

**VIE ACTIVE ET SANTÉ**

**PPL2O**

**10<sup>e</sup> année**

**Direction du projet :** Bernard Lavallée  
Claire Trépanier

**Coordination :** Malcolm Lamothe

**Recherche documentaire :** Bernadette LeMay

**Rédaction :** Caroline Bissonnette  
Carmen Mous  
Carole Séguin  
Serge Trépanier

**Consultation :** Bernard Schryburt

**Première relecture :** 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. 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.

## TABLE DES MATIÈRES

<b>Introduction</b> .....	5
<b>Tableau des attentes et des contenus d'apprentissage</b> .....	7
<b>Cadre d'élaboration des esquisses de cours</b> .....	15
<b>Aperçu global du cours</b> .....	17
<b>Aperçu global de l'unité 1 : Sports collectifs et athlétisme</b> .....	23
Activité 1.1 : Volley-ball .....	29
Activité 1.2 : Soccer .....	33
Activité 1.3 : Handball .....	37
Activité 1.4 : Athlétisme - saut en longueur .....	41
Activité 1.5 : Athlétisme - triple saut .....	45
Activité 1.6 : Tâche d'évaluation sommative - Volley-ball .....	49
<b>Aperçu global de l'unité 2 : Activités pour tout âge</b> .....	59
Activité 2.1 : Badminton .....	65
Activité 2.2 : Balle molle .....	69
Activité 2.3 : Frisbee .....	73
Activité 2.4 : Cyclisme .....	77
Activité 2.5 : Orientation .....	81
<b>Aperçu global de l'unité 3 : Promotion de la vie active</b> .....	85
Activité 3.1 : Conditionnement physique - techniques .....	90
Activité 3.2 : Conditionnement physique - circuits .....	95
Activité 3.3 : Conditionnement physique - évaluation .....	99
Activité 3.4 : Programme d'entraînement .....	103
<b>Aperçu global de l'unité 4 : Promotion de la santé</b> .....	107
Activité 4.1 : Croissance et sexualité .....	113
Activité 4.2 : Usage et abus de substances .....	118
Activité 4.3 : Alimentation saine .....	124
Activité 4.4 : Masse corporelle .....	127
<b>Aperçu global de l'unité 5 : Habilétilés personnelles et sociales</b> .....	131
Activité 5.1 : Prise de décision .....	136
Activité 5.2 : Résolution de conflits .....	141
Activité 5.3 : Organisation de divers jeux .....	144



## INTRODUCTION

Le ministère de l'Éducation dévoilait au début de 1999 les nouveaux programmes-cadres de 9<sup>e</sup> et de 10<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 répondent aux attentes des systèmes scolaires public et catholique. Certaines esquisses 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., *Arts*). L'Office provincial de l'éducation de la foi catholique de l'Ontario 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 les caractérisent. 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 plusieurs 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 et médias électroniques) qui a été incluse à titre de suggestions et que les enseignantes et enseignants sont invités à compléter 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 adaptée.

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.



## TABLEAU DES ATTENTES ET DES CONTENUS D'APPRENTISSAGE

<b>VIE ACTIVE ET SANTÉ</b>		<b>Unités</b>				
<i>Domaine : Activité physique</i>		1	2	3	4	5
<b>Attentes</b>						
PPL2O-AP-A.1	expliquer les concepts théoriques liés à l'activité physique.	1.1 1.2 1.3 1.4 1.5 1.6	2.1 2.2 2.3 2.4 2.5	3.1 3.2 3.3 3.4	4.3	5.1 5.3
PPL2O-AP-A.2	démontrer sa compétence dans l'application des techniques du mouvement.	1.1 1.2 1.3 1.4 1.5 1.6	2.1 2.2 2.3 2.4 2.5	3.1 3.2 3.3 3.4		5.3
PPL2O-AP-A.3	utiliser la langue française et se référer à la culture d'expression française pour communiquer et exprimer sa compréhension en activité physique.	1.1 1.2 1.3 1.4 1.5 1.6	2.1 2.2 2.3 2.4 2.5	3.1 3.2 3.3 3.4	4.3	5.3
<b>Contenus d'apprentissage : Habilétés motrices</b>						
PPL2O-AP-Hab.1	expliquer les principes théoriques et pratiques des habiletés motrices.	1.1 1.2 1.3 1.4 1.5 1.6	2.1 2.2 2.3 2.4 2.5	3.1 3.2 3.3 3.4		5.3
PPL2O-AP-Hab.2	démontrer des habiletés motrices de locomotion, de maniement et de coordination.	1.1 1.2 1.3 1.4 1.5 1.6	2.1 2.2 2.3 2.4 2.5	3.1 3.2 3.3 3.4		5.3
PPL2O-AP-Hab.3	exécuter le transfert d'apprentissage d'une habileté motrice dans différents contextes en activité physique.	1.1 1.2 1.3 1.4 1.5	2.1 2.2 2.3 2.4 2.5	3.1 3.2 3.3 3.4		5.3
PPL2O-AP-Hab.4	démontrer du progrès dans l'exécution des habiletés motrices.	1.1 1.2 1.3 1.4 1.5	2.1 2.2 2.3 2.4 2.5	3.1 3.2 3.3 3.4		5.3

