** Activité physique, Promotion de la vie active

**Attentes :** PPL3O-AP-A.1 - 2  
PPL3O-PVA-A.1 - 3

**Contenus d'apprentissage :** PPL3O-AP-Hab.1 - 2  
PPL3O-AP-Act.1 - 3 - 4  
PPL3O-PVA-Part.1 - 2 - 5  
PPL3O-PVA-Séc.1 - 2

#### Notes de planification

- Préparer des documents portant sur les règlements, l'étiquette, le bon choix des bâtons ainsi que sur les normes de sécurité et préparer des fiches techniques portant sur la prise du bâton, les positions et les phases de l'élan et des grilles d'observations de ces différentes techniques.
- Se procurer un magnétoscope, une caméra vidéo et une vidéo, ou un extrait, d'un tournoi de la PGA ou de la LPGA, une autre portant sur les techniques de l'élan ainsi qu'une vidéocassette vierge pour filmer l'élan de l'élève.
- Vérifier et préparer l'équipement : bâtons, balles de plastique et de caoutchouc, filet, tapis pour s'exercer, cerceaux, balises et cordes.
- Préparer les fosses de sable.
- Remplir les formulaires de demande de sortie éducative et faire des réservations à un champ d'exercice, à un mini-golf et à un terrain de golf.
- Préparer un test écrit portant sur les connaissances techniques, les règlements et l'étiquette et une grille d'évaluation adaptée.

## Déroulement de l'activité

### Mise en situation

- Visionner un extrait de la vidéo d'un tournoi de la PGA ou de la LPGA.
- Animer une discussion portant sur les exploits de joueurs ou de joueuses vedettes (p. ex, Tiger Woods, Lorie Kane) afin de susciter un intérêt pour le golf.
- Faire un remue-méninges portant sur l'expérience de l'élève. **(ÉD)**
- Discuter des habiletés et des qualités requises pour bien réussir au golf.
- Expliquer les acquis visés par cette activité, soit le développement de la prise, des phases de l'élan, des positions et le bon choix des bâtons.

### Expérimentation/Exploration/Manipulation

#### *Échauffement*

- Demander à l'élève de faire un échauffement général portant sur des activités d'endurance cardio-vasculaires, sur la flexibilité et sur l'endurance musculaire et un échauffement, propre au golf en utilisant un bâton pour développer la flexibilité de l'épaule, de la cuisse et du dos et en utilisant trois fers offrant diverses résistances pour répéter l'élan.

#### *Démonstration/Présentation*

- Présenter les règlements et l'étiquette à suivre à l'aide des documents préparés à cet effet.
- Distribuer des fiches techniques afin d'illustrer la prise et l'élan.
- Former de petites équipes et demander à un ou à une élève ayant déjà joué au golf de montrer la bonne prise du bâton et de corriger les prises des autres membres de son équipe. **(ÉF)**
- Présenter la vidéo portant sur l'élan.
- Demander à quelques élèves talentueux de montrer un bon élan de golf.
- Expliquer les facteurs à considérer au moment de choisir les fers ou les bois.
- Se servir des fiches techniques pour enseigner les coups d'approche et les coups dans les fosses de sable.

#### *Répétition*

- Faire simuler, en équipe de deux, l'élan du golf en se servant des fiches techniques pour apporter des corrections. **(ÉF)**
- Faire répéter l'élan de golf en demandant à l'élève de frapper des balles de plastique et en insistant sur la visualisation du mouvement.
- Demander à l'élève de suivre un circuit de quatre stations pour répéter les coups avec les fers, les coups avec les bois, les coups d'approche et les coups dans la fosse de sable et filmer l'élève sur vidéo. **(T)**
- Demander à l'élève de visionner la cassette et d'apporter les corrections nécessaires afin d'améliorer sa performance. **(ÉF)**

#### *Application*

- Faire exécuter les coups avec les fers et les bois au champ d'exercice.
- Organiser des concours de précision et de distance où l'élève tente de prédire où la balle atterrira et la distance qu'elle aura parcourue.

- Organiser et inviter l'élève à jouer une partie de mini-golf.
- Inviter l'élève à jouer une partie sur un terrain de golf en mettant l'accent sur les règlements et l'étiquette à suivre.
- Demander à l'élève d'utiliser les grilles d'observation des différentes techniques et la vidéo pour s'autoévaluer et apporter les corrections qui s'imposent.
- Évaluer l'élève à l'aide d'un test pratique et de fiches d'observation. **(ÉS)**
- Proposer à l'élève un test écrit portant sur les techniques, les règlements et l'étiquette du golf. **(ÉS)**

### **Évaluation sommative**

- Évaluer les connaissances, les habiletés motrices et les compétences relatives au golf à l'aide d'un test pratique, d'un test écrit, de grilles d'observation et d'une grille d'évaluation adaptée comportant les critères précis relatifs à l'activité physique.
- Présenter les tâches d'évaluation sommative qui comportent des activités permettant d'évaluer l'élève en fonction des quatre compétences de la grille d'évaluation :
  - Connaissance et compréhension
    - montrer une connaissance des techniques de l'élan, du coup en fosse de sable et du coup d'approche;
    - montrer une connaissance des règlements, de la terminologie et de l'étiquette;
    - montrer une compréhension des critères menant à la sélection du type de bâtons.
  - Réflexion et recherche
    - analyser les situations de jeu;
    - déterminer la marche à suivre dans une situation donnée.
  - Communication
    - utiliser un vocabulaire correct en français à l'oral et à l'écrit.
  - Mise en application
    - participer de façon dynamique à l'activité;
    - faire preuve de compétence lors de l'exécution de l'élan et du coup en fosse de sable;
    - faire le bon choix de bâton;
    - respecter les normes de sécurité.

### **Activités complémentaires/Réinvestissement**

- Demander à l'élève de faire une recherche portant sur les différents types d'équipements (p. ex., les différents matériaux utilisés pour faire les tiges et les têtes des bâtons). **(T)**
- Proposer à l'élève de faire l'expérience d'un terrain de golf intérieur.
- Encourager l'élève à suivre un cours de golf pendant l'hiver. **(AC)**
- Demander à l'élève de faire une recherche portant sur la réparation et la fabrication de bâtons. **(PE) (AM)**
- Proposer à l'élève de faire une recherche portant sur la mode et la tenue vestimentaire associées au golf. **(AM)**

### **Annexes**

**(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)**

Annexe PPL3O.2.2.1 : Grille d'évaluation adaptée - Golf

Grille d'évaluation adaptée - Golf

Annexe PPL3O 2.2.1

<i>Type d'évaluation : diagnostique 9 formative 9 sommative :</i>				
<i>Compétences et critères</i>	<i>50 - 59 % Niveau 1</i>	<i>60 - 69 % Niveau 2</i>	<i>70 - 79 % Niveau 3</i>	<i>80 - 100 % Niveau 4</i>
<b>Connaissance et compréhension</b>				
L'élève : - montre une connaissance des faits et des termes relatifs au golf (règles d'étiquette, gestes, techniques). - montre une compréhension des concepts, des principes théoriques et pratiques touchant aux habiletés motrices se rapportant au golf.	L'élève montre <b>une connaissance limitée</b> du golf et montre <b>une compréhension limitée</b> des concepts se rapportant aux gestes techniques et aux habiletés motrices.	L'élève montre <b>une connaissance partielle</b> du golf et montre <b>une compréhension partielle</b> des concepts se rapportant aux gestes techniques et aux habiletés motrices.	L'élève montre <b>une connaissance générale</b> du golf et montre <b>une compréhension générale</b> des concepts se rapportant aux gestes techniques et aux habiletés motrices.	L'élève montre <b>une connaissance approfondie</b> du golf et montre une <b>compréhension approfondie et subtile</b> des concepts se rapportant aux gestes techniques et aux habiletés motrices.
<b>Réflexion et recherche</b>				
L'élève : - analyse les situations de jeu et choisit l'approche appropriée.	L'élève montre des habiletés de la pensée critique <b>avec une efficacité limitée.</b>	L'élève montre des habiletés de la pensée critique <b>avec une certaine efficacité.</b>	L'élève montre des habiletés de la pensée critique <b>avec une grande efficacité.</b>	L'élève montre des habiletés de la pensée critique <b>avec une très grande efficacité.</b>
<b>Communication</b>				
L'élève : - transmet oralement de l'information et des idées sur le golf (étiquette, composantes du mouvement).	L'élève communique l'information sur le golf <b>avec peu de clarté.</b>	L'élève communique l'information sur le golf <b>avec une certaine clarté.</b>	L'élève communique l'information sur le golf <b>avec une grande clarté.</b>	L'élève communique l'information sur le golf <b>avec une très grande clarté et avec assurance.</b>
<b>Mise en application</b>				
L'élève : - fait preuve d'habiletés motrices dans l'exécution de gestes et lors de ses performances (élan et coup dans les fosses de sable).	L'élève montre des habiletés motrices <b>avec une compétence limitée.</b>	L'élève montre des habiletés motrices <b>avec une certaine compétence.</b>	L'élève montre des habiletés motrices <b>avec une grande compétence.</b>	L'élève montre des habiletés motrices <b>avec une très grande compétence.</b>
Remarque : L'élève dont le rendement est en deçà du niveau 1 (moins de 50 %) n'a pas satisfait aux attentes pour cette tâche.				

## ACTIVITÉ 2.3 (PPL3O)

### Tennis

#### Description

**Durée :** 480 minutes

Dans cette activité, l'élève développe des habiletés axées sur le coup droit, le revers, le service et le retour de service, le smash, les balles brossées et les balles coupées grâce à divers exercices. De plus, l'élève approfondit ses connaissances du jeu, des règlements et de l'étiquette en situation de jeu.

#### Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine(s) :** Activité physique, Promotion de la vie active

**Attentes :** PPL3O-AP-A.1 - 2  
PPL3O-PVA-A.1 - 3

**Contenus d'apprentissage :** PPL3O-AP-Hab.1 - 2  
PPL3O-AP-Act.1 - 3  
PPL3O-PVA-Part.1 - 2 - 5  
PPL3O-PVA-Cond.1  
PPL3O-PVA-Séc.1 - 2

#### Notes de planification

- Préparer des documents portant sur les règlements, l'étiquette, les normes de sécurité ainsi que des fiches techniques portant sur le coup droit, le revers, le service, le retour de service, le smash, le coup brossé, le coup coupé et des jeux éducatifs pour enseigner les nouvelles techniques.
- Réserver un magnétoscope et un téléviseur et se procurer une vidéo portant sur les diverses techniques ainsi qu'un extrait d'un match final de tennis, en simple et en double, d'un tournoi professionnel féminin ou masculin (p. ex., Wimbledon, Roland Garros, Omnium canadien).
- Inviter des gens de la communauté et des élèves diplômés qui jouent au tennis.
- Vérifier l'état des terrains et l'équipement : poteaux, filets, raquettes, balles, lance-balles.
- Faire des réservations, au besoin, pour avoir accès à des terrains de tennis communautaires.
- Préparer des grilles d'observation, un test écrit portant sur la terminologie, la sécurité, les stratégies et les techniques apprises ainsi qu'une grille d'évaluation adaptée.

## Déroulement de l'activité

### Mise en situation

- Visionner des extraits d'un match en simple ou en double d'un tournoi professionnel afin de susciter l'intérêt.
- Animer une discussion portant sur le tennis professionnel et discuter des joueurs et des joueuses étoiles.
- Faire un remue-méninges portant sur les règlements du jeu (p. ex., comment compter les points, les fautes au service et, pendant le jeu, le changement de service en simple et en double, le changement du côté de terrain en simple et en double) et les règles d'étiquette et de sécurité. **(ÉD)**
- Expliquer à l'élève les acquis visés par cette activité, soit la prise de la raquette, le coup droit, le revers, le service et le retour de service, le smash, les balles brossées, les balles coupées et les stratégies au tennis.

### Expérimentation/Exploration/Manipulation

#### *Échauffement*

- Demander à l'élève de faire un échauffement général portant sur des activités d'endurance cardio-vasculaires, sur la flexibilité et sur l'endurance musculaire et un échauffement propre au tennis cherchant à développer la flexibilité et l'endurance musculaire des membres supérieurs et la vitesse de déplacement.

#### *Démonstration/Présentation*

- Revoir les règlements du jeu en simulant une partie en simple ou une partie en double.
- Distribuer et expliquer les fiches techniques portant sur les différentes habiletés.
- Montrer, à l'aide des fiches techniques, ou demander à un élève talentueux ou une élève talentueuse d'exécuter le coup droit et le revers.
- Inviter des gens de la communauté (p. ex., gens à la retraite, anciens ou anciennes élèves) qui sont membres d'un club local à montrer les techniques du service et du smash. **(AC)**
- Expliquer et montrer le coup brossé et le coup coupé à l'aide de la vidéo.
- Expliquer le devoir qui a pour but de comparer le tennis à un autre sport de raquette en ce qui concerne les règlements, la dimension du court, le pointage, et autre.

#### *Répétition*

- Demander à l'élève d'exécuter le coup droit et le revers contre un mur.
- Faire répéter le coup droit et le revers, en équipe de deux, et demander à l'élève de s'autoévaluer et d'évaluer sa ou son partenaire en utilisant les grilles d'observation. **(ÉF)**
- Former des équipes de trois et demander à l'élève de répéter le service pendant qu'un membre de l'équipe fait la rétroaction à l'aide d'une grille d'observation et que l'autre fournit les balles à la personne effectuant le service. **(ÉF)**
- S'assurer que chaque élève joue chacun des trois rôles mentionnés ci-dessus.
- Faire exécuter le coup brossé et le coup coupé en équipe de deux et demander à l'élève d'améliorer ses techniques en se servant des grilles d'observation. **(ÉF)**



- Amener l'élève à répéter les différentes techniques à l'aide du travail par station, en s'assurant qu'une personne ressource observe et corrige les techniques à chaque station. **(ÉF)**
- Permettre à l'élève de visionner la vidéo portant sur les techniques afin d'améliorer ses habiletés.

### *Application*

- Inviter l'élève à jouer un match en respectant les règles d'étiquette.
- Inviter l'élève à jouer des parties en simple et en double, et insister sur l'application des techniques apprises.
- Organiser un tournoi à la fin de l'activité.
- Demander à l'élève d'utiliser des grilles d'observation des différentes techniques pour s'autoévaluer et pour se faire observer par les pairs et les personnes-ressources de la communauté afin d'être évalué. **(ÉF)**
- Permettre à l'élève de s'autoévaluer à l'aide des grilles d'observation.
- Proposer le test pratique portant sur les divers coups étudiés et pratiqués. **(ÉS)**
- Demander à l'élève de faire un test écrit portant sur les techniques, les règlements et les stratégies du tennis. **(ÉS)**

### **Évaluation sommative**

- Évaluer les connaissances, les habiletés motrices et les compétences à l'aide d'un test pratique, d'un test écrit, de grilles d'observation et d'une grille d'évaluation adaptée comportant les critères précis relatifs à l'activité physique.
- Présenter les tâches d'évaluation sommative qui comportent des activités permettant d'évaluer l'élève en fonction des quatre compétences de la grille d'évaluation :
  - Connaissance et compréhension
    - montrer une connaissance des techniques du coup droit, du revers, du service, du smash et des balles brossées et coupées;
    - montrer une connaissance des règlements, de la terminologie et des normes de sécurité;
    - montrer une compréhension des stratégies à appliquer en double et en simple.
  - Réflexion et recherche
    - trouver l'information permettant de comparer le tennis à un autre sport de raquette;
    - analyser et organiser l'information recueillie.
  - Communication
    - utiliser un vocabulaire correct en français à l'oral et à l'écrit.
  - Mise en application
    - participer de façon dynamique à l'activité;
    - faire preuve de compétence dans la démonstration du coup droit et du service;
    - appliquer les stratégies en double et en simple;
    - appliquer les normes de sécurité au tennis.

### **Activités complémentaires/Réinvestissement**

- Organiser une sortie éducative à un centre de tennis pour y jouer un match. **(AC) (PE)**

## **Annexes**

**(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)**

## ACTIVITÉ 2.4 (PPL3O)

### Tir à l'arc

#### Description

**Durée :** 180 minutes

Dans cette activité, l'élève fait l'apprentissage des techniques du tir à l'arc telles que la prise, le montage et le démontage de l'arc, la façon d'encocher la flèche, l'ancrage, la visée et la détente tout en respectant les normes de sécurité.

#### Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine(s) :** Activité physique, Promotion de la vie active

**Attentes :** PPL3O-AP-A.1 - 2  
PPL3O-PVA-A.1 - 3

**Contenus d'apprentissage :** PPL3O-AP-Hab.1 - 2  
PPL3O-AP-Act.1 - 3  
PPL3O-PVA-Part.1 - 2 - 5  
PPL3O-PVA-Séc.1 - 2

#### Notes de planification

- Rechercher de l'information portant sur l'historique du tir à l'arc en tant qu'outil et sport.
- Préparer la documentation portant sur les normes de sécurité, les fiches techniques de la prise, du montage et du démontage, de la position de base, de la façon d'encocher la flèche, de l'ancrage, de la visée et de la détente.
- Vérifier l'équipement : cibles, arcs, flèches, filets, animaux en liège, porte-cibles, porte-flèches.
- Inviter une personne pratiquant le tir à l'arc dans un club local à faire une démonstration.
- Préparer des grilles d'observation des techniques à développer, un test écrit portant sur les connaissances théoriques et les normes de sécurité et une grille d'évaluation adaptée.

#### Déroulement de l'activité

##### Mise en situation

- Animer une discussion portant sur l'utilité de l'arc en tant qu'outil de chasse et sur l'historique du tir à l'arc en tant qu'épreuve sportive.

- Vérifier l'expérience personnelle de l'élève en tir à l'arc à l'aide d'une discussion. **(ÉD)**
- Expliquer les acquis visés par cette activité, soit la position de base, le montage et le démontage de l'arc, la façon d'encocher la flèche, l'ancrage, la visée et la détente, et insister sur les normes de sécurité.

## **Expérimentation/Exploration/Manipulation**

### *Échauffement*

- Demander à l'élève de faire un échauffement général misant sur des activités d'endurance cardio-vasculaire, sur la flexibilité et sur l'endurance musculaire et un échauffement propre au tir à l'arc misant sur le développement de la flexibilité et de la force des membres supérieurs.

### *Démonstration/Présentation*

- Expliquer le déroulement des procédures de sécurité lors des pratiques du tir à l'arc.
- Enseigner le montage et le démontage de l'arc.
- Expliquer à l'élève la position de base et la prise de l'arc à l'aide de fiches techniques.
- Demander à la personne d'expérience invitée de montrer comment encocher la flèche, l'ancrage, la visée et la détente. **(AC)**
- Expliquer à l'élève qu'il est important de considérer les facteurs environnementaux afin d'obtenir un tir précis.

### *Répétition*

- Demander à l'élève de s'exercer, en équipe de deux, à la position de base, au montage et au démontage de l'arc en se servant des fiches techniques. **(ÉF)**
- Amener l'élève à s'exercer à encocher la flèche, à l'ancrage, à la visée et à la détente sur les cibles à faible distance sous la direction de la personne d'expérience. **(ÉF)**
- Faire exécuter des tirs de précision, en équipe de deux, à une distance de trente mètres.

### *Application*

- Organiser et faire participer l'élève à un tournoi de cinq flèches.
- Organiser un tournoi pour déterminer l'élève qui obtient le plus haut pointage à la fin de la période.
- Organiser et faire participer l'élève à un tournoi dont le but est de crever des ballons fixés aux porte-cibles.
- Organiser et faire participer l'élève à un tournoi où les cibles sont des animaux en liège.
- Demander à l'élève d'utiliser les grilles d'observation et les commentaires de la personne d'expérience pour s'autoévaluer et se corriger.
- Proposer le test pratique et évaluer à l'aide de grilles d'observation. **(ÉS)**
- Proposer un test écrit portant sur les différentes techniques étudiées, la terminologie et les normes de sécurité. **(ÉS)**

## **Évaluation sommative**

- Évaluer les connaissances, les habiletés et les compétences liées au tir à l'arc à l'aide d'un test pratique, d'un test écrit, de grilles d'observation et d'une grille d'évaluation adaptée comportant les critères précis de l'activité physique.
- Présenter les tâches d'évaluation sommative qui comportent des activités permettant d'évaluer l'élève en fonction des quatre compétences de la grille d'évaluation :
  - Connaissance et compréhension
    - montrer sa connaissance de la terminologie, des techniques du montage et du démontage, de la façon d'encocheder la flèche, de l'ancrage et de la détente et des normes de sécurité;
    - montrer une compréhension de l'importance de maîtriser les techniques pour obtenir un tir précis.
  - Réflexion et recherche
    - analyser les facteurs environnementaux (vent, distance);
    - choisir la visée appropriée.
  - Communication
    - utiliser un vocabulaire correct en français à l'oral et à l'écrit.
  - Mise en application
    - participer de façon dynamique à l'activité;
    - maîtriser la technique pour encocheder la flèche ainsi que les techniques de l'ancrage, de la visée et de la détente;
    - respecter les normes de sécurité.

## **Activités complémentaires/Réinvestissement**

- S'exercer au tir à l'arc en suivant un parcours de tir à l'arc en forêt.
- Inviter l'élève à s'inscrire à un club de tir à l'arc de la région. **(AC)**

## **Annexes**

**(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)**

## ACTIVITÉ 2.5 (PPL3O)

### Randonnée pédestre

#### Description

**Durée :** 180 minutes

Cette unité porte sur le développement d'habiletés de locomotion. L'élève participe activement et de façon sécuritaire à des randonnées pédestres en mettant en pratique ses connaissances techniques de la marche et des éléments à considérer lors d'une sortie prolongée.

#### Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine(s) :** Activité physique, Promotion de la vie active

**Attentes :** PPL3O-AP-A.1 - 2  
PPL3O-PVA-A.1 - 3

**Contenus d'apprentissage :** PPL3O-AP-Hab.1 - 2  
PPL3O-AP-Act.1 - 3  
PPL3O-PVA-Part.1 - 2 - 5  
PPL3O-PVA-Cond.1  
PPL3O-PVA-Séc.1 - 2

#### Notes de planification

- Préparer l'information portant sur les différents éléments à considérer lors d'une randonnée pédestre ainsi que des fiches techniques sur la marche, la montée et la descente.
- Préparer un parcours de 3 km comprenant des montées et des descentes.
- Inviter un conférencier ou une conférencière ayant de l'expérience en randonnée pédestre.
- Planifier un itinéraire pour une sortie d'une journée; réserver un moyen de transport et faire remplir les formulaires de demande de sortie éducative.
- S'informer des procédures d'urgence en cas d'accident et préparer une trousse de premiers soins.
- Préparer une feuille de renseignements qui sera utile lors du travail de recherche portant sur les différents éléments d'une sortie prolongée en randonnée pédestre (p. ex., alimentation, chaussures de marche, principes de sécurité, habillement, hypothermie, protection solaire, protection contre les moustiques et protection de l'environnement).
- Préparer des grilles d'observation des habiletés motrices, un test écrit portant sur les techniques de la marche et les différents éléments à considérer lors d'une randonnée pédestre et une grille d'évaluation adaptée.

## Déroulement de l'activité

### Mise en situation

- Inviter le conférencier ou la conférencière à raconter ses expériences personnelles en randonnée pédestre et lui demander de mettre l'accent sur divers éléments (p. ex., alimentation, protection personnelle, équipement). **(AC)**
- Animer une discussion permettant à l'élève de parler de ses expériences en randonnée pédestre. **(ED)**
- Expliquer les acquis visés par cette activité, soit le développement des techniques de marche, de montée et de descente, des connaissances portant sur les composantes d'une randonnée et sur l'itinéraire d'une sortie d'une journée.

### Expérimentation/Exploration/Manipulation

#### *Échauffement*

- Demander à l'élève de faire un échauffement général misant sur des activités d'endurance cardio-vasculaire, sur la flexibilité et sur l'endurance musculaire et un échauffement propre à la randonnée pédestre qui cible les membres inférieurs (p. ex., flexibilité de la cheville, de l'articulation cuisse-hanche).

#### *Démonstration/Présentation*

- Distribuer la fiche technique de la marche à l'élève afin de lui permettre de s'exercer dans la cour de l'école.
- Proposer la méthode essai-erreur pour découvrir la technique la plus efficace dans les montées et les descentes.
- Expliquer à l'élève l'importance de bien gérer son énergie et de suivre un rythme de marche par l'expérimentation de différents rythmes de marche (lent, rapide, saccadé).
- Expliquer le travail de recherche, former des équipes, leur donner le sujet de la recherche et préciser que celle-ci doit se limiter au «quoi» et au «pourquoi» du sujet donné.
- Expliquer à l'élève le parcours de trois km à faire (p. ex., l'exercice se fait en équipe de trois et doit respecter un temps précis).

#### *Répétition*

- Demander à l'élève de répéter la technique de marche en équipe de deux en tenant compte de la fiche technique et de corriger sa ou son partenaire. **(ÉF)**
- Demander à l'élève d'exécuter plusieurs montées et descentes en équipe de deux et de corriger sa ou son partenaire selon la fiche technique. **(ÉF)**
- Demander à l'élève de répéter, en équipe, le respect d'un rythme de marche en tentant de parcourir une distance donnée tout en respectant un temps donné.
- Permettre à l'équipe de présenter oralement les résultats de sa recherche. **(ÉS)**
- Demander à l'élève de former des équipes de trois ou quatre élèves et de planifier le menu de la sortie d'une journée.
- Demander à l'élève de dresser une liste d'équipement personnel nécessaire pour la sortie d'une journée et de la faire réviser par un ou une autre élève. **(ÉF)**

### *Application*

- Permettre à l'élève de mettre en pratique les techniques apprises et les connaissances acquises lors d'une sortie d'une journée.
- Demander à l'élève de faire une réflexion à la suite de la sortie en plein air et de prêter une attention particulière aux points suivants : techniques de marche, de montée et de descente et connaissances théoriques acquises en ce qui a trait à l'alimentation, à la sécurité, au respect de l'environnement, etc. **(AM)**
- Évaluer les techniques de l'élève à l'aide de grilles d'observation lors de la randonnée d'une journée. **(ÉS)**
- Proposer un test écrit portant sur les techniques de marche et les éléments à considérer lors d'une randonnée pédestre. **(ÉS)**

### **Évaluation sommative**

- Évaluer les connaissances, les habiletés et les compétences liées à la randonnée pédestre à l'aide d'un test écrit, d'un travail de recherche qui sera présenté oralement, de grilles d'observation et d'une grille d'évaluation adaptée comportant les critères précis propres à l'activité physique.
- Présenter les tâches d'évaluation sommative qui comportent des activités permettant d'évaluer l'élève en fonction des quatre compétences de la grille d'évaluation :
  - Connaissance et compréhension
    - montrer une connaissance des techniques de marche, de montée et de descente;
    - montrer un compréhension de l'importance des éléments à considérer (p. ex., alimentation, habillement) lors d'une randonnée pédestre.
  - Réflexion et recherche
    - trouver l'information sur les éléments à considérer lors d'une randonnée pédestre.
  - Communication
    - utiliser un vocabulaire correct en français à l'oral et à l'écrit;
    - présenter oralement l'information recueillie selon les exigences précisées.
  - Mise en application
    - participer de façon dynamique à l'activité;
    - appliquer les techniques de marche, de montée et de descente;
    - mettre en pratique les connaissances acquises relatives aux éléments à considérer lors d'une randonnée pédestre;
    - respecter les normes de sécurité.

### **Activités complémentaires/Réinvestissement**

- Demander à l'élève d'organiser une randonnée pédestre avec sa famille ou avec un groupe d'amis et d'amies.

### **Annexes**

**(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)**



## ACTIVITÉ 2.6 (PPL3O)

### Course

#### Description

**Durée :** 180 minutes

Cette activité porte sur l'importance de l'endurance aérobie et sur son développement. De plus, l'élève approfondit ses connaissances théoriques des techniques et des stratégies pour courir efficacement et en sécurité.

#### Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine(s) :** Activité physique, Promotion de la vie active

**Attentes :** PPL3O-AP-A.1 - 2  
PPL3O-PVA-A.1 - 3

**Contenus d'apprentissage :** PPL3O-AP-Hab.1 - 2  
PPL3O-AP-Act.1 - 3  
PPL3O-PVA-Part.1 - 2 - 5  
PPL3O-PVA-Cond.1  
PPL3O-PVA-Séc.1 - 2

#### Notes de planification

- Préparer des fiches techniques portant sur la course et des jeux éducatifs pour développer un pas et une cadence propice à la course sur une distance de trois km et plus.
- Préparer un questionnaire à réponses courtes portant sur les éléments suivants : but et bienfaits de la course, équipement nécessaire pour pratiquer ce sport, techniques appropriées relatives aux éléments suivants : pieds, genoux, corps, tête, bras, épaules, mains, respiration, foulée, rythme, montée et descente.
- Préparer de la documentation portant sur le type de chaussures de sport et l'habillement requis pour cette activité.
- Préparer une fiche permettant d'évaluer l'effort cardiaque par le calcul de la zone cible de travail et une fiche indiquant des résultats moyens permettant à l'élève de comparer sa performance.
- Préparer une carte illustrant un parcours d'au moins trois km dont le terrain est varié et accidenté.
- Préparer des grilles d'observation, un test écrit portant sur les bienfaits et les techniques de la course et une grille d'évaluation adaptée.

## Déroulement de l'activité

### Mise en situation

- Demander à l'élève de répondre au questionnaire portant sur les éléments de la course. **(ÉD)**
- Animer une discussion basée sur les réponses qu'aura fournies l'élève.
- Expliquer les acquis visés dans cette activité, soit la maîtrise des techniques de la course, la connaissance des stratégies et des normes de sécurité, et préciser la distance à parcourir.

### Expérience/Exploration/Manipulation

#### *Échauffement*

- Demander à l'élève de faire un échauffement général misant sur des activités d'endurance cardio-vasculaire, sur la flexibilité et sur l'endurance musculaire et un échauffement propre à la course visant le développement de la flexibilité des chevilles, des jambes et des cuisses.

#### *Démonstration/Présentation*

- Exposer des illustrations tirées de magazines ou de catalogues montrant les chaussures de sport disponibles sur le marché et discuter des qualités de bonnes chaussures de sport pour pratiquer la course et du rapport qualité-prix.
- Revoir comment prendre le pouls carotidien et comment calculer sa zone cible de travail pendant 10 secondes.
- Expliquer à l'élève les techniques de course à l'aide des fiches techniques (p. ex., pose du pied, angle de flexion de la jambe, inclinaison du tronc, mouvement des bras).
- Animer une discussion portant sur l'effet de différents types de terrains (p. ex., sol mou, terrain gazonné, ciment) sur la technique de base de course.
- Lancer une discussion portant sur les éléments de sécurité relatifs à la durée, à la température, au parcours choisi (p. ex., terrain accidenté, feux de circulation) et à l'alimentation à considérer avant de courir.

#### *Répétition*

- Demander à l'élève d'expérimenter la foulée et la cadence propices à la course sur des distances variées (50 m, 200 m, 400 m) dans un temps délimité. **(ÉF)**
- Faire courir sur différents types de terrains (p. ex., sable, gazon, macadam).
- Faire travailler l'élève en équipe de quatre ou de cinq afin de répéter les montées et les descentes selon les techniques appropriées.
- Demander à l'élève d'utiliser les grilles d'observation pour s'autoévaluer et de faire l'évaluation de ses pairs. **(ÉF)**

#### *Application*

- Inviter l'élève à courir le trajet choisi en calculant son temps et à comparer celui-ci aux moyennes enregistrées par son groupe d'âge.
- Demander à l'élève de se fixer de nouveaux objectifs et d'essayer de les atteindre.
- Inviter l'élève à autoévaluer sa technique de course et sa performance en calculant le rapport entre la distance parcourue et le temps requis pour parcourir cette distance.

- Évaluer les techniques de l'élève à l'aide de grilles d'observation et des moyennes enregistrées. **(ÉS)**
- Proposer un test écrit portant sur les bienfaits et les techniques de la course. **(ÉS)**

### **Évaluation sommative**

- Évaluer les connaissances, les habiletés et les compétences liées à la course à l'aide d'un test écrit, des grilles d'observation, des moyennes et d'une grille d'évaluation adaptée comportant les critères précis propres à l'activité physique.
- Présenter les tâches d'évaluation sommative qui comportent des activités permettant d'évaluer l'élève en fonction des quatre compétences de la grille d'évaluation :
  - Connaissance et compréhension
    - montrer une connaissance des techniques de la course, de la foulée et de la cadence;
    - montrer une compréhension de l'importance des éléments liés à la course (p. ex., alimentation, habillement, chaussures de sport).
  - Réflexion et recherche
    - analyser le trajet à faire en tenant compte de la durée, de la foulée et de la cadence;
    - choisir une approche qui est en accord avec ses capacités physiques.
  - Communication
    - utiliser un vocabulaire correct en français à l'oral et à l'écrit.
  - Mise en application
    - participer de façon dynamique à l'activité;
    - appliquer les techniques de la course : la position des différentes parties du corps, la foulée et la cadence;
    - respecter les normes de sécurité.

### **Activités complémentaires/Réinvestissement**

- Proposer à l'élève de parcourir des distances de quatre km ou de cinq km.
- Demander à l'élève de faire une recherche dans Internet afin de comparer une paire de chaussures de course avec une paire de chaussures conçues pour un sport de raquette (p. ex., comparer le prix, la fabrication, la structure, la qualité d'absorption, la durabilité). **(T)**
- Inviter l'élève à participer à une course qui a lieu dans la région (p. ex., la course Terry Fox). **(AC)**

### **Annexes**

**(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)**



## APERÇU GLOBAL DE L'UNITÉ 3 (PPL3O)

### Promotion de la vie active

#### Description

**Durée :** 20 heures

Cette unité porte sur la participation active, le conditionnement physique et la sécurité. L'accent est mis sur les principes de l'entraînement, l'évaluation de la condition physique et la création d'un programme d'entraînement personnalisé dans le but d'encourager l'élève à adopter un mode de vie actif.

#### Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine(s) :** Activité physique , Promotion de la vie active

**Attentes :** PPL3O-AP-A.1 - 2  
PPL3O-PVA-A.1 - 2 - 3

**Contenus d'apprentissage :** PPL3O-AP-Hab.1 - 2  
PPL3O-AP-Act.1 - 2  
PPL3O-PVA-Part.1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 7  
PPL3O-PVA-Cond.1 - 2 - 3 - 4  
PPL3O-PVA-Séc.1 - 2 - 3

#### Titres des activités

#### Durée

<b>Activité 3.1 :</b> Conditionnement physique - principes et sécurité	120 minutes
<b>Activité 3.2 :</b> Conditionnement physique - évaluation	240 minutes
<b>Activité 3.3 :</b> Conditionnement physique - programme d'entraînement	240 minutes
<b>Activité 3.4 :</b> Conditionnement physique - entraînement	600 minutes

#### Liens

L'enseignant ou l'enseignante prévoit l'intégration de liens entre le contenu du cours et l'animation culturelle (AC), la technologie (T), les perspectives d'emploi (PE) et les autres matières (AM) lors de sa planification des stratégies d'enseignement et d'apprentissage. Des suggestions pratiques sont intégrées dans la section **Déroulement de l'activité** des activités de cette unité.