VIE ACTIVE ET SANTÉ		Unités				
<i>Domaine : Activité physique</i>		1	2	3	4	5
<b>Contenus d'apprentissage : Activités sportives et de plein air</b>						
PPL2O-AP-Act.1	exécuter les techniques de base propres à une variété d'activités sportives et de plein air.	1.1 1.2 1.3 1.4 1.5 1.6	2.1 2.2 2.3 2.4 2.5	3.1 3.2 3.3 3.4		
PPL2O-AP-Act.2	expliquer les règlements et les stratégies liés aux activités pratiquées.	1.1 1.2 1.3 1.4 1.5 1.6	2.1 2.2 2.3 2.4 2.5	3.1 3.2 3.3 3.4		5.3
PPL2O-AP-Act.3	respecter les règles de conduite et faire preuve d'esprit sportif dans les différentes 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	3.1 3.2 3.3 3.4		5.3
PPL2O-AP-Act.4	choisir les stratégies appropriées selon les situations et les conditions dans le but d'améliorer sa performance.	1.1 1.2 1.3 1.4 1.5 1.6	2.1 2.2 2.3 2.4 2.5	3.1 3.2 3.3 3.4		5.3
PPL2O-AP-Act.5	identifier les éléments requis lors de l'organisation 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	3.1 3.2 3.3 3.4		5.3
PPL2O-AP-Act.6	identifier les possibilités de carrière liées aux activités sportives et de plein air.		2.4	3.2 3.3 3.4	4.3	5.1
PPL2O-AP-Act.7	communiquer en français oralement et par écrit les règlements et les stratégies des activités sportives et de plein air pratiquées.	1.1 1.2 1.3 1.4 1.5 1.6	2.1 2.2 2.3 2.4 2.5	3.1 3.2 3.3 3.4		5.3

VIE ACTIVE ET SANTÉ		Unités				
<i>Domaine : Promotion de la vie active</i>		1	2	3	4	5
<b>Attentes</b>						
PPL2O-PVA-A.1	participer régulièrement à un programme varié d'activités physiques qui encourage la participation tout au long de la vie.	1.1 1.2 1.3 1.4 1.5	2.1 2.2 2.3 2.4 2.5	3.1 3.2 3.4		
PPL2O-PVA-A.2	expliquer les composantes théoriques et pratiques du conditionnement physique et de la vie active.	1.1 1.2 1.3 1.4 1.5	2.1 2.2 2.3 2.4 2.5	3.1 3.2 3.4		
PPL2O-PVA-A.3	démontrer un comportement responsable et sécuritaire afin d'assurer sa sécurité et celle des autres.	1.1 1.2 1.3 1.4 1.5	2.1 2.2 2.3 2.4 2.5	3.1 3.2 3.3 3.4	4.2	5.3
<b>Contenus d'apprentissage : Participation active</b>						
PPL2O-PVA-Part.1	participer régulièrement à des activités physiques variées.	1.1 1.2 1.3 1.4 1.5	2.1 2.2 2.3 2.4 2.5	3.2 3.4		5.3
PPL2O-PVA-Part.2	démontrer un comportement approprié lors des activités physiques pratiquées.	1.1 1.2 1.3 1.4 1.5	2.1 2.2 2.3 2.4 2.5	3.1 3.2 3.3 3.4		5.3
PPL2O-PVA-Part.3	exercer un leadership en dirigeant des activités.	1.1 1.2 1.3 1.4 1.5	2.1 2.2 2.3 2.4 2.5	3.2 3.3 3.4		5.3
PPL2O-PVA-Part.4	évaluer les facteurs qui influent sur le choix d'activités pratiquées tout le long de la vie.		2.4			
<b>Contenus d'apprentissage : Conditionnement physique</b>						
PPL2O-PVA-Cond.1	développer son endurance cardiorespiratoire et musculaire, sa souplesse, sa force et sa puissance en participant à des activités variées.	1.1 1.2 1.3 1.4 1.5	2.1 2.2 2.3 2.4 2.5	3.2 3.3 3.4		5.3
PPL2O-PVA-Cond.2	faire une autoévaluation périodique de son niveau de condition physique à l'aide de divers tests servant à mesurer la capacité cardiorespiratoire.			3.3		
PPL2O-PVA-Cond.3	interpréter les différents indices cardiorespiratoires afin de contrôler l'intensité de l'exercice de façon individuelle.			3.3		

<b>VIE ACTIVE ET SANTÉ</b>		<b>Unités</b>				
<b>Domaine : Promotion de la vie active</b>		1	2	3	4	5
PPL2O-PVA-Cond.4	expliquer les bienfaits physiologiques, psychologiques et sociologiques de l'exercice et d'un entraînement régulier.			3.1 3.4		
PPL2O-PVA-Cond.5	réviser son plan personnel de conditionnement physique tout en l'intégrant dans un contexte de vie active.			3.2 3.4		
PPL2O-PVA-Cond.6	utiliser la terminologie française propre aux activités pratiquées.			3.1		
<b>Contenus d'apprentissage : Sécurité</b>						
PPL2O-PVA-Séc.1	appliquer les procédures et les règlements de sécurité liés à la pratique d'activités physiques.	1.1 1.2 1.3 1.4 1.5	2.1 2.2 2.3 2.4 2.5	3.1 3.2 3.3 3.4		5.3
PPL2O-PVA-Séc.2	démontrer des comportements qui minimisent les risques et favorisent sa sécurité et celle des autres.	1.1 1.2 1.3 1.4 1.5	2.1 2.2 2.3 2.4 2.5	3.1 3.2 3.3 3.4		5.3
PPL2O-PVA-Séc.3	décrire des situations qui requièrent l'aide de personnes ou de services d'aide de la collectivité lors d'accidents.				4.2	

<b>VIE ACTIVE ET SANTÉ</b>		<b>Unités</b>				
<b>Domaine : Promotion de la santé</b>		1	2	3	4	5
<b>Attentes</b>						
PPL2O-PS-A.1	démontrer une compréhension des facteurs liés à une croissance et à une sexualité saines.				4.1	
PPL2O-PS-A.2	développer des stratégies pour maintenir et promouvoir une vie saine.				4.1 4.2 4.4	
PPL2O-PS-A.3	élaborer des stratégies afin de prévenir l'usage et l'abus de drogues et d'alcool.				4.2	
PPL2O-PS-A.4	analyser les relations entre une vie active, un poids santé et une alimentation équilibrée.				4.3 4.4	
<b>Contenus d'apprentissage : Croissance et sexualité</b>						
PPL2O-PS-CS.1	analyser les effets des médias, de la culture et de la société sur la sexualité.				4.1	
PPL2O-PS-CS.2	identifier les droits et les responsabilités d'une personne engagée dans une relation affective saine.				4.1	
PPL2O-PS-CS.3	discuter des habiletés de prise de décision pour appuyer des choix responsables dans le domaine de la sexualité.				4.1	
PPL2O-PS-CS.4	analyser les effets des décisions relatives aux relations sexuelles.				4.1	
PPL2O-PS-CS.5	faire un inventaire des ressources et des services d'aide disponibles dans la collectivité en matière de sexualité saine en privilégiant les ressources en français.				4.1	
<b>Contenus d'apprentissage : Usage et abus de substances</b>						
PPL2O-PS-U.1	analyser les effets physiologiques, psychologiques, sociologiques et légaux de l'usage de substances.				4.2	
PPL2O-PS-U.2	développer des stratégies pour appuyer des choix responsables dans le domaine de la consommation de substances.				4.2	
PPL2O-PS-U.3	déterminer sa responsabilité lors de l'usage et de l'abus de drogues et d'alcool.				4.2	
<b>Contenus d'apprentissage : Alimentation saine</b>						
PPL2O-PS-AS.1	déterminer la relation entre une alimentation saine, une vie active, le poids santé et la santé.				4.3 4.4	

<b>VIE ACTIVE ET SANTÉ</b>		<b>Unités</b>				
<b><i>Domaine : Promotion de la santé</i></b>		1	2	3	4	5
PPL2O-PS-AS.2	évaluer différentes diètes en fonction des besoins nutritionnels et des risques encourus.			4.3		
PPL2O-PS-AS.3	analyser les facteurs qui ont une influence sur l'image corporelle.			4.3 4.4		
PPL2O-PS-AS.4	réviser son plan d'action personnel pour incorporer une alimentation équilibrée dans un contexte de vie active.			4.3		
PPL2O-PS-AS.5	évaluer les différents types de ressources et de services communautaires liés à une alimentation saine, aux troubles d'ordre nutritionnel et aux maladies carentielles.			4.3		

VIE ACTIVE ET SANTÉ		Unités				
<i>Domaine : Habilétés personnelles et sociales</i>		1	2	3	4	5
<b>Attentes</b>						
PPL2O-HPS-A.1	prendre des décisions en tenant compte de nouvelles situations dans un contexte de vie active.			3.4	4.3	5.1 5.2 5.3
PPL2O-HPS-A.2	évaluer une variété de stratégies pour résoudre les conflits.			4.1 4.2 4.3 4.4	5.1 5.2	
PPL2O-HPS-A.3	appliquer des habiletés sociales et de communication afin de collaborer efficacement avec les autres dans le contexte d'une vie active.			4.3	5.1 5.2 5.3	
PPL2O-HPS-A.4	utiliser la langue française et se référer à la culture d'expression française pour communiquer et exprimer ses opinions et ses sentiments.		3.4		5.1 5.2	
<b>Contenus d'apprentissage : Prise de décision</b>						
PPL2O-HPS-Pri.1	établir des objectifs à court et à long terme en partant de sa vision personnelle d'une vie saine et active.				5.1 5.3	
PPL2O-HPS-Pri.2	établir un plan personnel pour atteindre les objectifs visés.				5.1	
PPL2O-HPS-Pri.3	appliquer les étapes de la prise de décision à une nouvelle situation.				5.1	
PPL2O-HPS-Pri.4	démontrer la nécessité d'assumer la responsabilité de ses choix sur sa santé, son bien-être et son apprentissage.		3.4	4.3 4.4	5.1	
PPL2O-HPS-Pri.5	évaluer l'influence des médias et des valeurs culturelles sur le processus de la prise de décision.				5.1	
<b>Contenus d'apprentissage : Résolution de conflits</b>						
PPL2O-HPS-RC.1	expliquer la dynamique d'un conflit.				5.2	
PPL2O-HPS-RC.2	expliquer l'efficacité de divers styles de résolution de conflits selon les circonstances.				5.2	
PPL2O-HPS-RC.3	analyser les bienfaits d'appliquer des stratégies de gestion de la colère.				5.2	
PPL2O-HPS-RC.4	identifier des stratégies pour réagir à une personne en colère.				5.3	
PPL2O-HPS-RC.5	analyser l'impact du langage non verbal.				5.2	
PPL2O-HPS-RC.6	identifier les traits d'une médiatrice ou d'un médiateur efficace.				5.2 5.3	
PPL2O-HPS-RC.7	décrire les étapes de la médiation.				5.2	