## Mesures d'adaptation pour répondre aux besoins des élèves

L'enseignant ou l'enseignante doit planifier des mesures d'adaptation pour répondre aux besoins des élèves en difficulté et de celles et ceux qui suivent un cours d'ALF/PDF ainsi que des activités de renforcement et d'enrichissement pour tous les élèves. L'enseignant ou l'enseignante trouvera plusieurs suggestions pratiques dans *La boîte à outils*, p. 11-21.

## Évaluation du rendement de l'élève

L'évaluation fait partie intégrante de la dynamique pédagogique. L'enseignant ou l'enseignante doit donc planifier et élaborer conjointement les activités d'apprentissage et les étapes de l'évaluation en fonction des quatre compétences de base. Des exemples des différents types d'évaluation tels que l'évaluation diagnostique (**ED**), l'évaluation formative (**EF**) et l'évaluation sommative (**ES**) sont suggérés dans la section **Déroulement de l'activité** des activités de cette unité.

## Sécurité

L'enseignant ou l'enseignante veille au respect des règles de sécurité du Ministère et du conseil scolaire. La sécurité devrait toujours être une considération importante lors de la planification des activités et de l'application des attentes et des contenus d'apprentissage du programme-cadre en Éducation physique et santé. S'il est vrai que toute activité physique présente certains risques, il appartient aux participants et aux participantes de les réduire. Dans la mesure du possible, il faut déterminer ces risques et élaborer une marche à suivre pour prévenir les accidents et les blessures (p. ex., habillement, équipement, lunettes protectrices, tapis de chute, propreté, ventilation). La responsabilité de la sécurité incombe principalement au conseil scolaire et au personnel. Le personnel enseignant doit être au courant des plus récentes règles de sécurité. Il doit surveiller les élèves, faire preuve de prévoyance et réagir rapidement. Selon les attentes prescrites dans les cours de Vie active et santé, les élèves assument également la responsabilité de leur propre sécurité et de celle des autres et doivent faire preuve d'un comportement qui minimise les risques.

## Ressources

Dans cette unité, l'enseignant ou l'enseignante utilise les ressources suivantes :

### Ouvrages généraux/de référence/de consultation

CANADA, CONDITION PHYSIQUE ET SPORT AMATEUR, *Physitest Normalisé Canadien*, (PNC), *manuel technique*, 1986, 40 p.

CAULFIELD, Carol Ann, *Sport et nutrition pour les athlètes du Canada*, Ottawa, Sports Medicine Council of Canada, 1991.

- CHEVALIER, Richard, *À vos marques, prêts, santé! 2<sup>e</sup> édition*, Montréal, Éditions du Renouveau pédagogique 2000, 255 p. \*
- ÉTUDES MANITOBA, *Méthodes d'entraînement, 7 à 12*, Manitoba, Curriculum Support Series Department of Education, 1985.
- FAHEY, D. Thomas, Paul M. INSEL et Wolton T. ROTH, *En forme et en santé*, Québec, Modulo Éditeur, 1999, 272 p. \*
- HAUSSWIRTH, C., et D. LEHÉNAFF, «Course d'endurance : les tests en question», *Revue Éducation physique et sports*, 266 (juillet/août 1997), p. 75.
- LAFERRIÈRE, Serge, *Plaisir d'une vie active*, Québec, Les Éditions CEC, 1997, 193 p. \*
- MILLER, C., J. QUIÈVRE et M. GODEMET, «Facteurs de la performance, Musculation : les contraintes du rugby moderne», *Revue Éducation physique et sports*, 269 (janvier/février 1998), p. 31.
- SCHAAB, R., «Musculation : comparaison de deux méthodes», *Revue Éducation physique et sports*, 271 (mai/juin 1998), p. 68.

### **Matériel**

- L'activité physique*, Centre des médias régional d'Ottawa-Carleton, 369107, coul., 28 min, 1990.
- L'amélioration de la condition physique*, CMROC, 35115, coul., 15 min, 1991.
- L'évaluation de la condition physique*, CMROC, 35114, coul., 15 min, 1991.

### **Médias électroniques**

- Activités de conditionnement physique. (consulté le 13 juillet 2000)  
[www.ulaval.ca/sas/ete/pagehtml/eactphy.html](http://www.ulaval.ca/sas/ete/pagehtml/eactphy.html)
- Bodyplanet : fitness et musculation. (consulté le 2 novembre 2000)  
[www.bodyplanet.com](http://www.bodyplanet.com)
- Carrefour Santé : Sports et cond. (consulté le 2 novembre 2000) [www.sympatico.ca](http://www.sympatico.ca)
- Franco-O-forme: Le centre franco-ontarien sur le sport, l'activité physique et le loisir. (consulté le 2 novembre 2000)  
[www.francoforme.org/service.html](http://www.francoforme.org/service.html)
- Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (consulté le 13 juillet 2000)  
[www.cflri.ca/icrcp/icrcp.html](http://www.cflri.ca/icrcp/icrcp.html)

### **Annexes**

**(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)**

## ACTIVITÉ 3.1 (PPL3O)

### Conditionnement physique - principes et sécurité

#### Description

**Durée :** 120 minutes

Dans cette activité, l'élève approfondit ses connaissances concernant les bienfaits et les principes de l'entraînement physique. Elle ou il apprend les mesures de sécurité à respecter et répertorie les ressources à consulter en situation d'urgence.

#### Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine(s) :** Activité physique, Promotion de la vie active

**Attentes :** PPL3O-AP-A.2  
PPL3O-PVA-A.2 - 3

**Contenus d'apprentissage :** PPL3O-AP-Act.2  
PPL3O-PVA-Part.3  
PPL3O-PVA-Cond.2  
PPL3O-PVA-Séc.3

#### Notes de planification

- Rédiger un questionnaire portant sur les habitudes personnelles des élèves en ce qui concerne l'activité physique (consulter le livre intitulé *Plaisir d'une vie active*).
- Préparer des documents d'appui portant sur :
  - les bienfaits d'un mode de vie active;
  - les bienfaits physiologiques de l'activité physique sur les différents systèmes du corps humain;
  - les principes de l'entraînement : la spécificité, l'intensité, la durée et la fréquence;
  - les normes de sécurité s'appliquant à la salle d'entraînement.
- Trouver une étude de cas traitant des bienfaits de l'activité physique (consulter *Santé en tête 2*).
- Inviter un conférencier ou une conférencière spécialiste en entraînement physique.
- Dresser la liste des ressources et des services communautaires à consulter en situation d'urgence, repérer ceux qui sont offerts en français.
- Préparer une grille d'observation touchant le mode de vie.
- Préparer un test écrit portant sur les bienfaits et les principes de l'entraînement et sur les normes de sécurité ainsi qu'une grille d'évaluation sommative adaptée.



## Déroulement de l'activité

### Mise en situation

- Demander à l'élève de répondre au questionnaire portant sur l'évaluation personnelle de ses habitudes de vie en ce qui concerne l'activité physique (consulter le livre intitulé *Plaisirs d'une vie active*). **(ÉD)**
- Animer une discussion en se basant sur les réponses données par l'élève.
- Expliquer les attentes visées par cette activité, soit les bienfaits et les principes de l'entraînement ainsi que les normes de sécurité.

### Expérimentation/Exploration/Manipulation

- Remettre l'étude de cas à l'élève (consulter *Santé en tête 2*).
- Inviter l'élève à faire l'analyse de l'étude de cas portant sur les bienfaits de l'activité physique en équipe de trois ou de quatre.
- Insister sur les composantes suivantes : le bien-être physique, intellectuel, affectif et social.
- Discuter des réponses de chaque équipe et demander à l'élève d'expliquer les bienfaits d'un mode de vie actif.
- Faire un remue-méninges portant sur les effets physiologiques de l'entraînement sur le coeur, la circulation, les muscles, les poumons, les articulations, la composition corporelle et la posture. **(AM)(ÉF)**
- Demander à l'élève d'expliquer, à l'aide d'une discussion, les facteurs pouvant influencer la performance et la participation aux activités physiques.
- Inviter un conférencier ou une conférencière à discuter des principes de l'entraînement et des normes de sécurité. **(AC)**
- Demander à l'élève de répertorier les personnes-ressources et les services communautaires à consulter dans sa région en situation d'urgence. **(PE)**
- Faire une mise en commun afin d'obtenir les réponses de l'élève et compléter la liste, au besoin.
- Animer un échange permettant à l'élève de localiser les services communautaires dans sa région.
- À l'aide de grilles d'observation, inviter l'élève à réfléchir sur son mode de vie et à modifier certains de ses choix afin d'avoir une meilleure qualité de vie.
- Proposer à l'élève un test écrit portant sur les bienfaits et les principes de l'entraînement ainsi que les normes de sécurité liées à l'entraînement physique. **(ÉS)**

### Évaluation sommative

- Évaluer la connaissance des bienfaits et des principes de l'entraînement ainsi que la connaissance des normes de sécurité à l'aide d'un test écrit et d'une grille d'évaluation adaptée.
- Présenter les tâches d'évaluation sommative qui comportent des activités permettant d'évaluer l'élève en fonction des quatre compétences de la grille d'évaluation :

- Connaissances et compréhension
  - montrer une connaissance des bienfaits et des principes de l'entraînement et des normes de sécurité;
  - montrer une compréhension de l'importance d'adopter un mode de vie actif à cause des bienfaits physiologiques et psychologiques de l'activité physique.
- Réflexion et recherche
  - établir des liens entre le contenu du cours et son expérience de vie.
- Communication
  - utiliser un vocabulaire correct en français à l'oral et à l'écrit.
- Mise en application
  - respecter les mesures de sécurité;
  - adopter un mode de vie actif.

## **Annexes**

**(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)**

## ACTIVITÉ 3.2 (PPL3O)

### Conditionnement physique - évaluation

#### Description

**Durée :** 240 minutes

Cette activité permet à l'élève de mesurer et d'évaluer sa forme physique en passant plusieurs tests de condition physique. Ces connaissances lui permettent de réviser ses buts et ses objectifs par rapport à un mode de vie actif.

#### Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine(s) :** Promotion de la vie active

**Attentes :** PPL3O-PVA-A.1 - 2 - 3

**Contenus d'apprentissage :** PPL3O-PVA-Part.1 - 5  
PPL3O-PVA-Cond.3  
PPL3O-PVA-Séc.1

#### Notes de planification

- Préparer un calendrier de réalisation qui tient compte des trois évaluations de la forme physique de l'élève :
  - une première au début du semestre (**ÉD**);
  - une deuxième à la moitié du semestre (**ÉF**);
  - une troisième à la fin du semestre (**ÉS**).
- Déterminer les habiletés physiques à être évaluées (p. ex., cardiovasculaire, flexibilité, endurance musculaire, force musculaire, puissance), vérifier l'équipement de mesure (p. ex., dynamomètre, ruban à mesurer, flexomètre, cassette destinée au test de la course navette, chronomètre) et réviser les techniques d'application des différents tests.
- Préparer un circuit d'évaluation dans le gymnase.
- Dresser une liste des standards composés des données brutes et des centiles pour chaque habileté physique ainsi que classés selon l'âge et le sexe, et l'afficher dans le gymnase à la station de travail du circuit désigné.
- Préparer les fiches personnelles d'évaluation de la condition physique.
- Former des équipes de trois élèves.

## Déroulement de l'activité

### Mise en situation

- Animer une discussion portant sur l'importance de connaître ses capacités physiques afin de pouvoir les améliorer.
- Expliquer les différents standards, établis selon l'âge et le sexe de l'élève.

### Expérimentation/Exploration/Manipulation

#### *Échauffement*

- Demander à l'élève de faire un léger échauffement se rapportant à l'habileté physique que le test mesurera (p. ex., étirement des biceps fémoraux avant de faire le test au flexomètre, échauffements des muscles fléchisseurs avant le test du dynamomètre).

#### *Démonstration/Présentation*

- Expliquer la fonction des différents instruments de mesure (p. ex., flexomètre, dynamomètre).
- Montrer le fonctionnement et les buts des différents instruments de mesure.
- Demander à un ou à une élève de montrer la technique utilisée pour chacun des tests.
- Expliquer le processus utilisé, c'est-à-dire le travail à accomplir à chacune des stations, pour passer tous les tests.
- Distribuer la fiche d'évaluation personnelle.
- Expliquer la méthode pour noter les données.

#### *Répétition*

- Regrouper les élèves en équipes de trois.
- Placer les équipes aux différentes stations pour effectuer les tests.
- Insister sur le fait que le travail doit se faire en équipe, c'est-à-dire qu'un ou qu'une élève passe le test, un ou une autre de l'équipe recueille les données et le ou la troisième vérifie la technique utilisée afin de préserver la validité du test.
- Demander à l'élève de jouer, à chaque station de travail, chaque rôle mentionné ci-dessus.
- S'assurer que l'élève passe tous les tests de condition physique.

#### *Application*

- Demander à l'élève de transférer ses données personnelles dans un tableau à l'aide de l'ordinateur et de calculer ces données en centiles. **(T)**
- Demander à l'élève de comparer ses résultats avec les standards établis selon son âge et son sexe.
- Inviter l'élève à faire une réflexion concernant ses résultats personnels et les possibilités d'améliorer sa condition physique.
- Demander à l'élève de noter ses résultats dans un rapport en s'assurant d'y inclure les étapes à suivre pour maintenir ou améliorer sa condition physique.

### **Activités complémentaires/Réinvestissement**

- Demander à l'élève de se fixer des objectifs réalistes pour corriger ses faiblesses et maintenir ses forces.
- Inciter l'élève à participer à un programme d'entraînement régulier afin d'améliorer sa condition physique.

### **Annexes**

**(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)**

## ACTIVITÉ 3.3 (PPL3O)

### Conditionnement physique - programme personnalisé

#### Description

**Durée :** 240 minutes

Cette activité porte sur l'élaboration d'un programme d'entraînement personnalisé de conditionnement physique. L'élève approfondit ses connaissances concernant les composantes et les différents modèles d'un programme d'entraînement dans le but d'améliorer sa condition physique et de l'intégrer à un mode de vie sain et actif.

#### Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine(s) :** Activité physique, Promotion de la vie active

**Attentes :** PPL3O-AP-A.2  
PPL3O-PVA-A.1 - 2 - 3

**Contenus d'apprentissage :** PPL3O-AP-Act.2  
PPL3O-PVA-Part.1 - 2 - 5  
PPL3O-PVA-Cond.4  
PPL3O-PVA-Séc.1 - 2

#### Notes de planification

- Inviter un ou une athlète francophone de la région ou du groupe-classe pour présenter son programme d'entraînement.
- Préparer un document d'appui portant sur les habiletés physiques développées à l'aide de certaines activités physiques (p. ex., agilité et flexibilité au badminton, capacité cardio-vasculaire au soccer).
- Élaborer des modèles de programmes d'entraînement se rapportant à diverses activités.
- Préparer un tableau d'entraînement divisé en plusieurs colonnes, intitulées **jour, activité pratiquée, durée, intensité**.
- Préparer les composantes d'un journal de bord où l'élève écrit ses commentaires personnels.
- Préparer un test de closure traitant des principes d'un programme d'entraînement, un test écrit portant sur les éléments d'un programme d'entraînement et une grille d'évaluation adaptée.

## Déroulement de l'activité

### Mise en situation

- Inviter un ou une athlète à présenter son plan d'entraînement. (AC)
- Animer une discussion portant sur l'importance accordée à l'entraînement par les athlètes.
- Proposer le test de clôture.
- Corriger en classe et favoriser un échange à voix haute portant sur les réponses du test. (ÉD)

### Expérimentation/Exploration/Manipulation

- Faire un remue-méninges portant sur l'importance de l'échauffement et du retour au calme comme moyens d'améliorer les performances et de prévenir les blessures. (ÉD)
- Expliquer les composantes d'un programme d'entraînement :
  - les habiletés à développer;
  - le choix des activités;
  - l'application des principes de l'entraînement;
  - l'alimentation.
- Distribuer le document traitant des différents modèles de programmes d'entraînement.
- Demander à l'élève de travailler en équipe et de comparer les différents modèles en tenant compte de éléments suivants : le type de travail, les qualités physiques et l'horaire.
- Animer une mise en commun et faire ressortir les observations de l'élève. (ÉF)
- Distribuer et expliquer à l'élève le document traitant des activités physiques et de leur efficacité pour améliorer la condition physique.
- Demander à l'élève de faire une réflexion concernant les activités physiques qu'elle ou il pratique et de déterminer lesquelles sont à inclure dans son programme d'entraînement.
- Demander à l'élève de préparer, sur papier, une séance d'entraînement régulière en tenant compte des principes de l'entraînement et de la soumettre à l'évaluation de quelques pairs. (ÉF)
- Inviter l'élève à mettre sa séance d'entraînement à l'essai pendant deux semaines, et lui fournir un tableau où figurent ces titres : **jour**, **activité**, **durée** et **intensité** afin d'y noter les données relatives à son entraînement.
- Demander à l'élève de planifier un programme d'entraînement de trois mois qui pourra être révisé à la fin de cette période.
- Faire élaborer un journal de bord hebdomadaire permettant à l'élève de noter ses améliorations, les changements apportés à son programme d'entraînement, le type de travail exécuté, son assiduité et ses réflexions. (ÉS)
- Demander à l'élève de noter son alimentation dans son journal de bord et d'y apporter les modifications nécessaires (équilibre calorimétrique et groupes alimentaires selon le guide alimentaire canadien) en tenant compte de son programme d'entraînement.
- Inviter l'élève à évaluer son programme d'entraînement en se basant sur les commentaires des autres élèves et de son enseignant ou de son enseignante et à y apporter les modifications nécessaires. (ÉF)
- Proposer un test écrit portant sur les éléments d'un programme d'entraînement efficace. (ÉS)

## **Évaluation sommative**

- Évaluer les connaissances et les compétences de l'élève liées au programme d'entraînement personnalisé à l'aide d'un test écrit, d'un journal de bord et d'une grille d'évaluation sommative adaptée.
- Présenter les tâches d'évaluation sommative qui sont composées d'activités permettant l'évaluation de l'élève en fonction des quatre compétences de la grille d'évaluation :
  - Connaissance et compréhension
    - montrer une connaissance de la planification et des composantes d'un programme d'entraînement;
    - montrer une compréhension des rapports entre son programme d'entraînement et un mode de vie actif.
  - Réflexion et recherche
    - analyser les forces et les faiblesses de sa condition physique;
    - formuler des buts et des objectifs.
  - Communication
    - utiliser un vocabulaire correct en français à l'oral et à l'écrit.
  - Mise en application
    - appliquer les connaissances acquises lors de l'élaboration de son programme d'entraînement;
    - mettre à l'essai son programme d'entraînement.

## **Activités complémentaires/Réinvestissement**

- Demander à l'élève de trouver un ou une partenaire pour l'appuyer et avec qui faire son programme d'entraînement.

## **Annexes**

**(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)**



## ACTIVITÉ 3.4 (PPL3O)

### Conditionnement physique - entraînement

#### Description

**Durée :** 600 minutes

Dans cette activité, l'élève découvre et expérimente plusieurs méthodes d'entraînement (p. ex., l'entraînement à intervalle, la musculation, le circuit composé de stations de travail, la danse aérobique et le fartlek) afin de lui permettre de choisir une méthode qui répond à ses objectifs et de l'intégrer à son mode de vie actif.

#### Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine(s) :** Activité physique, Promotion de la vie active

**Attentes :** PPL3O-AP-A.1  
PPL3O-PVA-A.1 - 2 - 3

**Contenus d'apprentissage :** PPL3O-AP-Hab.1 - 2  
PPL3O-AP-Act.1  
PPL3O-PVA-Part.1 - 2 - 4 - 5 - 7  
PPL3O-PVA-Cond. 1  
PPL3O-PVA-Séc.1 - 2

#### Notes de planification

- Préparer des documents d'appui portant sur les différentes méthodes d'entraînement ainsi que les normes de sécurité à respecter et préparer les circuits d'entraînement.
- Se procurer des affiches d'athlètes qui pratiquent différentes disciplines et inviter un entraîneur ou une entraîneuse de conditionnement physique.
- Vérifier et préparer l'équipement nécessaire : cordes à danser, balises, banc suédois, cassettes de danse aérobique, chronomètre, medecine-ball, etc.
- Trouver un endroit en plein air pour pratiquer le fartlek.
- Contacter un centre de conditionnement physique de la région, y organiser une sortie éducative, prévoir le mode de transport et faire remplir le formulaire de sortie éducative.
- Préparer un test écrit portant sur les différentes méthodes d'entraînement ainsi que sur les normes de sécurité, une grille d'évaluation sommative adaptée et un travail de recherche d'équipe portant sur les francophones qui se sont illustrés dans les domaines de la santé et de l'activité physique.
- Prévoir du temps pour une présentation orale sur les francophones ayant contribué à la promotion de la vie et de la santé.

## Déroulement de l'activité

### Mise en situation

- Montrer les différentes affiches des athlètes pratiquant diverses disciplines.
- Demander à l'élève de travailler en équipe et de trouver les qualités requises pour pratiquer chaque méthode ainsi que le type d'entraînement lié à chacune d'entre elles.
- Animer une discussion portant sur les résultats du travail en équipe et faire établir un lien entre ces résultats et leurs expériences de vie personnelles. **(ÉD)**
- Expliquer à l'élève le travail de recherche portant sur la désignation de francophones qui ont contribué avec succès à la promotion de la vie et de la santé en faisant part de leurs histoires, de leurs qualités et de leurs contributions et donner à chaque équipe un domaine particulier (p. ex., sports collectifs, plein air, randonnée pédestre, recherche en santé, métiers liés aux sports). **(T)**
- Expliquer les attentes visées par cette activité, soit expérimenter différentes méthodes d'entraînement permettant de développer la force, l'endurance musculaire et cardio-vasculaire, la puissance et la flexibilité.

### Expérimentation/Exploration/Manipulation

#### *Échauffement*

- Demander à l'élève de faire un échauffement général au début de chaque séance et un échauffement spécifique selon l'habileté physique visée par l'activité physique pratiquée.

#### *Démonstration/Présentation*

- Expliquer et montrer le déroulement d'un entraînement suivant la méthode du circuit et préciser les buts visés, soit l'endurance musculaire, la flexibilité et l'endurance cardio-vasculaire.
- Exposer les principes de l'entraînement par intervalle en se servant de l'expérience de vie de l'élève.
- Inviter un entraîneur ou une entraîneuse de conditionnement physique à expliquer les techniques du travail avec surcharge et des méthodes à suivre selon les habiletés à développer. **(AC)(PE)**
- Animer une séance de danse aérobique en expliquant les mouvements à faire et le rythme à suivre.
- Expliquer la méthode «fartlek», c'est-à-dire une course à l'extérieur sur un parcours qui inclut des montées et des descentes, à des cadences variées.

#### *Répétition/Application*

- Préparer un circuit d'entraînement composé de différentes stations, dans le gymnase.
- Former des équipes de trois élèves et les placer à différentes stations.
- Demander à chaque équipe d'exécuter l'exercice affiché à la station en respectant un temps donné et leur demander ensuite de changer de station.

- Amener l'élève à découvrir la diversité de l'entraînement par circuit en lui proposant des : **(ÉF)**
  - circuits axés sur le développement de la flexibilité
  - circuits qui visent l'endurance musculaire
  - circuits qui développent diverses habiletés physiques
  - circuits où l'on peut faire varier le temps d'exécution et le temps de repos.
- Amener l'élève à faire l'expérience de l'entraînement par intervalle en équipe de six à huit élèves (p. ex., courir 200 m en 35 secondes ensuite prendre un temps de repos actif ou passif d'une durée d'une minute et 50 secondes, faire cet exercice six fois). **(ÉF)**
- Faire un remue-méninges portant sur la différence entre les habiletés nécessaires pour effectuer une course sur une distance de 40 m et une course sur une distance de 400 m.
- Inviter l'élève à travailler en équipes de deux et à mettre en pratique ses connaissances acquises concernant l'entraînement avec surcharge et à se corriger mutuellement. **(ÉF)**
- Demander à l'élève de faire, avec un ou une partenaire, deux séances d'entraînement avec surcharge (développement de la force et développement de l'endurance musculaire) et de se corriger mutuellement. **(ÉF)**
- Animer une séance de danse aérobique sur une musique d'expression française. **(AC)**
- Amener l'élève à faire l'expérience d'un entraînement qui soit la méthode «fartlek», où tout le groupe participe en même temps, et animer une discussion portant sur les habiletés développées par cette méthode. **(ÉF)**
- Organiser la visite d'un centre de conditionnement physique afin de permettre à l'élève d'essayer plusieurs types d'appareils (p. ex., Nautilus, Gym universel). **(AC)(PE)**
- Demander à chaque équipe de présenter oralement les résultats de sa recherche et d'en discuter avec le groupe. **(ÉS)**
- Demander à l'élève de faire une réflexion rétrospective sur l'activité afin d'évaluer sa participation personnelle et son intérêt pour une ou plusieurs méthodes d'entraînement présentées, et de faire part de ses opinions dans un texte écrit.
- Proposer un test écrit portant sur les différentes méthodes d'entraînement et les normes de sécurité qui s'y rapportent. **(ÉS)**

### **Évaluation sommative**

- Évaluer les connaissances, les habiletés et les compétences liées aux méthodes d'entraînement à l'aide d'un test écrit, d'un travail de recherche, d'une présentation orale et d'une grille d'évaluation adaptée.
- Présenter les tâches d'évaluation sommative qui comportent des activités permettant d'évaluer l'élève en fonction des quatre compétences de la grille d'évaluation :
  - Connaissance et compréhension
    - montrer une connaissance des termes et des faits liés aux différentes méthodes d'entraînement;
    - montrer une compréhension des liens qui existent entre les habiletés physiques et les méthodes d'entraînement.
  - Réflexion et recherche
    - repérer des personnalités francophones qui ont contribué à la promotion de la vie active et de la santé;
    - analyser l'information recueillie et évaluer la contribution du personnage choisi.

- Communication
  - utiliser un vocabulaire correct en français à l'oral et à l'écrit;
  - présenter oralement son travail de recherche selon les exigences spécifiées.
- Mise en application
  - participer de façon dynamique à l'activité;
  - appliquer correctement les méthodes d'entraînement;
  - utiliser l'équipement de façon sécuritaire.

### **Activités complémentaires/Réinvestissement**

- Demander à l'élève de se servir des connaissances acquises pour aider d'autres élèves dans la salle d'entraînement.
- Inviter l'élève à utiliser son laissez-passer obtenu lors de la visite au centre de conditionnement physique pour aller faire une séance d'entraînement.

### **Annexes**

**(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)**

Annexe PPL3O 3.4.1 : Grille d'évaluation adaptée - Entraînement

<i>Type d'évaluation : diagnostique 9 formative 9 sommative :</i>				
<i>Compétences et critères</i>	<i>50 - 59 % Niveau 1</i>	<i>60 - 69 % Niveau 2</i>	<i>70 - 79 % Niveau 3</i>	<i>80 - 100 % Niveau 4</i>
<b><i>Connaissance et compréhension</i></b>				
L'élève : - montre une connaissance des termes liés aux méthodes d'entraînement. - montre une compréhension des rapports entre les habiletés physiques et les méthodes d'entraînement.	L'élève montre <b>une connaissance et une compréhension limitées</b> des méthodes d'entraînement.	L'élève montre <b>une connaissance et une compréhension partielles</b> des méthodes d'entraînement.	L'élève montre <b>une connaissance et une compréhension générales</b> des méthodes d'entraînement.	L'élève montre <b>une connaissance et une compréhension approfondies et subtiles</b> des méthodes d'entraînement.
<b><i>Réflexion et recherche</i></b>				
L'élève : - nomme des personnalités francophones ayant contribué à la promotion de la vie active. - choisit des ressources pertinentes et analyse l'information recueillie. - évalue les contributions des personnalités francophones.	L'élève montre une habileté en pensée critique et en recherche <b>avec une efficacité limitée.</b>	L'élève montre une habileté en pensée critique et en recherche <b>avec une certaine efficacité.</b>	L'élève montre une habileté en pensée critique et en recherche <b>avec une grande efficacité.</b>	L'élève montre une habileté en pensée critique et en recherche <b>avec une très grande efficacité.</b>
<b><i>Communication</i></b>				
L'élève : - utilise un français correct. - communique de l'information ainsi que des idées portant sur les méthodes d'entraînement et utilise la présentation orale comme moyen de communication.	L'élève communique de l'information et des idées <b>avec peu de clarté</b> et utilise la présentation orale comme moyen de communication <b>avec une compétence limitée.</b>	L'élève communique de l'information et des idées <b>avec une certaine clarté</b> et utilise la présentation orale comme moyen de communication <b>avec une certaine compétence.</b>	L'élève communique de l'information et des idées <b>avec une grande clarté</b> et utilise la présentation orale comme moyen de communication <b>avec une grande compétence.</b>	L'élève communique de l'information et des idées <b>avec une très grande clarté</b> et utilise la présentation orale comme moyen de communication <b>avec une très grande compétence.</b>

<i>Mise en application</i>				
L'élève : - participe et applique les méthodes d'entraînement selon les connaissances acquises.	L'élève participe et applique les méthodes <b>avec une efficacité limitée.</b>	L'élève participe et applique les méthodes <b>avec une certaine efficacité.</b>	L'élève participe et applique les méthodes <b>avec une grande efficacité.</b>	L'élève participe et applique les méthodes <b>avec une très grande efficacité.</b>
Remarque : L'élève dont le rendement est en deçà du niveau 1 (moins de 50 %) n'a pas satisfait aux attentes pour cette tâche.				

## APERÇU GLOBAL DE L'UNITÉ 4 (PPL3O)

### Promotion de la santé

#### Description

**Durée :** 18 heures

Cette unité porte sur la croissance saine et la sexualité, la sécurité personnelle, la violence et la santé mentale. L'élève a l'occasion d'acquérir des connaissances et de développer des habiletés qui lui permettent d'adopter un comportement sain.

#### Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine(s) :** Promotion de la vie active, Promotion de la santé

**Attentes :** PPL3O-PVA-A.2  
PPL3O-PS-A.1 - 2 - 3

**Contenus d'apprentissage :** PPL3O-PVA-Part.3  
PPL3O-PS-CS.1 - 2 - 3 - 4 - 5  
PPL3O-PS-Séc.1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7  
PPL3O-PS-Sant.1 - 2 - 3 - 4 - 5

#### Titres des activités

#### Durée

<b>Activité 4.1 :</b> Croissance saine et sexualité	300 minutes
<b>Activité 4.2 :</b> Violence	300 minutes
<b>Activité 4.3 :</b> Sécurité personnelle	180 minutes
<b>Activité 4.4 :</b> Santé mentale	300 minutes

#### Liens

L'enseignant ou l'enseignante prévoit l'intégration de liens entre le contenu du cours et l'animation culturelle (**AC**), la technologie (**T**), les perspectives d'emploi (**PE**) et les autres matières (**AM**) lors de sa planification des stratégies d'enseignement et d'apprentissage. Des suggestions pratiques sont intégrées dans la section **Déroulement de l'activité** des activités de cette unité.

## Mesures d'adaptation pour répondre aux besoins des élèves

L'enseignant ou l'enseignante doit planifier des mesures d'adaptation pour répondre aux besoins des élèves en difficulté et de celles et ceux qui suivent un cours d'ALF/PDF ainsi que des activités de renforcement et d'enrichissement pour tous les élèves. L'enseignant ou l'enseignante trouvera plusieurs suggestions pratiques dans *La boîte à outils*, p. 11-21.

## Évaluation du rendement de l'élève

L'évaluation fait partie intégrante de la dynamique pédagogique. L'enseignant ou l'enseignante doit donc planifier et élaborer conjointement les activités d'apprentissage et les étapes de l'évaluation en fonction des quatre compétences de base. Des exemples des différents types d'évaluation tels que l'évaluation diagnostique (ED), l'évaluation formative (EF) et l'évaluation sommative (ES) sont suggérés dans la section **Déroulement de l'activité** des activités de cette unité.

## Sécurité

L'enseignant ou l'enseignante veille au respect des règles de sécurité du Ministère et du conseil scolaire. La sécurité devrait toujours être une considération importante lors de la planification des activités et de l'application des attentes et des contenus d'apprentissage du programme-cadre en Éducation physique et santé. S'il est vrai que toute activité physique présente certains risques, il appartient aux participantes et aux participants de les réduire. Dans la mesure du possible, il faut déterminer ces risques et élaborer une marche à suivre pour prévenir les accidents et les blessures (p. ex., habillement, équipement, lunettes protectrices, tapis de chute, propreté, ventilation). La responsabilité de la sécurité incombe principalement au conseil scolaire et au personnel. Le personnel enseignant doit être au courant des plus récentes règles de sécurité. Il doit surveiller les élèves, faire preuve de prévoyance et réagir rapidement. Selon les attentes prescrites dans les cours de Vie active et santé, les élèves assument également la responsabilité de leur propre sécurité et de celle des autres et doivent faire preuve d'un comportement qui minimise les risques.

## Ressources

Dans cette unité, l'enseignant ou l'enseignante utilise les ressources suivantes :

### Ouvrages généraux/de référence/de consultation

ALLEGEIER, A., et E. ALLEGEIER, *Sexualité humaine dimension et interaction*, Centre éducatif et culturel, 1989, 765 p. \*

CAMPBELL, Judith, *Vivre sa santé*, Montréal, Les Éditions de la Chenelière, 1987, 142 p. \*

DAUM, Marie-France, et al., *Le grand livre de la santé*, Paris, TF1 Éditions, 1998, 988 p. \*



DEBOUT, Michel, *Le suicide*, Paris, Ellipses, 1996, 95 p. \*

FAHEY, D., Thomas, Paul M. INSEL et Walton T. ROTH, *En forme et en santé*, Québec, Modulo Éditeur, 1999, 272 p. \*

LAFERRIÈRE, Serge, *Plaisirs d'une vie active*, Anjou, Les Éditions CEC, 1997, 193 p. \*

MANDARAS, Lynda, *À la découverte de mon corps*, Beauceville, Québec Agenda, 260 p.

MANG, Lesley, et AI ROBERTSON, *Santé en tête 1*, Montréal, Les Éditions de la Chenelière, 1993, 240 p. \*

ROURE, Louis, *La dépression*, Paris, Ellipses, 1999, 126 p. \*

### **Matériel**

*Compétences pour des relations saines*, Centre canadien de documentation sur le VIH/Sida, 1998/1999.