<b>VIE ACTIVE ET SANTÉ</b>		<b>Unités</b>				
<b>Domaine : Habilétés personnelles et sociales</b>		1	2	3	4	5
PPL2O-HPS-RC.8	distinguer la médiation de l'arbitrage.					5.2 5.3
<b>Contenus d'apprentissage : Habilétés sociales</b>						
PPL2O-HPS-Hab.1	démontrer un comportement qui respecte le point de vue des autres.					5.3
PPL2O-HPS-Hab.2	évaluer sa contribution personnelle et son efficacité dans le groupe.					5.3
PPL2O-HPS-Hab.3	évaluer les éléments d'une dynamique de groupe efficace.					5.2 5.3
PPL2O-HPS-Hab.4	déterminer l'apport de la culture d'expression française dans la pratique des sports et de l'activité physique.			3.4		
PPL2O-HPS-Hab.5	utiliser la langue française pour exprimer oralement et par écrit ses idées, ses sentiments et ses émotions.				4.1 4.2	5.3

## CADRE D'ÉLABORATION DES ESQUISSES DE COURS

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



## APERÇU GLOBAL DU COURS (PPL2O)

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

**École :**

**Conseil scolaire de district :**

**Section :**

**Chef de section :**

**Personne(s) élaborant le cours :**

**Date :**

**Personne(s) révisant le cours :**

**Date :**

**Titre du cours :** Vie active et santé (10<sup>e</sup>)

**Année d'études :** 10<sup>e</sup>

**Type de cours :** Ouvert

**Code de cours de l'école :**

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

**Date de publication :** 1999

**Code de cours du Ministère :** PPL2O

**Valeur en crédit :** 1

### Description/fondement

Ce cours incite l'élève à participer régulièrement à une gamme d'activités physiques remplies de défis et d'aventure dans le but de promouvoir une vie active et saine. L'élève acquiert et perfectionne des habiletés motrices, améliore sa condition physique, développe ses habiletés personnelles et sociales et approfondit certaines questions telles que la sexualité, l'usage et l'abus de substances et une alimentation saine.

### Titres des unités et durée

**Unité 1 :** Sports collectifs et athlétisme

**Durée :** 30 heures

**Unité 2 :** Activités pour tout âge

**Durée :** 30 heures

**Unité 3 :** Promotion de la vie active

**Durée :** 20 heures

**Unité 4 :** Promotion de la santé

**Durée :** 20 heures

**Unité 5 :** Habiléte s personnelles et sociales

**Durée :** 10 heures

### Description des unités

#### **Unité 1 : Sports collectifs et athlétisme**

Cette unité est axée sur le progrès, l'enchaînement et le transfert des habiletés motrices. L'élève

améliore ses habiletés personnelles en pratiquant des activités physiques variées et intéressantes, tels les sports de ballon et les sports individuels.

### **Unité 2 : Activités pour tout âge**

Cette unité vise le progrès, l'enchaînement et le transfert des habiletés motrices. L'élève améliore ses compétences personnelles en pratiquant des activités physiques variées et intéressantes et en se familiarisant à des sports qui se pratiquent à tout âge.

### **Unité 3 : Promotion de la vie active**

Cette unité porte sur la participation active, le conditionnement physique et la sécurité. Les attentes et les contenus d'apprentissage cherchent à encourager l'élève à pratiquer régulièrement une activité physique. Le conditionnement physique est une activité quotidienne qui peut se pratiquer au gymnase. De plus, l'évaluation de la condition physique se fait à intervalles réguliers; ainsi, l'élève prend conscience de sa condition physique et peut se fixer des buts pour l'améliorer ou la maintenir.

### **Unité 4 : Promotion de la santé**

Cette unité porte sur la croissance et la sexualité, l'usage et l'abus de substances, l'alimentation saine et la masse corporelle. L'élève a l'occasion d'acquérir les connaissances nécessaires en vue de maintenir un bon état de santé et de mieux-être.

### **Unité 5 : Habilétés personnelles et sociales**

Cette unité porte sur certaines habiletés personnelles et sociales dont la prise de décision, la résolution de conflits et l'organisation de divers jeux. L'élève se sensibilise au rôle de l'écoute active lors de la résolution d'un conflit, l'importance de l'expression de ses émotions pour résoudre un problème et d'un comportement respectueux envers les autres et l'environnement en tout temps. L'acquisition d'habiletés personnelles et sociales aidera l'élève à devenir une personne responsable et lui permettra de prendre des décisions et d'adopter une attitude positive.

## **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 de lecture et de réflexion
- conférence
- discussions
- enseignement par les pairs
- exercices en équipes
- explications orales
- jeu de rôle
- apprentissage coopératif
- débat
- conférencier/conférencière
- recherches
- études de cas
- lectures individuelles
- présentations orales

## **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 9<sup>e</sup> et 10<sup>e</sup> année*, 1999, p. 12) Dans ce sens, le programme-cadre présente une grille d'évaluation du rendement propre à sa discipline. Selon le besoin, l'enseignant ou l'enseignante utilise une variété de stratégies se rapportant aux types d'évaluation suivants :

### **évaluation diagnostique**

- grille d'observation des composantes techniques et pratiques, afin de déterminer le potentiel de l'élève
- questionnement portant sur les connaissances de base

### **évaluation formative**

- fiches d'observation et d'évaluation
- rétroactions portant sur les techniques d'exécution et à la suite de divers travaux de recherche
- enseignement par les pairs
- travail d'équipe
- questions

### **évaluation sommative**

- grilles d'évaluation du rendement de l'élève
- grilles d'observation
- travaux de recherche
- tests ou épreuves
- présentations orales
- rédaction de plans d'action
- évaluation et enregistrement des performances en se basant sur la feuille des résultats

## **Ressources**

L'enseignant ou l'enseignante fait appel à plus ou moins cinq types de ressources à l'intérieur du cours. Ces ressources sont davantage détaillées dans chaque unité.