*La gestion du stress*, Centre des médias régional d'Ottawa-Carleton, BPN-369103 28, 50 minutes, 1990.

*La sexualité 1*, CMROC, BNP-422101, 59 minutes, 1991.

*La sexualité 2*, CMROC, BNP-422102, 59 minutes, 1991.

*La sexualité : facteurs de motivation*, CMROC, 356013, 28 minutes, 1991.

### **Médias électroniques**

Académie canadienne de médecine du sport. (consulté le 13 juillet 2000)

[www.cahperd.ca](http://www.cahperd.ca)

Institut canadien de la recherche sur la condition et le mode de vie. (consulté le 13 juillet 2000)

[www.cflri.ca/icrcp/icrcp.html](http://www.cflri.ca/icrcp/icrcp.html)

Médisite, Internet au service de la santé. (consulté le 13 juillet 2000)

[www.medisite.fr/dossiers/](http://www.medisite.fr/dossiers/)

Ministère de la Santé et des Services sociaux. (consulté le 13 juillet 2000)

[www.msss.gouv.qc.ca/index\\_a.html](http://www.msss.gouv.qc.ca/index_a.html)

Réseau francophone international pour la promotion de la santé. (consulté le 2 novembre 2000)

[www.refips.org/](http://www.refips.org/)

Ressource en éducation physique et sport de la bibliothèque de l'Université Laval. (consulté le 2 novembre 2000)

[www.bibl.ulaval.ca/ress/sportint](http://www.bibl.ulaval.ca/ress/sportint).

Santé Canada : Le carrefour de la promotion de la santé. (consulté le 2 novembre 2000)

[www.hc.sc.gc.ca/hppb/psd/](http://www.hc.sc.gc.ca/hppb/psd/).

Santé Canada: La santé cardio-vasculaire. (consulté le 2 novembre 2000)

[www.hc.sc.gc.ca/flash/cardio/](http://www.hc.sc.gc.ca/flash/cardio/).

Santé Canada en direct. (consulté le 13 juillet 2000)

[www.hc-sc.gc.ca/français](http://www.hc-sc.gc.ca/français)

Statistique Canada : La population et la santé. (consulté le 13 juillet 2000)

[www.statcan.ca/français/Pgdb/People/health\\_f.html](http://www.statcan.ca/français/Pgdb/People/health_f.html)

Vie active Canada. (consulté le 13 juillet 2000)

[www.activeliving.ca/activeliving/vac.html](http://www.activeliving.ca/activeliving/vac.html)

*Dans la rue*, organisme au service des jeunes sans-abri (consulté le 11 novembre 2000)

[www.danslarue.com](http://www.danslarue.com)

*Regroupement inter-organismes pour une politique familiale au Québec* (consulté le 11 novembre 2000), en particulier la conférence «Où dormirez-vous ce soir» d'André Chauvette [www.familis.org/riopfq/activites/chauvette.html](http://www.familis.org/riopfq/activites/chauvette.html)  
Revue *Cyber-magazine* «Comment réussir sa vie», Édition printanière, L'entrevue (consulté le 11 novembre 2000)  
[www.skybusiness.com/reussir/entrevue.html](http://www.skybusiness.com/reussir/entrevue.html)

## **Annexes**

**(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)**

## ACTIVITÉ 4.1 (PPL3O)

### Croissance saine et sexualité

#### Description

**Durée :** 300 minutes

Dans cette activité, l'élève développe des connaissances afin de pouvoir expliquer les notions liées à une croissance saine et à la sexualité. De plus, elle ou il répertorie et évalue les ressources ainsi que les services communautaires disponibles en matière de sexualité.

#### Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine(s) :** Promotion de la santé

**Attente :** PPL3O-PS-A.1

**Contenus d'apprentissage :** PPL3O-PS-CS.1 - 2 - 3 - 4 - 5

#### Notes de planification

- Inviter une personne-ressource (p. ex., médecin, infirmier, infirmière) pour présenter les facteurs qui influencent le système reproducteur.
- Préparer un test de closure portant sur ces facteurs.
- Mettre à la disposition de l'élève des documents, des livres et des adresses Internet traitant de ce sujet et de l'infertilité.
- Réserver une salle d'ordinateurs ou vérifier la disponibilité du centre de ressources pour faire la recherche.
- Établir les critères d'évaluation et les composantes du travail de recherche portant sur l'information disponible et les services communautaires en matière de sexualité et de reproduction (p. ex., Quels services retrouve-t-on dans la région? Où sont-ils situés?).
- Préparer un document d'appui portant sur les caractéristiques d'une relation interpersonnelle saine et sur celles d'une relation interpersonnelle abusive.
- Préparer une grille d'observation comprenant des éléments qui permettent d'évaluer la qualité d'une relation.
- Préparer une grille d'évaluation adaptée et un test écrit portant sur les connaissances acquises, soit les facteurs qui influencent le système reproducteur, les causes de l'infertilité et les caractéristiques d'une relation interpersonnelle saine.

## Déroulement de l'activité

### Mise en situation

- Animer une discussion portant sur les liens entre la sexualité et la croissance saine.
- Distribuer un test de closure portant sur les facteurs qui influent sur le système reproducteur.
- Demander à l'élève de former des équipes et de comparer ses réponses du test de closure. **(ÉD)**
- Expliquer le travail de recherche portant sur les ressources communautaires. **(ÉS)**

### Expérimentation/Exploration/Manipulation

- Inviter un conférencier ou une conférencière travaillant dans le domaine de la santé à présenter certains facteurs qui influencent les systèmes reproducteurs. **(AC)(PE)**
- Former de petites équipes d'élèves.
- Demander à l'élève de faire une recherche portant sur les facteurs présentés par le conférencier ou la conférencière (p. ex., hormone, surentraînement, nutrition). **(T)(AM)**
- Demander à l'équipe de présenter oralement les résultats de sa recherche et de discuter de l'influence de ces facteurs sur les divers types de santé (p. ex., santé physique, santé émotionnelle).
- Animer une discussion en se basant sur le compte rendu oral de chaque équipe. **(ÉF)**
- Expliquer, à l'aide d'un remue-méninges, les principales causes de l'infertilité (p. ex., biologiques, malformation, pathologiques, psychologiques). **(ED)(AM)**
- Former de petites équipes.
- Demander à l'élève de faire une recherche en équipe à l'aide d'Internet et du centre de ressources afin d'étudier une cause de l'infertilité et son traitement. **(T)**
- Demander à l'équipe de présenter oralement les résultats de sa recherche.
- Animer une discussion en se basant sur le compte rendu oral des équipes et compléter l'information à étudier. **(ÉF)**
- Faire découvrir à l'élève, par questionnement, les caractéristiques d'une relation interpersonnelle saine : la connaissance de soi et de l'autre, le respect de soi et de l'autre, l'amitié et l'amour, l'intimité, la reconnaissance de la dignité de la personne, etc.
- Faire un remue-méninges sur les caractéristiques d'une relation interpersonnelle saine et celles d'une relation interpersonnelle abusive.
- Demander à l'élève de classer par écrit chacune des caractéristiques d'une relation interpersonnelle saine selon les catégories suivantes : affectif, intellectuel, social ou moral.
- Faire évaluer en équipe, à l'aide de critères établis au préalable, l'information et les services disponibles en matière de sexualité et de reproduction en se servant du travail de recherche portant sur les ressources communautaires. **(ÉS)**
- Animer une discussion basée sur le compte rendu des résultats du travail des équipes.
- Demander à l'élève d'autoévaluer ses relations interpersonnelles en se servant de la grille d'observation.
- Proposer un test écrit portant sur les facteurs influençant le système reproducteur, l'infertilité et les relations interpersonnelles. **(ÉS)**

## **Évaluation sommative**

- Évaluer les notions liées à une croissance saine et à la sexualité à l'aide d'un test écrit, d'un travail de recherche et d'une grille d'évaluation adaptée.
- Présenter les tâches d'évaluation sommative qui comportent des activités permettant d'évaluer l'élève en fonction des quatre compétences de la grille d'évaluation :
  - Connaissance et compréhension
    - montrer une connaissance des causes de l'infertilité et des facteurs qui influencent le système reproducteur;
    - montrer une compréhension des caractéristiques d'une relation interpersonnelle saine.
  - Réflexion et recherche
    - recueillir des données portant sur les ressources communautaires disponibles en matière de sexualité;
    - analyser ces données;
    - évaluer leur pertinence.
  - Communication
    - utiliser un vocabulaire correct en français à l'oral et à l'écrit.
  - Mise en application
    - faire des rapprochements entre ses expériences personnelles et une sexualité saine.

## **Activités complémentaires/Réinvestissement**

- Demander à l'élève de faire une recherche au sujet de l'effet du surmenage sur les habitudes sexuelles (p. ex., les menstruations).
- Inviter l'élève à discuter avec son médecin de l'effet des stéroïdes sur le comportement et les capacités sexuels lors de sa prochaine visite médicale. **(AM)**

## **Annexes**

**(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)**

Annexe PPL3O 4.1.1 : Grille d'évaluation adaptée - Croissance saine et sexualité

<i>Type d'évaluation : diagnostique 9 formative 9 sommative :</i>				
<i>Compétences et critères</i>	<i>50 - 59 % Niveau 1</i>	<i>60 - 69 % Niveau 2</i>	<i>70 - 79 % Niveau 3</i>	<i>80 - 100 % Niveau 4</i>
<b><i>Connaissance et compréhension</i></b>				
L'élève : - montre une connaissance des causes de l'infertilité, des facteurs influençant le système reproducteur et des services communautaires disponibles en matière de sexualité. - montre une compréhension de la nécessité de maintenir des relations interpersonnelles saines.	L'élève montre <b>une compréhension limitée</b> de la croissance saine et de la sexualité.	L'élève montre <b>une compréhension partielle</b> de la croissance saine et de la sexualité.	L'élève montre <b>une compréhension générale</b> de la croissance saine et de la sexualité.	L'élève montre <b>une compréhension approfondie et subtile</b> de la croissance saine et de la sexualité.
<b><i>Réflexion et recherche</i></b>				
L'élève : - repère de l'information concernant les services communautaires et analyse l'information.	L'élève montre des habiletés à utiliser la pensée critique <b>avec une efficacité limitée.</b>	L'élève montre des habiletés à utiliser la pensée critique <b>avec une certaine efficacité.</b>	L'élève montre des habiletés à utiliser la pensée critique <b>avec grande efficacité.</b>	L'élève montre des habiletés à utiliser la pensée critique <b>avec très grande efficacité.</b>
<b><i>Communication</i></b>				
L'élève : - communique de l'information et des idées par écrit concernant la sexualité, les relations interpersonnelles et les ressources communautaires. - fait un compte rendu oral devant le groupe-classe.	L'élève communique l'information et les idées concernant la croissance saine et la sexualité <b>avec peu de clarté.</b>	L'élève communique l'information et les idées concernant la croissance saine et la sexualité <b>avec une certaine clarté.</b>	L'élève communique l'information et les idées concernant la croissance saine et la sexualité <b>avec une grande clarté.</b>	L'élève communique l'information et les idées concernant la croissance saine et la sexualité <b>avec une très grande clarté et avec assurance.</b>

<i>Mise en application</i>				
L'élève : - fait des rapprochements entre ses expériences de vie personnelles et les éléments d'une croissance saine.	L'élève fait des rapprochements <b>avec une efficacité limitée.</b>	L'élève fait des rapprochements <b>avec une certaine efficacité.</b>	L'élève fait des rapprochements <b>avec une grande efficacité.</b>	L'élève fait des rapprochements <b>avec une très grande efficacité.</b>
Remarque : L'élève dont le rendement est en deçà du niveau 1 (moins de 50 %) n'a pas satisfait aux attentes pour cette tâche.				

## ACTIVITÉ 4.2 (PPL3O)

### Violence

#### Description

**Durée :** 300 minutes

Cette activité est axée sur les types de violence et leurs causes. L'élève apprend à reconnaître les indices d'une situation violente et propose des stratégies ainsi que des solutions pour réduire et éliminer le phénomène de la violence.

#### Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine(s) :** Promotion de la santé

**Attente :** PPL3O-PS-A.2

**Contenus d'apprentissage :** PPL3O-PS-Séc.1 - 2 - 3 - 4

#### Notes de planification

- Inviter des personnes-ressources de la communauté qui représentent :
  - la Société de l'aide à l'enfance;
  - le Centre d'aide pour femmes violentées;
  - le Centre de traitement pour hommes violents;
  - le service policier de la région;
  - une victime de violence.
- Se procurer des vidéocassettes ou des articles de journaux qui traitent de la violence ainsi que des statistiques concernant la violence au Canada.
- Réserver le laboratoire d'ordinateurs et le centre de ressources pour accomplir le travail de recherche.
- Préparer un questionnaire avec des réponses courtes et des réponses à développement qui porte sur les types de violence, les causes, les indices d'une situation violente ainsi que les solutions et stratégies pour prévenir et éliminer la violence.
- Se familiariser avec les procédures à suivre pour faire un travail de recherche coopératif.
- Préparer un test écrit portant sur les types, les causes et les indices de la violence ainsi que les stratégies pour réduire et éliminer le phénomène de la violence, de même qu'une grille d'évaluation adaptée.



## Déroulement de l'activité

### Mise en situation

- Présenter une vidéocassette, des articles de journaux et des statistiques qui traitent de la violence au Canada afin de susciter des réactions.
- Animer une discussion au sujet du contenu présenté ci-dessous et demander à l'élève d'établir des liens avec ses expériences personnelles. **(ÉD)**
- Présenter les thèmes traités au cours de cette activité, soit les types de violence et leurs causes, les indices d'une situation de violence ainsi que les stratégies pour prévenir et éliminer la violence.

### Expérimentation/Exploration/Manipulation

- Former des équipes de trois élèves.
- Demander à l'élève de formuler, à l'écrit, des questions portant sur le sujet de la violence.
- Demander aux personnes-ressources invitées de décrire brièvement l'organisation dont elles ou ils font partie (p. ex., but, public ciblé, marche à suivre pour accueillir quelqu'un). **(AC)(PE)**
- Inviter l'élève à poser ses questions, écrites ou improvisées, aux personnes-ressources de la communauté. **(ÉF)**
- Former quatre équipes d'élèves.
- Présenter le travail de recherche coopératif afin d'approfondir **(ÉS)** :
  - les connaissances de l'élève quant aux types de violence;
  - sa compréhension de leurs causes;
  - son analyse des indices d'une situation violente;
  - son évaluation des solutions et des stratégies pour prévenir et éliminer la violence.
- Expliquer les procédures à suivre pour accomplir le travail de recherche coopératif.
- Diviser la tâche de recherche comme suit :
  - l'équipe 1 traite des types de violence;
  - l'équipe 2 traite des causes de la violence;
  - l'équipe 3 traite des indices d'une situation violente;
  - l'équipe 4 traite des solutions et des stratégies pour prévenir et éliminer la violence.
- Demander à l'élève d'utiliser le centre de ressources et Internet pour la collecte d'informations et de faire une bibliographie de la documentation obtenue. **(T)**
- Demander à l'élève de discuter de l'information recueillie avec son équipe.
- Former de nouvelles équipes de quatre élèves et s'assurer d'avoir un ou une élève provenant de l'équipe 1, de l'équipe 2, de l'équipe 3 et de l'équipe 4 dans chaque nouvelle équipe.
- Demander à chaque élève d'échanger avec les membres de sa nouvelle équipe au sujet de son information.
- Demander à chaque élève de répondre au questionnaire préparé par l'enseignant ou l'enseignante.
- Réviser les réponses du questionnaire et ajouter l'information manquante. **(EF)**
- Demander à l'élève de faire une réflexion rétrospective écrite portant sur son attitude et son comportement dans des situations où il y a manifestation de violence et lui demander de modifier son approche, au besoin.

- Proposer un test écrit portant sur les types de violence et leurs causes ainsi que sur les moyens de prévention de cette dernière. **(ÉS)**

### **Évaluation sommative**

- Évaluer les notions liées aux types de violence et à leurs causes ainsi qu'aux moyens de prévention à l'aide d'un test écrit, d'un travail de recherche coopératif et d'une grille d'évaluation adaptée.
- Présenter les tâches d'évaluation sommative qui comportent des activités permettant d'évaluer l'élève en fonction des quatre compétences de la grille d'évaluation :
  - Connaissance et compréhension
    - montrer une connaissance des types de violence et de leurs causes;
    - montrer une compréhension des stratégies à employer pour prévenir la violence.
  - Réflexion et recherche
    - trouver de l'information au sujet de la violence;
    - analyser et interpréter cette information;
    - choisir des stratégies pour prévenir et éliminer la violence dans les relations interpersonnelles.
  - Communication
    - utiliser un vocabulaire correct en français à l'oral et à l'écrit.
  - Mise en application
    - faire des rapprochements entre son expérience personnelle et le contenu du cours afin de prévenir les situations violentes;
    - appliquer des stratégies d'intervention dans des situations de violence.

### **Activités complémentaires/Réinvestissement**

- Offrir bénévolement ses services au centre communautaire ou à des centres d'aide pour les victimes de violence familiale ou d'abus sexuel. **(AC)(PE)**
- Demander à l'élève de s'engager dans la prévention de la violence et des abus contre certains et certaines de ses pairs.

### **Annexes**

**(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)**

## ACTIVITÉ 4.3 (PPL3O)

### Sécurité personnelle

#### Description

**Durée :** 180 minutes

Dans cette activité, l'élève se familiarise avec les causes de décès et de blessures chez les adolescents et les adolescentes. De plus, elle ou il se familiarise avec les stratégies à employer pour réduire les risques de blessures et pour promouvoir la sécurité personnelle.

#### Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine(s) :** Promotion de la santé

**Attente :** PPL3O-PS-A.2

**Contenus d'apprentissage :** PPL3O-PS-Séc.5 - 6 - 7

#### Notes de planification

- Préparer des tableaux de statistiques concernant les cinq principales causes de décès (accident motorisé, suicide, cancer, homicide et maladies circulatoires) chez les jeunes, dont un portant uniquement sur les décès causés par les accidents motorisés où l'information est classée selon l'âge et le sexe.
- Trouver des photos, articles ou une vidéo portant sur les accidents motorisés impliquant des jeunes.
- Préparer des études de cas liées aux diverses causes de décès et de blessures chez les jeunes.
- Inviter un policier éducateur ou une policière éducatrice afin de s'adresser à l'élève en ce qui concerne les causes de décès et de blessures chez les jeunes.
- Préparer un travail qui porte sur la production d'une affiche traitant des stratégies visant à réduire les risques d'accident.
- Préparer un questionnaire permettant à l'élève de s'autoévaluer au sujet des causes de blessures et de décès chez les adolescents et les adolescentes, et de faire une réflexion par rapport à ses habiletés à réduire les risques de blessures.
- Préparer la grille d'évaluation adaptée.

## Déroulement de l'activité

### Mise en situation

- Présenter les photos, les articles ou une vidéo concernant les accidents impliquant des jeunes et recueillir les impressions de l'élève.
- Animer une discussion portant sur les causes et les marches à suivre pour prévenir les décès ainsi que les blessures chez les jeunes en se basant sur les expériences de vie de l'élève. **(ED)**
- Présenter les thèmes traités lors de cette activité, soit les causes de blessures et de décès chez les adolescents et les adolescentes ainsi que les stratégies permettant de réduire les risques de blessures et de décès, ce qui a pour effet de promouvoir la sécurité personnelle dans diverses situations.

### Expérimentation/Exploration/Manipulation

- Présenter les statistiques concernant les causes de décès chez les jeunes selon l'âge et le sexe.
- Inviter l'élève à travailler en équipe et à expliquer les différences entre les statistiques concernant les causes de décès chez les garçons et les filles ainsi que selon les différents âges.
- Demander à l'élève de présenter oralement ses conclusions et d'entamer une discussion au sujet de ces dernières. **(ED)**
- À la suite de la lecture de la citation du père Emmett Johns, surnommé «POPS», qui travaille avec les jeunes itinérants de Montréal. *«Parents, aimez vos enfants, prenez-en bien soin et placez-les en priorité avant les ambitions professionnelles et matérielles. Vos enfants ont besoin d'écoute, d'amour et d'affection»*, inviter l'élève à écrire une courte réflexion indiquant les raisons pour lesquelles ce message est important aujourd'hui.
- Inviter le policier éducateur ou la policière éducatrice à discuter des principales causes des accidents motorisés (l'erreur humaine, les causes mécaniques et les facteurs environnementaux) et à animer un échange au sujet de ces dernières. **(AC)(PE)**
- Discuter de la principale cause des accidents motorisés (l'erreur humaine) en insistant :
  - sur l'état physique du conducteur ou de la conductrice (maladie, facultés affaiblies, etc.),
  - son état émotionnel (colère, frustration, etc.),
  - son état mental (concentration, rêverie, etc.).
- Expliquer le travail d'équipe à l'élève qui porte sur la production d'une affiche promouvant les stratégies visant à réduire les risques de blessures chez les jeunes.
- Préciser les consignes telles que le calendrier de réalisations, la grandeur de l'affiche, les caractéristiques de l'affiche et préciser que l'affiche sera exposée dans le foyer de l'école. **(ÉS)(AM)**
- Présenter les études de cas liées aux décès et aux blessures chez les jeunes ainsi que demander à l'élève de travailler en petite équipe et de faire ressortir :
  - les causes de ces décès et de ces blessures;
  - les moyens de les prévenir.
- Faire présenter oralement les résultats du travail d'équipe et compléter l'information, au besoin **(ÉF)**.
- Remettre un questionnaire à l'élève et lui permettre d'autoévaluer ses connaissances des causes de blessures et de décès chez les adolescents et les adolescentes, tout en faisant une réflexion portant sur ses habiletés à réduire les risques de blessures.

## **Évaluation sommative**

- Évaluer les connaissances et les compétences liées aux décès et aux blessures chez les jeunes à l'aide d'un travail de production d'une affiche et d'une grille d'évaluation adaptée.
- Présenter à l'élève la tâche d'évaluation sommative qui comporte des activités permettant de l'évaluer en fonction des quatre compétences de la grille d'évaluation :
  - Connaissance et compréhension
    - montrer une connaissance des causes des décès et des blessures chez les jeunes;
    - montrer une compréhension des stratégies à employer pour réduire les risques de blessures.
  - Réflexion et recherche
    - repérer les éléments nécessaires à la production d'affiches;
    - analyser et interpréter ces éléments.
  - Communication
    - utiliser un vocabulaire correct en français à l'oral et à l'écrit.
  - Mise en application
    - faire des liens entre les causes de décès et de blessures et les stratégies de prévention;
    - faire un rapprochement entre ses expériences personnelles et le contenu du cours.

## **Activités complémentaires/Réinvestissement**

- Organiser une rencontre avec un organisme qui lutte contre la conduite avec facultés affaiblies (p. ex., MADD, SADD, OPP). **(AC)**
- Demander à l'élève d'observer les habitudes de conduite de ses parents, amis ou amies.

## **Annexes**

**(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)**

## ACTIVITÉ 4.4 (PPL3O)

### Santé mentale

#### Description

**Durée :** 300 minutes

Cette activité porte sur la santé mentale, les caractéristiques d'une personne saine, les facteurs qui influencent la santé mentale et les troubles mentaux. Cette activité permet à l'élève de développer des habiletés lui permettant d'être à l'écoute de son état de santé mentale.

#### Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine(s) :** Promotion de la vie active, Promotion de la santé

**Attentes :** PPL3O-PVA-A.2  
PPL3O-PS-A.3

**Contenus d'apprentissage :** PPL3O-PVA-Part.2  
PPL3O-PS-Sant.1 - 2 - 3 - 4 - 5

#### Notes de planification

- Préparer des mises en scène portant sur la santé mentale (consulter *Santé en tête 2*) et un questionnaire sur les habitudes de vie (consulter *Santé en tête 2*).
- Préparer un travail de recherche portant sur le suicide en indiquant les aspects à traiter, les procédures et les critères d'évaluation (p. ex., décrire les caractéristiques d'un comportement suicidaire, énumérer des stratégies de prévention, fournir une bibliographie).
- Trouver de la documentation portant sur les troubles mentaux (p. ex., psychose, schizophrénie, phobie, dépression sévère).
- Préparer une liste de sites Internet d'expression française portant sur le suicide.
- Inviter un intervenant ou une intervenante de pastorale en milieu hospitalier à venir rencontrer le groupe.
- Préparer de l'information traitant des liens entre la santé mentale et la santé émotionnelle.
- Préparer une liste de situations de la vie quotidienne où la santé mentale peut être affectée temporairement (p. ex., lors d'une crise, d'une tragédie).
- Préparer un document d'appui afin de fournir des stratégies et des techniques pour développer de façon positive la santé mentale.
- Rédiger un test écrit portant sur les aspects de la santé mentale.
- Élaborer une grille d'évaluation adaptée.

## Déroulement de l'activité

### Mise en situation

- Inviter l'intervenant ou l'intervenante de pastorale en milieu hospitalier à faire part de ses expériences personnelles dans des situations de suicide ou de tentatives de suicide par des jeunes (on peut lui demander d'indiquer l'appui qu'elle ou il peut offrir à la personne qui tente de se suicider; quelles sont les raisons pour lesquelles les jeunes pensent à s'enlever la vie, etc.).
- Demander à l'élève, par l'entremise de l'intervenant ou l'intervenante, d'explorer et de commenter la citation qui suit : «*L'aumônier (l'intervenant ou l'intervenante en pastorale hospitalière) est celui qui supporte le chaos de la personne un peu plus longtemps que les autres. Concrètement, cela signifie avoir appris à rester à l'écoute de ceux qui vivent leurs dernières semaines ou leurs dernières heures dans des conditions particulièrement difficiles.*» Étienne Rochat, aumônier d'un hôpital à Lausanne.

OU

- Demander à l'élève, par l'entremise de l'intervenant ou l'intervenante, d'explorer et de commenter la citation qui suit : «*Ce que tu es, l'humanité en a de besoin!*» tiré de la conférence *Le suicide chez les jeunes au Québec (chez nous!)* de Simon-Pierre Lacerte, éducateur spécialisé et psychothérapeute jeunesse, Maison de la Fierté Humaine, donnée le 18 janvier 1998, pour le Regroupement inter-organismes pour une politique familiale au Québec.
- Présenter les mises en scène portant sur la santé mentale.
- Demander à l'élève de déterminer si les personnages sont sains d'esprit.
- Discuter des caractéristiques d'une bonne et d'une mauvaise santé mentale. (ÉD)
- Inviter l'élève à évaluer sa santé mentale en répondant au questionnaire portant sur les habitudes de vie.
- Présenter les acquis visés par cette activité, soit déterminer les caractéristiques d'une personne saine et équilibrée sur le plan émotif, montrer des habiletés à prendre conscience de sa santé mentale, analyser les facteurs influençant la santé mentale, décrire l'impact de troubles mentaux sur la santé physique et émotionnelle de même que les caractéristiques d'un comportement suicidaire.

### Expérimentation/Exploration/Manipulation

- Expliquer le travail de présentation orale, à faire en équipe, portant sur le suicide où chaque équipe traite d'un des aspects suivants : (T)
  - les statistiques liées au suicide
  - les causes du suicide
  - le comportement suicidaire
  - les stratégies de prévention.
- Faire découvrir par un remue-méninges les liens entre la santé mentale et la santé émotionnelle (p. ex., estime de soi, satisfaction des besoins, maîtrise des sentiments).
- Demander à l'élève de travailler en équipe de deux et d'analyser des facteurs tels que l'environnement, l'hérédité, le milieu de travail et l'usage de drogues, qui influencent la santé mentale.

- Faire ressortir, à l'aide d'une discussion, les facteurs qui influencent la santé mentale et compléter l'information fournie, au besoin. **(ÉF)**
- Demander à l'élève d'imaginer des situations de la vie quotidienne où la santé mentale peut être affectée temporairement (p. ex., difficulté à faire face aux problèmes quotidiens, accumulation d'échecs, changement soudain).
- Demander à l'élève de réfléchir à des stratégies qui peuvent minimiser l'ampleur des conséquences de ces situations quotidiennes et de les élaborer lors d'une mise en commun.
- Développer avec l'élève des stratégies et des techniques permettant d'affecter de façon positive la santé mentale.
- Distribuer et demander à l'élève de lire la documentation portant sur les troubles mentaux.
- Expliquer les effets des troubles mentaux sur la santé physique.
- Inviter l'élève à présenter oralement le résultat de sa recherche portant sur le suicide. **(ÉS)**
- Animer une discussion à la suite de ces présentations et compléter l'information fournie, au besoin.
- Demander à l'élève d'évaluer l'état présent de sa santé mentale selon différentes composantes et à l'aide de questionnaires.
- Proposer à l'élève un test écrit portant sur la santé mentale. **(ÉS)**

### **Évaluation sommative**

- Évaluer les connaissances et les compétences liées à la santé mentale à l'aide d'un test écrit, d'un travail de recherche qui sera présenté oralement et d'une grille d'évaluation adaptée.
- Présenter ces tâches d'évaluation sommative qui comportent des activités permettant d'évaluer l'élève selon les quatre compétences de la grille d'évaluation :
  - Connaissance et compréhension
    - montrer une connaissance des causes du suicide et des caractéristiques et des facteurs influençant la santé mentale;
    - montrer une compréhension des stratégies à appliquer pour assurer sa santé mentale et prévenir le suicide.
  - Réflexion et recherche
    - repérer de l'information portant sur le suicide;
    - analyser l'information recueillie.
  - Communication
    - utiliser un vocabulaire correcte en français à l'oral et à l'écrit;
    - présenter son travail oralement selon les exigences spécifiées.
  - Mise en application
    - appliquer des stratégies permettant d'assurer sa santé mentale et de prévenir le suicide.

### **Activités complémentaires/Réinvestissement**

- Demander à l'élève de préparer un kiosque à l'école traitant de la santé mentale.  
**(AC)(PE)(AM)(T)**



## **Annexes**

**(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)**



## APERÇU GLOBAL DE L'UNITÉ 5 (PPL30)

### Habilités personnelles et sociales

#### Description

**Durée :** 8 heures

Cette unité est axée sur la prise de décision, la gestion du stress et la dynamique de groupe. L'élève développe des stratégies pour faire face au stress, des habitudes qui tiennent compte de sa sécurité et de celle des autres et des compétences pour être efficace en groupe.

#### Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine(s) :** Activité physique, Promotion de la vie, Habiletés personnelles et sociales

**Attentes :** PPL30-AP-A.1 - 2  
PPL30-PVA-A.1 - 3  
PPL30-HPS-A.1 - 2 - 3

**Contenus d'apprentissage :** PPL30-AP-Hab.1 - 2  
PPL30-AP-Act.1 - 3  
PPL30-PVA-Part.1 - 5 - 6  
PPL30-PVA-Cond.1  
PPL30-PVA-Séc.1 - 2  
PPL30-HPS-Pri.1 - 2 - 3 - 4 - 5  
PPL30-HPS-Ge.1 - 2 - 3 - 4  
PPL30-HPS-Hab.1 - 2 - 3 - 4

#### Titres des activités

#### Durée

<b>Activité 5.1 :</b> Habiletés sociales	240 minutes
<b>Activité 5.2 :</b> Prise de décision	120 minutes
<b>Activité 5.3 :</b> Gestion du stress	120 minutes

#### Liens

L'enseignant ou l'enseignante prévoit l'intégration de liens entre le contenu du cours et l'animation culturelle (**AC**), la technologie (**T**), les perspectives d'emploi (**PE**) et les autres matières (**AM**) lors de sa planification des stratégies d'enseignement et d'apprentissage. Des suggestions pratiques sont intégrées dans la section **Déroulement de l'activité** des activités de cette unité.

## Mesures d'adaptation pour répondre aux besoins des élèves

L'enseignant ou l'enseignante doit planifier des mesures d'adaptation pour répondre aux besoins des élèves en difficulté et de celles et ceux qui suivent un cours d'ALF/PDF ainsi que des activités de renforcement et d'enrichissement pour tous les élèves. L'enseignant ou l'enseignante trouvera plusieurs suggestions pratiques dans *La boîte à outils*, p. 11-21.

## Évaluation du rendement de l'élève

L'évaluation fait partie intégrante de la dynamique pédagogique. L'enseignant ou l'enseignante doit donc planifier et élaborer conjointement les activités d'apprentissage et les étapes de l'évaluation en fonction des quatre compétences de base. Des exemples des différents types d'évaluation tels que l'évaluation diagnostique (ED), l'évaluation formative (EF) et l'évaluation sommative (ES) sont suggérés dans la section **Déroulement de l'activité** des activités de cette unité.

## Sécurité

L'enseignant ou l'enseignante veille au respect des règles de sécurité du Ministère et du conseil scolaire. La sécurité devrait toujours être une considération importante lors de la planification des activités et de l'application des attentes et des contenus d'apprentissage du programme-cadre en Éducation physique et santé. S'il est vrai que toute activité physique présente certains risques, il appartient aux participantes et aux participants de les réduire. Dans la mesure du possible, il faut déterminer ces risques et élaborer une marche à suivre pour prévenir les accidents et les blessures (p. ex., habillement, équipement, lunettes protectrices, tapis de chute, propreté, ventilation). La responsabilité de la sécurité incombe principalement au conseil scolaire et au personnel. Le personnel enseignant doit être au courant des plus récentes règles de sécurité. Il doit surveiller les élèves, faire preuve de prévoyance et réagir rapidement. Selon les attentes prescrites dans les cours de Vie active et santé, les élèves assument également la responsabilité de leur propre sécurité et de celle des autres et doivent faire preuve d'un comportement qui minimise les risques.

## Ressources

Dans cette unité, l'enseignant ou l'enseignante utilise les ressources suivantes :

### Ouvrages généraux/de référence/de consultation

CAMPBELL, J., *Vivre sa vie 1*, Montréal, Les Éditions de la Chenelière, 1987, 144 p.

CAMPBELL, J., *Vivre sa vie 2*, Montréal, Les Éditions de la Chenelière, 1987, 144 p.

FAHEY, D., Thomas, Paul M. INSEL et Walton T. ROTH, *En forme et en santé*, Québec, Modulo, 1999, 272 p.

JANSON, J., *Biologie humaine*, Québec, Lidec, 1986, 471 p.

MANG, Lesley, et Al ROBERTSON, *Santé en tête 1*, Montréal, Les Éditions de la Chenelière, 1993, 240 p.

ST-DENIS, Lucille, *et al.*, *Agir chrétien... comment choisir?*, Vanier, CFORP, 1991, 44 p.

### **Matériel**

*Le stress*, Centre des médias régional d'Ottawa-Carleton, 369102, 1990, 28 minutes.

*Le stress*, CMORC, BPN-356014, 1988, 27 minutes.