### **Manuels pédagogiques**

MANG, Lesley, et Al ROBERTSON, *Santé en Tête 2*, Montréal, Les Éditions de la Chenelière, 1993, 240 p.\*

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

ANDERSON, B., *Stretching*, Outremont, Les Éditions Québecor, 1995, 190 p.\*\*\*

PROGRAMME D'EXERCICES PRESCRITS DES FORCES ARMÉES CANADIENNES, *5BX*, Éditions du Trécarré, 1988, 156 p.

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

PLAN D'ÉTUDES, Le conseil scolaire d'Ottawa éducation physique garçons et filles, 9<sup>e</sup> année.\*\*\*  
SCHOLICH, *Circuit Training*, Sport books Publishers, Toronto, 1992, 252 p.

TROUSSE SCOLAIRE, ASSOCIATION POUR LA SANTÉ ET L'ÉDUCATION PHYSIQUE DE L'ONTARIO  
(OPHEA), *Action-l'alcool, le cannabis et le tabac - un projet pour la promotion de la santé*,  
1996, 91 p.

### **Personnes-ressources**

- diététiste, nutritionniste, infirmier ou infirmière, spécialiste en conditionnement physique, agent ou agente de police, ex-toxicomane, administrateur, administratrice, gestionnaire, intervenant, intervenante, sidatique

### **Matériel**

GOLD, Robert S., *et al.*, *Health Quest*, WCB/McGraw-Hill Higher.

### **Médias électroniques**

Handball - *Sportez-vous bien, émission 4*, TVO, BPN395104, coul., 10 min.

OPHEA-Ontario Physical and Health Education Association. (consulté le 10 décembre 1999)  
<http://www.ophea.org/>

Sport Canadien. (consulté le 10 décembre 1999)

<http://www.cdnsport.ca/activeliving/indexfr.html>.

Santé Canada en direct. (consulté le 10 décembre 1999)

<http://www.hc-sc.gc.ca/>

Éducation physique, pédagogie et sport. (consulté le 10 décembre 1999)

<http://www.cslaval.qc.ca/edphys/>

## **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, retraits tout le long de la mise en œuvre de l'esquisse du cours (sections des stratégies d'enseignement et d'apprentissage ainsi que des 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 du testing provincial;
- 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 satisfaction des attentes et des contenus d'apprentissage par les élèves (p. ex., après les tests 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 (PPL2O)**

### **Sports collectifs et athlétisme**

#### **Description**

Cette unité est axée sur le progrès, l'enchaînement et le transfert des habiletés motrices. L'élève améliore ses habiletés personnelles en pratiquant des activités physiques variées et intéressantes, tels les sports de ballon et les sports individuels.

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

**Domaine :** Activité physique

**Attentes :** PPL2O-AP-A.1 - 2 - 3

**Contenus d'apprentissage :** PPL2O-AP-Hab.1 - 2 - 3 - 4  
PPL2O-AP-Act.1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 7

**Domaine :** Promotion de la vie active

**Attentes :** PPL2O-PVA-A.1 - 2 - 3

**Contenus d'apprentissage :** PPL2O-PVA-Part.1 - 2 - 3  
PPL2O-PVA-Cond.1  
PPL2O-PVA-Séc.1 - 2

#### **Titres des activités**

**Activité 1.1 :** Volley-ball

**Activité 1.2 :** Soccer

**Activité 1.3 :** Handball

**Activité 1.4 :** Athlétisme - saut en longueur

**Activité 1.5 :** Athlétisme - triple saut

**Activité 1.6 :** Tâche d'évaluation sommative - Volley-ball

## **Acquis préalables**

- Savoir exécuter des mouvements qui font appel à plusieurs habiletés motrices (p. ex., la manchette, le service par-dessous, la touche, la position d'attente, les déplacements).
- Connaître les diverses positions et fonctions sur le terrain (passeur, attaquant, défenseur).
- Connaître le but des divers sports étudiés.
- Connaître les règlements de base des divers sports étudiés.
- Savoir dribbler le ballon, faire une passe et un tir au but.
- Connaître son pied d'appel.
- Connaître les habiletés personnelles et sociales à respecter au gymnase (p. ex., franc-jeu, respect d'autrui, de l'équipement, gestion du temps).
- Connaître les mesures de sécurité de base à suivre au gymnase (p. ex., espace personnel, montage d'équipement, plan d'urgence).
- Connaître l'importance de l'hygiène personnelle et de l'habillement convenable dans un contexte d'activité physique (p. ex., chaussures de sport, costume).

## **Sommaire des notes de planification**

L'enseignant ou l'enseignante doit :

- préparer la feuille des règlements des divers sports de l'unité.
- préparer le test théorique portant sur les règlements des divers sports.
- préparer la grille d'observation qui servira lors de l'évaluation par les pairs et de l'évaluation par l'enseignant ou l'enseignante.
- réserver la caméra vidéo et le téléviseur pour analyser la technique du smash.
- réserver la vidéo portant sur les techniques de base du volley-ball, du handball et de l'athlétisme.
- élaborer une grille d'évaluation des habiletés (dribble, passe, tir en suspension).
- s'assurer que les lignes de sept et de neuf mètres sont présentes au gymnase.
- vérifier l'organigramme du/des gymnase/s ou plateau/x et l'horaire de l'école afin d'assurer une bonne gestion de l'activité.
- vérifier si l'équipement est en bon état et effectuer les réparations nécessaires.
- vérifier les conditions météorologiques.
- vérifier l'équipement à l'extérieur et les fosses de sable.

## **Liens**

### **Français**

- Utiliser la terminologie en français pour désigner l'équipement et les règlements relatifs aux divers sports.

### **Animation culturelle**

- Reconnaître la présence du fait français lors de divers tournois franco, lors des Jeux de la francophonie, la participation des athlètes franco-ontariennes ou franco-ontariens et des diverses associations à ces événements, etc.
- Utiliser de la musique d'expression française.
- Utiliser des vidéocassettes d'expression française.

### **Technologie**

- Reconnaître l'impact qu'ont l'avancement des technologies sur l'équipement et les plateaux (qualité et sécurité).

### **Perspectives d'emploi**

- Élaborer un tableau des carrières relatives aux domaines des sciences de la santé, des loisirs, de la loi et de la sécurité.

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

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

- |   |                              |
|---|------------------------------|
| - démonstrations                                      | - exercices en équipes       |
| - apprentissage coopératif                            | - explications orales        |
| - répétitions et mise en pratique                     | - enseignement par les pairs |
| - conférences   | - objets à manipuler         |
| - invité ou invitée pratiquant un sport professionnel | - visualisation              |
| - modélisation  |                              |

## **Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette unité, l'enseignant ou l'enseignante emploie différentes stratégies d'évaluation :

### **évaluation diagnostique**

- questionnement de la connaissance des règlements
- observations des techniques utilisées afin de déterminer le potentiel de l'élève

### **évaluation formative**

- grilles d'observation et d'évaluation portant sur les techniques utilisées et celles à pratiquer
- questions et réponses portant sur les divers règlements
- présentation orale ou affiche témoignant de la compréhension des règlements

### **évaluation sommative**

- tests théoriques portant sur les règlements
- présentation orale des règlements
- démonstration des habiletés et évaluation en se basant sur des grilles d'observation

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

## **A - Déroulement de l'activité**

### ***Élèves en difficulté***

- Préparer une activité bien structurée (p. ex., liste des tâches à accomplir).
- Photocopier les notes de cours et souligner les passages importants et demander à un tuteur, une tutrice ou à un parent de lire les notes, à l'avance, avec l'élève.

### ***ALF/PDF***

- Intégrer des aides visuelles.
- S'assurer que les élèves voient et entendent bien.

### ***Renforcement ou enrichissement***

- Offrir l'occasion de diriger le travail d'équipe.
- Encourager la réalisation d'un projet individuel.

## **B - Évaluation du rendement de l'élève**

### ***Élèves en difficulté***

- Autoriser les tests à livre ouvert.
- Poser les questions du test oralement et n'imposer aucune limite de temps.

### ***ALF/PDF***

- Allouer du temps supplémentaire pour terminer les tâches ou les tests.
- Varier les méthodes d'évaluation.

### ***Renforcement ou enrichissement***

- Fournir une rétroaction immédiate.

## **Sécurité**

L'enseignant ou l'enseignante veille au respect des règles de sécurité qu'ont établies le Ministère et le 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, matelas de sécurité, propreté, ventilation). La responsabilité de la sécurité incombe principalement au conseil scolaire et à son 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 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 fait appel aux ressources suivantes :

### Ouvrages généraux/de référence/de consultation

- ANDERSON, B., *Stretching*, Outremont, Québecor, 1995, 190 p. \*\*\*
- ASSOCIATION CANADIENNE D'ATHLÉTISME, *Règlements officiels*, Vanier, Programme national de certification des entraîneurs, 1981-1984, 125 p.
- ASSOCIATION CANADIENNE DE SOCCER, *Niveau 1, cours de l'entraîneur*, Ottawa, 1983, 256 p.
- ASSOCIATION CANADIENNE DE SOCCER, *Niveau 2, cours de l'entraîneur*, Ottawa, 170 p.
- BÉLIVEAU, S., *Choisir sa voie*, Montréal, 1993, 37 p.
- COMETTI, G., «Facteur de la performance: la pliométrie», *Revue Éducation Physique et Sport*, n° 264, mars/avril 1997, p. 49-50.
- COOPER, J., M. ADRIAN et R. GLASSOW, *Kinesiology*, Toronto, The C.V. Mosby Company, 1982, 452 p.
- COTTIN, J., «Repères techniques et pédagogiques Handball : Détecer la trajectoire du tir», *Revue Éducation Physique et Sport*, n° 259, mai/juin 1996, p. 46-47.
- DE DIOS GARCIA, J., *Border Soccer*, Texas, 1997, 46 p.
- FÉDÉRATION CANADIENNE DE HANDBALL OLYMPIQUE, *Manuel de l'entraîneur, niveau 1, Programme national de certification des entraîneurs*.
- FÉDÉRATION CANADIENNE DE HANDBALL OLYMPIQUE, *Survival kit for the introduction of team handball*, Fitness and Amateur Sport Canada.
- HAY, J., *The biomechanics of sports techniques*, New Jersey, Prentice-Hall, 1985, 539 p.
- INTERNATIONAL AMATEUR ATHLETIC FEDERATION, *Manuel d'entraînement de base*, Fédération Internationale d'athlétisme amateur, 1992, 116 p.
- LUXBACHER, A., Joseph, *Soccer - Steps to success*, Illinois, Leisure Press, 1991, 163 p.
- MAUNY, C., «Repères techniques et pédagogiques Handball : Proposition pour un traitement didactique», *Revue Éducation Physique et Sport*, n° 272, juillet/août 1998, p. 21-24.
- MERCIER, J., «Football : conserver la maîtrise du ballon», *Revue Éducation Physique et Sport*, n° 265, mai/juin 1997, p. 58.
- MOMBAERTS, Erik, *Football - De l'analyse du jeu à la formation du joueur*, France, éd. Actio, 1991, 261 p.
- PORTE, M., «Repères techniques et pédagogiques Handball : Fixer-décaler un partenaire», *Revue Éducation Physique et Sport*, n° 262, novembre/décembre 1996, p. 80-81.
- PROGRAMME D'EXERCICES PRESCRITS DES FORCES ARMÉES CANADIENNES, 5BX, Éditions du Trécarré, 1988, 156 p.
- SCHOLICH, Manfred, *Circuit training for all sports*, Toronto, Sports Books Publisher, 1990, 252 p.
- STUDENER, Hans, et Werner WOLF, *Soccer Training - Advanced drills for techniques, game strategies and physical preparation*, Toronto, Sports Books Publishers, 1990, 159 p.