*Le stress chez les jeunes*, CMORC, 30-209500, 1983, 24 minutes.

*Pour l'amour du stress*, CMORC, 95-368300, 1990, 60 minutes.

### **Médias électroniques**

La Gestion du Stress. (consulté le 3 novembre 2000)

[www.total.net/](http://www.total.net/)

Le Stress et la Fatigue. (consulté le 3 novembre 2000)

[www.pratique.fr/santé/f](http://www.pratique.fr/santé/f).

Santé Canada en direct. (consulté 13 juin 2000)

[www.hc.sc.gc.ca/](http://www.hc.sc.gc.ca/)

Vivre sans Stress. (consulté le 3 novembre 2000)

[www.pages.infinit.n/vivresansstress.html](http://www.pages.infinit.n/vivresansstress.html)

*Répertoire de centres des retraites au Canada* (consulté le 11 novembre 2000)

[www.retreatseminarscanada.com](http://www.retreatseminarscanada.com)

*Trappe d'Oka* (consulté le 11 novembre 2000)

<http://pages.infinit.net/trapoka/rception.htm>

*Abbaye de Saint-Benoît-du-Lac* (consulté le 11 novembre 2000)

[www.st-benoit-du-lac.com](http://www.st-benoit-du-lac.com)

### **Annexes**

**(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)**

## ACTIVITÉ 5.1 (PPL3O)

### Habiletés sociales

#### Description

**Durée :** 240 minutes

Cette activité porte sur la dynamique de groupe et l'évaluation de l'efficacité du travail en équipe. L'élève développe des habiletés lui permettant d'avoir une influence positive à l'intérieur d'un groupe.

#### Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine(s) :** Activité physique, Promotion de la vie active, Habiletés personnelles et sociales

**Attentes :** PPL3O-AP-A.1 - 2  
PPL3O-PVA-A.1 - 3  
PPL3O-HPS-A.3

**Contenus d'apprentissage :** PPL3O-AP-Hab.1 - 2  
PPL3O-AP-Act.1 - 3  
PPL3O-PVA-Part.1 - 5 - 6  
PPL3O-PVA-Cond.1  
PPL3O-PVA-Séc.1 - 2  
PPL3O-HPS-Hab.1 - 2 - 3 - 4

#### Notes de planification

- Préparer des documents portant sur des jeux de présentation, des jeux coopératifs et des jeux d'organisation simple.
- Former les équipes de travail, dresser une liste des tâches que celles-ci devront accomplir et déterminer l'horaire des présentations.
- Préparer des grilles d'observation destinées aux pairs pour évaluer l'efficacité du travail d'équipe, et le déroulement de l'activité d'équipe ainsi qu'une grille d'évaluation sommative adaptée.
- Préparer un jeu de rôle portant sur la rétroaction positive.
- Préparer un journal de bord composé des éléments suivants :
  - participation aux tâches;
  - rôle joué dans l'équipe;
  - respect de l'opinion des autres;
  - succès de l'activité;
  - contribution aux prises de décision.
- Préparer l'équipement nécessaire (p. ex., parachute, ballons, dossards).

## Déroulement de l'activité

### Mise en situation

- Présenter à l'élève trois ou quatre jeux de présentation afin de mieux se connaître et d'établir un climat favorable à l'échange.
- Faire exécuter à l'élève trois ou quatre jeux de confiance.
- Expliquer les buts visés par cette activité, soit améliorer la dynamique de groupe, l'efficacité d'un groupe et la rétroaction.
- Expliquer à l'élève les étapes du travail d'équipe à exécuter au cours de cette activité, soit :
  - choisir un jeu d'organisation simple;
  - planifier son déroulement;
  - faire exécuter le jeu par le reste du groupe;
  - évaluer le travail d'équipe.
- Expliquer les composantes du journal de bord qui est une des tâches de l'évaluation sommative. (ÉS)

### Expérimentation/Exploration/Manipulation

#### *Échauffement*

- Demander à une équipe de travail d'animer un échauffement général au début de chaque séance et préciser que l'équipe responsable doit varier ses activités à chaque période.

#### *Démonstration/Présentation*

- Former les équipes et déterminer l'horaire des présentations.
- Mettre l'information concernant les jeux à la disposition de l'élève.
- Demander à l'élève de travailler en équipe de deux et de faire ressortir les notions concernant les principes d'organisation et de planification d'une activité. (ED)
- Animer une discussion portant sur ces notions et compléter l'information à l'étude.
- Discuter des notions de dynamique de groupe et d'efficacité d'un groupe.
- Expliquer le journal de bord et la grille d'observation.
- Faire exécuter le jeu de rôle portant sur la rétroaction positive.
- Animer une discussion portant sur l'importance de la rétroaction positive pour le bon fonctionnement d'un groupe.

#### *Répétition*

- Demander à l'élève de travailler en équipe pour choisir une activité.
- Demander à un membre de l'équipe d'évaluer le travail d'équipe à l'aide d'une grille d'observation. (ÉF)
- Demander aux équipes de planifier le déroulement du jeu choisi.
- Inviter les membres de l'équipe à faire une réflexion sur le travail d'équipe en tenant compte de la grille d'observation complétée par un élève observateur ou une élève observatrice. (ÉF)
- Demander à l'équipe de se fixer des objectifs à court terme lui permettant d'améliorer son efficacité.

### *Application*

- Faire exécuter les jeux animés par les équipes.
- Faire évaluer le déroulement de l'activité par les pairs en se basant sur la grille d'observation.
- Inviter l'élève à remplir son journal de bord à la fin de chaque séance. **(ÉS)**
- Inviter l'élève à réfléchir, à l'aide de son journal de bord, à son engagement, à sa participation et à sa contribution au maintien de relations positives.

### **Évaluation sommative**

- Évaluer les connaissances, les habiletés et les compétences sociales liées au travail de groupe à l'aide d'un journal de bord, d'une grille d'observation et d'une grille d'évaluation adaptée.
- Présenter la tâche d'évaluation sommative qui comporte des activités permettant d'évaluer l'élève selon les quatre compétences de la grille d'évaluation :
  - Connaissance et compréhension
    - montrer une connaissance de la dynamique et de l'efficacité d'un groupe;
    - montrer une compréhension des stratégies à employer pour favoriser le fonctionnement efficace d'un groupe.
  - Réflexion et recherche
    - planifier une activité;
    - choisir une marche à suivre pour le déroulement de l'activité.
  - Communication
    - utiliser un vocabulaire correcte et en français à l'oral et à l'écrit.
  - Mise en application
    - participer de façon dynamique aux activités;
    - appliquer des stratégies favorisant l'efficacité du travail de groupe.

### **Activités complémentaires/Réinvestissement**

- Demander à l'élève de planifier des activités scolaires ou communautaires.

### **Annexes**

**(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)**

Annexe PPL3O 5.1.1 : Grille d'évaluation adaptée - Habiletés sociales



<i>Type d'évaluation : diagnostique 9 formative 9 sommative :</i>				
<i>Compétences et critères</i>	<i>50 - 59 % Niveau 1</i>	<i>60 - 69 % Niveau 2</i>	<i>70 - 79 % Niveau 3</i>	<i>80 - 100 % Niveau 4</i>
<b><i>Connaissance et compréhension</i></b>				
L'élève : - montre une connaissance de la dynamique et des critères d'efficacité d'un groupe. - montre une compréhension des stratégies à appliquer pour réaliser une rétroaction positive.	L'élève montre <b>une compréhension limitée</b> de la dynamique et des critères d'efficacité d'un groupe.	L'élève montre <b>une compréhension partielle</b> de la dynamique et des critères d'efficacité d'un groupe.	L'élève montre <b>une compréhension générale</b> de la dynamique et des critères d'efficacité d'un groupe.	L'élève montre <b>une compréhension approfondie et subtile</b> de la dynamique et des critères d'efficacité d'un groupe.
<b><i>Réflexion et recherche</i></b>				
L'élève : - planifie une activité, choisit des stratégies et analyse l'efficacité d'un groupe.	L'élève montre une habileté à faire des choix et des analyses <b>avec une efficacité limitée.</b>	L'élève montre une habileté à faire des choix et des analyses <b>avec une certaine efficacité.</b>	L'élève montre une habileté à faire des choix et des analyses <b>avec une grande efficacité.</b>	L'élève montre une habileté à faire des choix et des analyses <b>avec une très grande efficacité.</b>
<b><i>Communication</i></b>				
L'élève : - communique de l'information et des idées concernant l'efficacité de travail d'une équipe et utilise la rétroaction positive. - remplit un journal de bord.	L'élève communique de l'information et des idées et utilise la rétroaction positive <b>avec peu de clarté.</b>	L'élève communique de l'information et des idées et utilise la rétroaction positive <b>avec une certaine clarté.</b>	L'élève communique de l'information et des idées et utilise la rétroaction positive <b>avec grande clarté.</b>	L'élève communique de l'information et des idées et utilise la rétroaction positive <b>avec très grande clarté et avec assurance.</b>
<b><i>Mise en application</i></b>				
L'élève : - participe et fait des rapprochements entre le fonctionnement d'un groupe, la rétroaction positive et ses expériences de vie personnelles.	L'élève participe <b>rarement</b> et fait des rapprochements <b>avec une efficacité limitée.</b>	L'élève participe <b>parfois</b> et fait des rapprochements <b>avec une certaine efficacité.</b>	L'élève participe <b>souvent</b> et fait des rapprochements <b>avec une grande efficacité.</b>	L'élève participe <b>toujours ou presque toujours</b> et fait des rapprochements <b>avec une très grande efficacité.</b>
Remarque : L'élève dont le rendement est en deçà du niveau 1 (moins de 50 %) n'a pas satisfait aux attentes pour cette tâche.				

## ACTIVITÉ 5.2 (PPL3O)

### Prise de décision

#### Description

**Durée :** 120 minutes

Dans cette activité, l'élève approfondit sa compréhension du processus de prise de décision ainsi que des conséquences de prendre des risques afin de faire des choix éclairés et de mener une vie active et saine.

#### Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine(s) :** Habiletés personnelles et sociales

**Attente :** PPL3O-HPS-A.1

**Contenus d'apprentissage :** PPL3O-HPS-Pri.1 - 2 - 3 - 4 - 5

#### Notes de planification

- Prévoir inviter en classe l'agent ou l'agente de pastorale de l'école, un enseignant ou une enseignante des cours d'enseignement religieux ou bien un ou une spécialiste en discernement moral.
- Préparer une étude de cas portant sur la prise de décision (consulter *Santé en tête 1*).
- Préparer un document expliquant le modèle IDÉAL pour la prise de décision.
- Trouver des photos et des dessins qui représentent un événement posant un risque.
- Trouver un exemple de situation où une prise de décision a été faite selon le modèle IDÉAL.
- Préparer un devoir basé sur l'étude de cas d'une situation où un ou une élève doit prendre des décisions face à un événement qui pose un risque.
- Préparer de l'information portant sur les obstacles rencontrés dans le processus de prise de décision.
- Préparer une grille d'évaluation adaptée.

#### Déroulement de l'activité

##### Mise en situation

- Faire explorer, par l'entremise de la personne invitée, les étapes habituelles en vue d'une prise de décision morale et de l'application de ces étapes dans des situations concrètes, selon le document du CFORP *Agir chrétien... comment choisir?*

- Demander à l'élève de prendre une feuille de papier, de la plier à quelques reprises, puis de la déplier afin d'obtenir la forme initiale.
- Faire reprendre la même feuille, la faire déchirer en plusieurs morceaux par l'élève puis lui demander d'essayer de la reconstituer afin d'obtenir la forme initiale.
- Utiliser ces deux exemples pour expliquer que certaines décisions sont réversibles tandis que d'autres sont irréversibles.
- Présenter à l'élève les objectifs visés par cette activité, soit d'approfondir les connaissances du processus de prise de décision et des conséquences de prendre des risques ainsi que d'acquérir une vision personnelle d'une vie saine et active.

### **Expérimentation/Exploration/Manipulation**

Distribuer à l'élève l'étude de cas portant sur la prise de décision.

- Demander à l'élève d'examiner l'étude de cas.
- Animer une discussion au sujet de l'étude de cas en faisant des liens avec l'expérience personnelle de l'élève. **(ÉF)**
- Expliquer le devoir à faire et préciser les critères d'évaluation (p. ex., l'élève doit prendre une décision et la justifier par écrit en analysant ses effets à court terme et à long terme). **(ÉS)**
- Inviter l'élève à discuter, en équipe, des critères d'une vie saine et active.
- Demander à l'élève de réfléchir à son style de vie en le comparant aux caractéristiques d'une vie saine et active.
- Inviter l'élève à se fixer des buts afin d'atteindre le modèle idéal d'une vie saine et active.
- Distribuer un exemple de situation où une prise de décision a été faite selon le modèle IDÉAL.
- Former des équipes de deux.
- Inviter l'élève à revoir la situation et, à chacune des étapes du modèle, à trouver des obstacles qui compliquent la prise d'une bonne décision.
- Animer une discussion portant sur les obstacles rencontrés pendant le processus de prise de décision. **(ÉF)**
- Présenter à l'élève des photos ou des dessins qui représentent un événement à risque.
- Demander à l'élève de discuter, en équipe, des quatre points suivants :
  - l'importance du risque de l'événement étudié
  - les avantages de prendre des risques
  - les désavantages de prendre des risques
  - les conséquences de prendre des risques.
- Inviter chaque équipe à présenter oralement ses conclusions et à animer une discussion à ce sujet. **(ÉF)**
- Demander à l'élève, de tenir compte d'une étude de cas et de réfléchir aux conséquences personnelles d'un comportement risqué ainsi qu'aux conséquences qui peuvent affecter les autres dans le but de prendre une décision éclairée.

### **Évaluation sommative**

- Évaluer les connaissances et les compétences liées à la prise de décision à l'aide d'un devoir et d'une grille d'évaluation adaptée.

- Présenter cette tâche d'évaluation sommative qui comporte des activités permettant d'évaluer l'élève selon les quatre compétences de la grille d'évaluation :
  - Connaissance et compréhension
    - montrer une connaissance du modèle IDÉAL;
    - montrer une compréhension du processus de prise de décision et des conséquences de prendre des risques.
  - Réflexion et recherche
    - analyser des études de cas et des situations à risque;
    - choisir le comportement approprié.
  - Communication
    - utiliser un vocabulaire correct en français à l'oral et à l'écrit.
  - Mise en application
    - prendre des décisions en tenant compte d'un modèle de vie saine et active;
    - appliquer des stratégies permettant de prendre des risques calculés.

## **Annexes**

**(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)**

## ACTIVITÉ 5.3 (PPL3O)

### Gestion du stress

#### Description

**Durée :** 120 minutes

Cette activité porte sur les types de stress, les réactions physiologiques au stress, les méthodes de relaxation et les conséquences du stress sur la santé de l'individu. L'élève établit des liens entre le phénomène de l'accroissement du stress personnel et le regain de popularité de la spiritualité et des centres de retraite dans le monde.

#### Domaines, attentes et contenus d'apprentissage

**Domaine(s) :** Habiletés personnelles et sociales

**Attente :** PPL3O-HPS-A.2

**Contenus d'apprentissage :** PPL3O-HPS-Ge.1 - 2 - 3 - 4

#### Notes de planification

- Préparer un questionnaire portant sur le stress et le type de personnalité (consulter *Santé en tête 2*).
- Préparer une présentation orale, en se servant d'un logiciel de présentation, concernant les effets physiologiques et émotionnels du stress.
- Réserver l'équipement nécessaire à la présentation.
- Inviter un conférencier ou une conférencière qui travaille dans un centre de retraite, ou qui a déjà vécu une retraite dans un centre quelconque, et qui peut cerner avec l'élève les raisons principales pour lesquelles les gens s'y dirigent.
- Inviter un conférencier ou une conférencière qui connaît des techniques de relaxation.
- Préparer un devoir concernant le phénomène du changement et de ses conséquences sur la santé.
- Préparer une grille d'évaluation adaptée.

#### Déroulement de l'activité

##### Mise en situation

- Animer une discussion permettant à l'élève de faire part de ses expériences personnelles de situations stressantes.