TURPIN, Bernard, *Préparation et entraînement du footballeur*, coll. Savoir-faire sportif, Paris, Amphora, 1989, 23 p.\*

Volley-ball CANADA, *Livre des règlements*, 1998-99, Gloucester, 1999, 94 p.

ZOLTAN, T., et A. HIGGINS, *Livret du medicine ball*, Association canadienne d'athlétisme, 1980, 64 p.

### Médias électroniques

CanThrow.com All the info. All the time. (consulté le 25 novembre 1999)

<http://www.canthrow.com/generaltraining/quadrathlon.shtml>

Soccer Volley-ball. (consulté le 24 novembre 1999)

<http://www.nhsoccer.com/nhsa/pill015.htm>

Soccer Club. (consulté le 24 novembre 1999)

<http://www.soccerclub.com/training/drills/dr0005.asp>

Thrive on line Medical/Fitness/Sexuality/Nutrition/Weight/Serenity. (consulté le 25 novembre 1999)

<http://www.thriveonline.com/outdoors/run/runshortdist.html>

United States Amature Jump Rope Federation. (consulté le 25 novembre 1999)

<http://www.usajrf.org/skill-topic.htm>

Fédération Québécoise de Soccer-Football. (consulté le 29 novembre 1999)

<http://www.fqsf.qc.ca/>

Jeux Fransaskois, Objectifs et règlements en Athlétisme. (consulté le 29 novembre 1999)

<http://www.franco.ca/ajf/jeuxfran/reglespecif.html>

Club d'athlétisme. (consulté le 29 novembre 1999)

<http://www.55.cyberhost.net/keyops/athletix/athletix.html>

JOHNSON, DAVE, *The fundamentals of track and field training*, Interactive Sport Masters Inc., 1995.

*A complete soccer training program*, Prhomos editions and Reeds wain Videos and Books, coul., 62 min, 1998.

*Attacking from the back : the Dutch Soccer School* - part 2, Studio 80, audiovisuel media, coul., 48 min, 1997.

*Coaching the Italian 4-4-2*, Prhomos Editions, coul., 40 min, 1996.

*Dutch Soccer School* - part 5, Studio 80, audiovisuel media, coul., 40 min, 1998.

Handball - *Sportez-vous bien, émission 4*, TVO, BPN395104, coul., 10 min.

Volley-ball Canada-Vidéo sur les techniques de base, coul., 18:05 min, 1993 (Centre canadien d'administration du sport et de la condition physique).

Athlétisme - *Sportez-vous bien, émission 13*, TVO, BPN395113, coul., 10 min.

## **ACTIVITÉ 1.1 (PPL2O)**

### **Volley-ball**

#### **1. Durée**

480 minutes

#### **2. Description**

Dans cette activité, l’élève approfondit ses connaissances du volley-ball et de ses composantes : les stratégies, les règlements, les techniques et évalue ses aptitudes lors de l’application des techniques du volley-ball. L’accent est mis sur la stratégie d’attaque et l’importance de chaque joueur lors de l’exécution de celle-ci.

#### **3. Domaines, attentes et contenus d’apprentissage**

**Domaine :** Activité physique

**Attentes :** PPL2O-AP-A.1 - 2 - 3

**Contenus d’apprentissage :** PPL2O-AP-Hab.1 - 2 - 3 - 4  
PPL2O-AP-Act.1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 7

**Domaine :** Promotion de la vie active

**Attentes :** PPL2O-PVA-A.1 - 2 - 3

**Contenus d’apprentissage :** PPL2O-PVA-Cond.1  
PPL2O-PVA-Part.1 - 2 - 3  
PPL2O-PVA-Séc.1 - 2

#### **4. Notes de planification**

- Préparer la feuille des règlements.
- Préparer le test théorique portant sur les règlements.
- Préparer la grille d’observation en vue de l’évaluation par les pairs et de l’évaluation par l’enseignant ou l’enseignante.
- Réserver la caméra vidéo et le téléviseur pour analyser la technique du smash.
- Réserver la vidéo portant sur les techniques de base du volley-ball.