- Exposer les acquis visés par cette activité, soit reconnaître les sources de stress, les façons de mieux gérer son stress et l'utilisation appropriée des stress positif et négatif.
- Expliquer le devoir et préciser les critères d'évaluation (p. ex., décrire les conséquences d'un changement causant un stress négatif chez une personne). **(ÉS)**

### **Expérimentation/Exploration/Manipulation**

- Demander à l'élève d'écrire sa propre définition du stress et de la comparer avec celle de ses pairs.
- Animer une discussion au sujet des définitions obtenues. **(ÉF)**
- Demander à l'élève de répondre au questionnaire portant sur le stress et le type de personnalité.
- Faire une mise en commun en tenant compte des réponses obtenues. **(ÉF)**
- Former des équipes de deux.
- Demander à l'élève de décrire les divers types de stress en se basant sur son expérience personnelle.
- Animer une discussion portant sur les divers types de stress. **(ÉF)**
- Expliquer les effets physiologiques et émotionnels du stress en se servant d'un logiciel de présentation. **(T)(AM)**
- Discuter des effets positifs et négatifs du stress.
- Former des équipes de trois ou de quatre élèves.
- Élaborer, en équipe, des moyens pour affronter le stress.
- Faire ressortir ces moyens à l'aide d'une mise en commun. **(ÉF)**
- Demander à la personne invitée travaillant dans un centre de retraite, ou qui a déjà vécu une retraite dans un centre quelconque, d'expliquer et de faire vivre à l'élève des techniques de relaxation, de méditation ou de prière tout en lui expliquant l'importance du silence et d'un temps de repos ou de recul pour le maintien d'une bonne qualité de vie. **(AC)(PE)**
- Permettre une période de questions et de réponses.
- Demander à l'élève d'exécuter une à deux techniques de relaxation.
- Demander à l'élève d'évaluer, à l'aide des tableaux illustrant les effets du stress, son attitude face au stress et d'y apporter des changements, au besoin.
- Demander à l'élève d'écrire une réflexion personnelle suivant la lecture de cette citation provenant de la page d'accueil du site des Trappistes d'Oka : *«Notre monde semble avoir de plus en plus besoin des monastères. Les gens blessés par la vie sont de plus en plus nombreux : blessures des séparations, de l'individualisme, situation de réfugiés. Ceux qui ont besoin d'être écoutés, relevés, encouragés se multiplient. En effet, le bruit, l'agitation fébrile, l'excitation menacent l'intériorité de nos contemporains. Il leur manque le silence, l'ordre et la paix; si bien qu'ils ne sont plus présents à eux-mêmes. On a besoin de se remettre en face de soi-même, pour retrouver la maîtrise de soi, la paix, la sérénité et la joie spirituelle».* (citation de Dom Claude Jean-Nesmy, p. 13, dans son introduction à *La vie et la Règle de saint Benoît*, (Pierre Téqui) Paris, 1984, 324 p.)

## **Évaluation sommative**

- Évaluer les connaissances et les compétences liées à la gestion du stress à l'aide d'un devoir et d'une grille d'évaluation adaptée.
- Présenter la tâche d'évaluation sommative qui comporte des activités permettant d'évaluer l'élève selon les quatre compétences de la grille d'évaluation :
  - Connaissance et compréhension
    - montrer une connaissance des types de stress et de leurs effets;
    - montrer une compréhension des différentes techniques permettant d'affronter le stress et des conséquences sur la santé.
  - Réflexion et recherche
    - analyser les événements stressants de sa vie;
    - choisir des techniques afin d'affronter le stress.
  - Communication
    - utiliser un vocabulaire correct en français à l'oral et à l'écrit.
  - Mise en application
    - faire des rapprochements avec ses expériences personnelles;
    - appliquer des méthodes de gestion du stress.

## **Annexes**

**(espace réservé à l'enseignant ou à l'enseignante pour l'ajout de ses propres annexes)**





## TABLEAU DES ATTENTES ET DES CONTENUS D'APPRENTISSAGE

<b>VIE ACTIVE ET SANTÉ (O)</b>		<b>Unités</b>				
<b>Domaine : <i>Activité physique</i></b>		1	2	3	4	5
<b>Attentes</b>						
PPL3O-AP-A.1	démontrer des habiletés motrices complexes dans la pratique d'une variété d'activités sportives et récréatives.	1.1 1.2 1.3 1.4 1.5	2.1 2.2 2.3 2.4 2.5 2.6	3.4		5.1
PPL3O-AP-A.2	appliquer les connaissances théoriques et les stratégies liées à une participation active dans une variété d'activités sportives et de plein air.	1.1 1.2 1.3 1.4 1.5	2.1 2.2 2.3 2.4 2.5 2.6	3.1 3.3		5.1
<b>Contenus d'apprentissage : Habiletés motrices</b>						
PPL3O-AP-Hab.1	combinaison des habiletés motrices complexes de locomotion, d'équilibre et de manipulation lors d'activités physiques variées (p. ex., service tennis au volley-ball, virage parallèle en ski alpin, coup en J en canot).	1.1 1.2 1.3 1.4 1.5	2.1 2.2 2.3 2.4 2.5 2.6	3.4		5.1
PPL3O-AP-Hab.2	appliquer les principes du mouvement pour améliorer l'exécution d'habiletés motrices (p. ex., coordination de plusieurs groupes musculaires pour augmenter la force lors d'un coup de dégagement au badminton ou lors d'un lancer frapper au hockey).	1.1 1.2 1.3 1.4 1.5	2.1 2.2 2.3 2.4 2.5 2.6	3.4		5.1
<b>Contenus d'apprentissage : Activités sportives et de plein air</b>						
PPL3O-AP-Act.1	appliquer les règlements et les stratégies liés aux activités sportives et de plein air, individuelles et collectives, pratiquées en fonction de différentes situations et conditions (p. ex., carte jaune d'infraction au soccer, technique de respiration en poids et haltères, approche au filet au moment opportun au tennis).	1.1 1.2 1.3 1.4 1.5	2.1 2.2 2.3 2.4 2.5 2.6	3.4		5.1
PPL3O-AP-Act.2	expliquer les facteurs pouvant influencer sur la performance et la participation aux activités physiques (p. ex., motivation, échauffement, équipement, questions de sécurité).			3.1 3.3		
PPL3O-AP-Act.3	appliquer des stratégies et des tactiques conformes à l'esprit sportif afin d'améliorer sa performance dans des situations particulières (p. ex., utiliser un service en hauteur au volley-ball de plage pour tirer avantage de la direction du vent et du soleil).	1.1 1.2 1.3 1.4 1.5	2.1 2.2 2.3 2.4 2.5 2.6			5.1

<b>VIE ACTIVE ET SANTÉ (O)</b>		<b>Unités</b>				
<b><i>Domaine : Activité physique</i></b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
PPL3O-AP-Act.4	décrire des possibilités de carrière liées aux domaines du sport, de l'activité physique, des activités de plein air et de la santé en se basant sur une recherche effectuée à l'aide d'outils informatiques, et relever les options qui existent en français.		2.1 2.2			

<b>VIE ACTIVE ET SANTÉ (O)</b>		<b>Unités</b>				
<b>Domaine : Promotion de la vie active</b>		1	2	3	4	5
<b>Attentes</b>						
PPL3O-PVA-A.1	participer régulièrement à une variété d'activités physiques dans le but de développer sa condition physique et un style de vie actif tout au long de sa vie.	1.1 1.2 1.3 1.4	2.1 2.2 2.3 2.4 2.5 2.6	3.2 3.3 3.4		5.1
PPL3O-PVA-A.2	démontrer une vision personnelle du lien étroit entre la condition physique et la santé.			3.1 3.2 3.3 3.4	4.4	
PPL3O-PVA-A.3	démontrer un comportement qui respecte les principes et les procédures favorisant sa sécurité et celle des autres.	1.1 1.2 1.3 1.4	2.1 2.2 2.3 2.4 2.5 2.6	3.1 3.2 3.3 3.4		5.1
<b>Contenus d'apprentissage : Participation active</b>						
PPL3O-PVA-Part.1	participer régulièrement à une variété d'activités physiques (p. ex., activités individuelles et collectives, de plein air et aquatiques, à l'école et dans la communauté).	1.1 1.2 1.3 1.4	2.1 2.2 2.3 2.4 2.5 2.6	3.2 3.3 3.4		5.1
PPL3O-PVA-Part.2	démontrer une amélioration de ses habiletés dans la pratique d'activités physiques.	1.1 1.2 1.3 1.4	2.1 2.2 2.3 2.4 2.5 2.6	3.3 3.4		
PPL3O-PVA-Part.3	expliquer les bienfaits d'un mode de vie actif (p. ex., relaxation, interaction sociale, plaisir, estime de soi).			3.1	4.4	
PPL3O-PVA-Part.4	élaborer des stratégies propres à favoriser la pratique régulière d'activités physiques qui lui donneront satisfaction tout au long de sa vie, en se fondant sur des critères de sélection qui lui sont appropriés (p. ex., une personne que la compétition stimule pourrait pratiquer un sport de compétition tel que le basket-ball).			3.4		
PPL3O-PVA-Part.5	démontrer un comportement responsable et une attitude positive dans la pratique d'activités physiques (p. ex., aider et respecter les autres, fournir des efforts soutenus, faire preuve de tolérance, démontrer un bon esprit sportif).	1.1 1.2 1.3 1.4	2.1 2.2 2.3 2.4 2.5 2.6	3.2 3.3 3.4		5.1
PPL3O-PVA-Part.6	faire preuve de leadership en planifiant une variété d'activités pour l'école ou la communauté francophone.					5.1

<b>VIE ACTIVE ET SANTÉ (O)</b>		<b>Unités</b>				
<b>Domaine : Promotion de la vie active</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
PPL30-PVA-Part.7	identifier des francophones de l'Ontario, du reste du Canada et d'ailleurs qui ont contribué à la promotion de la vie active en précisant les qualités qu'ils ou elles ont démontrées dans l'exercice de leur leadership.			3.4		
<b>Contenus d'apprentissage : Conditionnement physique</b>						
PPL30-PVA-Cond.1	maintenir ou améliorer son niveau de condition physique en participant à des activités physiques de façon vigoureuse pendant une période soutenue (p. ex., un minimum de deux fois 10 minutes ou une fois 20 minutes, quatre fois par semaine).	1.1 1.2 1.3 1.4	2.1 2.3 2.5 2.6	3.4		5.1
PPL30-PVA-Cond.2	expliquer les bienfaits physiologiques de l'activité physique (p. ex., amélioration de la force, de l'endurance et du niveau d'énergie).			3.1		
PPL30-PVA-Cond.3	évaluer périodiquement sa condition physique en comparant ses résultats à un niveau de santé personnelle souhaitable (p. ex., tests relatifs aux diverses composantes de la condition physique).			3.2		
PPL30-PVA-Cond.4	créer son programme de conditionnement physique en fonction d'un niveau de condition physique visé tout en l'intégrant dans une vie active (p. ex., choix d'une alimentation saine en fonction des activités pratiquées).			3.3		
<b>Contenus d'apprentissage : Sécurité</b>						
PPL30-PVA-Séc.1	appliquer les règles et les procédures qui permettent une pratique sécuritaire des activités physiques (p. ex., utiliser les installations et l'équipement appropriés, porter un habillement convenable, respecter les consignes concernant la surveillance, adopter une posture minimisant les risques de blessures, connaître les interventions d'urgence dans le traitement des blessures).	1.1 1.2 1.3 1.4	2.1 2.2 2.3 2.4 2.5 2.6	3.2 3.3 3.4		5.1
PPL30-PVA-Séc.2	démontrer des comportements qui minimisent les risques de blessures pour soi et les autres (p. ex., faire des exercices d'échauffement, vérifier les conditions de la piste avant de faire une descente en ski).	1.1 1.2 1.3 1.4	2.1 2.2 2.3 2.4 2.5 2.6	3.3 3.4		5.1
PPL30-PVA-Séc.3	répertorier les ressources et les services communautaires à consulter en situation d'urgence dans la pratique d'activités physiques, et relever ceux qui sont offerts en français.			3.1		

<b>VIE ACTIVE ET SANTÉ (O)</b>		<b>Unités</b>				
<b>Domaine : Promotion de la santé</b>		1	2	3	4	5
<b>Attentes</b>						
PPL3O-PS-A.1	expliquer les notions liées à une croissance saine et à la sexualité.				4.1	
PPL3O-PS-A.2	appliquer les connaissances et les habiletés nécessaires au respect des règles de sécurité et de prévention des blessures dans une variété de situations.				4.2 4.3	
PPL3O-PS-A.3	démontrer l'importance de la santé mentale pour la santé globale d'une personne.				4.4	
<b>Contenus d'apprentissage : Croissance saine et sexualité</b>						
PPL3O-PS-CS.1	décrire les facteurs qui influent sur le système reproducteur chez l'homme et la femme (p. ex., hormones, environnement, nutrition).				4.1	
PPL3O-PS-CS.2	analyser les causes de l'infertilité, y compris les questions qui y sont rattachées.				4.1	
PPL3O-PS-CS.3	démontrer les habiletés nécessaires pour maintenir des relations interpersonnelles saines, équitables et responsables.				4.1	
PPL3O-PS-CS.4	répertorier les ressources et les services disponibles dans la communauté en matière de sexualité et de reproduction, et relever ceux qui sont offerts en français.				4.1	
PPL3O-PS-CS.5	évaluer l'information et les services disponibles en matière de sexualité et de reproduction.				4.1	
<b>Contenus d'apprentissage : Sécurité personnelle et prévention des blessures</b>						
PPL3O-PS-Séc.1	décrire les divers types de violence (p. ex., dans les relations interpersonnelles : violence verbale, physique, émotionnelle, sexuelle).				4.2	
PPL3O-PS-Séc.2	expliquer les causes de la violence dans les relations interpersonnelles.				4.2	
PPL3O-PS-Séc.3	analyser les indices d'une situation de violence dans les relations interpersonnelles et le type d'intervention à adopter.				4.2	
PPL3O-PS-Séc.4	évaluer les solutions et les stratégies pour prévenir et éliminer la violence dans les relations interpersonnelles.				4.2	
PPL3O-PS-Séc.5	analyser les facteurs associés aux principales causes de blessures et de décès chez les adolescentes et adolescents (p. ex., consommation d'alcool et de drogues, témérité excessive, stress).				4.3	
PPL3O-PS-Séc.6	démontrer des habiletés permettant de réduire les risques de blessures et de promouvoir la sécurité personnelle dans une variété de situations.				4.3	

<b>VIE ACTIVE ET SANTÉ (O)</b>		<b>Unités</b>				
<b>Domaine : Promotion de la santé</b>		1	2	3	4	5
PPL3O-PS-Séc.7	évaluer des stratégies réduisant les risques de blessures et de décès chez les adolescentes et adolescents (p. ex., gestes posés aux niveaux personnel, juridique et éducationnel pour réduire les taux de blessures et de décès résultant d'accidents motorisés).				4.3	
<b>Contenus d'apprentissage : Santé mentale</b>						
PPL3O-PS-Sant.1	déterminer les caractéristiques d'une personne saine et équilibrée sur le plan émotif (p. ex., bonne estime de soi, faculté de faire face au stress, habileté à s'intégrer à un milieu de travail).				4.4	
PPL3O-PS-Sant.2	démontrer des habiletés lui permettant d'améliorer sa santé mentale au besoin (p. ex., techniques de gestion du stress).				4.4	
PPL3O-PS-Sant.3	analyser les facteurs qui influent sur la santé mentale et qui contribuent à l'incidence des problèmes de santé mentale dans la communauté (p. ex., environnement, hérédité, image de soi).				4.4	
PPL3O-PS-Sant.4	décrire l'impact des troubles mentaux sur la santé physique et émotionnelle (p. ex., troubles affectifs, anxiété malade, phobies, schizophrénie).				4.4	
PPL3O-PS-Sant.5	décrire les caractéristiques d'un comportement suicidaire ainsi que les stratégies de prévention.				4.4	

<b>VIE ACTIVE ET SANTÉ (O)</b>		<b>Unités</b>				
<b>Domaine : Habiletés personnelles et sociales</b>		1	2	3	4	5
<b>Attentes</b>						
PPL3O-HPS-A.1	appliquer des habiletés en matière de prise de décision et d'établissement d'objectifs afin de promouvoir une vie active.					5.2
PPL3O-HPS-A.2	démontrer diverses techniques de gestion personnelle du stress.					5.3
PPL3O-HPS-A.3	démontrer les habiletés sociales nécessaires pour travailler efficacement dans un groupe et pour améliorer ses relations interpersonnelles.					5.1
<b>Contenus d'apprentissage : Prise de décision</b>						
PPL3O-HPS-Pri.1	démontrer une vision personnelle d'une vie saine et active (p. ex., importance de faire de l'exercice et d'avoir une alimentation équilibrée).					5.2
PPL3O-HPS-Pri.2	appliquer des stratégies pour déterminer les priorités et établir des buts afin d'augmenter la pratique d'activités physiques.					5.2
PPL3O-HPS-Pri.3	décrire les divers obstacles rencontrés dans un processus de prise de décision efficace.					5.2
PPL3O-HPS-Pri.4	décrire les avantages, les désavantages et les conséquences possibles de prendre des risques.					5.2
PPL3O-HPS-Pri.5	expliquer comment déterminer si un comportement est trop risqué ou non.					5.2
<b>Contenus d'apprentissage : Gestion du stress</b>						
PPL3O-HPS-Ge.1	décrire les divers types de stress dans la vie quotidienne et leur impact positif et négatif.					5.3
PPL3O-HPS-Ge.2	expliquer les réactions physiologiques face aux divers types de stress.					5.3
PPL3O-HPS-Ge.3	appliquer différentes techniques afin de faire face au stress et à l'anxiété (p. ex., relaxation, méditation, exercice).					5.3
PPL3O-HPS-Ge.4	expliquer le phénomène du changement et ses conséquences sur la santé de l'individu.					5.3
<b>Contenus d'apprentissage : Habiletés sociales</b>						
PPL3O-HPS-Hab.1	expliquer les divers aspects de la dynamique de groupe (p. ex., culture organisationnelle, étapes de l'évolution d'un groupe, caractéristiques d'un groupe, fonctionnement d'un groupe).					5.1

<b>VIE ACTIVE ET SANTÉ (O)</b>		<b>Unités</b>				
<b><i>Domaine : Habiletés personnelles et sociales</i></b>		1	2	3	4	5
PPL3O-HPS-Hab.2	évaluer l'efficacité d'un groupe (p. ex., accomplissement de la tâche, satisfaction du groupe, qualité du produit).					5.1
PPL3O-HPS-Hab.3	appliquer des stratégies afin de fournir une rétroaction positive à chaque personne ainsi qu'au groupe dans son ensemble.					5.1
PPL3O-HPS-Hab.4	expliquer sa contribution au maintien de relations positives avec ses camarades.					5.1