## **5. Acquis préalables**

- Savoir exécuter des mouvements qui font appel à plusieurs habiletés motrices (p. ex., la manchette, le service par-dessous, la touche, la position d'attente, les déplacements).
- Connaître les diverses positions et fonctions sur le terrain (passeur, attaquant, défenseur).
- Connaître les habiletés personnelles et sociales à respecter au gymnase (p. ex., franc-jeu, respect d'autrui, de l'équipement, gestion du temps).
- Connaître les mesures de sécurité de base à suivre au gymnase (p. ex., espace personnel, montage d'équipement, plan d'urgence).
- Connaître l'importance de l'hygiène personnelle et de l'habillement convenable dans un contexte d'activité physique (p. ex., chaussures de sport, costume).

## **6. Déroulement de l'activité**

L'enseignant ou l'enseignante dispose d'une période d'environ 8 heures pour faire apprécier l'activité de volley-ball et pour en améliorer les techniques. Il est à noter que les stratégies d'enseignement employées dépendent des connaissances et de l'expérience antérieure des élèves. Si le niveau des habiletés de la 10<sup>e</sup> année n'est pas atteint, il faut se référer à l'esquisse de volley-ball de 9<sup>e</sup> année.

Toutes les sections «Déroulement de l'activité» de cette unité sont organisées selon les catégories suivantes : Échauffement, démonstration, présentation, entraînement, jeux/application, évaluation/réflexion et retour au calme. Il importe à l'enseignant ou à l'enseignante d'organiser sa planification journalière en intégrant le plus souvent possible des composantes de chacune de ces sections.

### **Échauffement**

Au début de chaque cours consacré à l'activité de volley-ball, il est nécessaire de faire des activités cardiovasculaires et des étirements.

- Demander aux élèves de faire de deux à cinq minutes d'activités cardiovasculaires et de deux à quatre minutes d'étirements.

Activités cardiovasculaires :

- jogging léger, pas chassés avec impulsion, déplacement à reculons, pas croisés, course légère en diagonale, course à relais
- échauffements qui font appel aux plinthes pour ainsi augmenter la capacité d'impulsion des jambes et familiariser l'élève à la dimension du terrain.

Étirements :

- des épaules, latéraux, rotation des bras, fermeture carpée de l'appui tendu, étirements du torse, des mollets et des solaires, rotation et balancement des chevilles, pression légère sur le bout des doigts (Voir *Stretching*, p. 144-145).

## Démonstration/Présentation

- Distribuer les règlements à l'élève.
- Regrouper les élèves en équipes de quatre, assigner un ou deux règlements à chaque équipe et inviter chaque groupe à faire une courte présentation de leur/s règlement/s en les mettant en pratique ou en préparant des affiches.
- Fournir l'information manquante à la suite des présentations.
- Présenter les techniques de base (démonstration par l'enseignant ou l'enseignante, par un ou une élève, par une personne d'une équipe interscolaire ou à l'aide de la vidéo).
  - le smash
    - phase préparatoire : position d'attente et approche
    - phase d'exécution : position des segments, contact de la balle avec la paume de la main, fouetté du poignet sur la balle
    - phase finale : retour et équilibre
  - la notion d'attaque, sa raison d'être et la manière de la construire (p. ex., la manchette, la passe et le smash).

## Entraînement

- Proposer des jeux éducatifs sans ballon, pour s'entraîner à la position de départ lors du service de tennis et du smash.
- Exécuter le smash, seul/e, face à un mur et s'assurer que la balle rebondit au sol avant de toucher le mur.
- Projeter le ballon à deux mains, par-dessus le filet, avec une légère course d'approche.
- Placer les élèves de façon à former trois rangées sur le terrain de volley-ball, demander à l'élève de faire rebondir le ballon par-dessus le filet afin qu'un ou qu'une camarade exécute un smash.
- Diviser les élèves en groupes de cinq et élaborer des jeux éducatifs afin de s'entraîner à la manchette, à la passe d'attaque et au smash (lanceur, manchette, passe et smash, évaluateur ou évaluatrice).
- Demander à l'élève qui joue le rôle d'évaluateur ou d'évaluatrice de commenter la performance des élèves du groupe.
- Inviter la cinquième personne à filmer l'exécution du jeu éducatif aux fins de visionnage et d'analyse.
- S'exercer au service de tennis contre un mur du gymnase, ensuite répéter l'exercice avec un filet.
- S'exercer à la position de réception avec deux passeurs (système 4-2).

## Jeux/Application

- Simuler des situations de réception et d'attaque : quelques élèves exécutent les services par-dessous et de tennis à des élèves en formation de six joueurs.
- Élaborer des jeux éducatifs, des situations de jeu contrôlées pour s'exercer à l'attaque.

- p. ex., en groupe de trois, une personne lève le ballon en cloche par-dessus le filet à une personne de l'autre côté; cette dernière effectue une manchette à un passeur ou à une passeuse qui la relance à un attaquant ou une attaquante.
- Préparer un tournoi.
  - p. ex., à la poule, simple élimination, jeu modifié avec serviette de plage (en dyades), à quatre terrains et de façon simultanée, avec ballons de volley-ball, de plage.

## **Évaluation/Réflexion**

- Évaluer les connaissances des règlements du volley-ball, à l'aide d'un test théorique.
- Inviter l'élève à évaluer la qualité d'exécution du smash ou du service de tennis à l'aide d'une grille d'observation en utilisant l'approche de l'enseignement réciproque (p. ex., groupe de cinq lors du jeu éducatif lanceur, manchette, passe, smash et évaluation).
- Évaluer, lors du tournoi, à l'aide d'une grille d'observation, les éléments clés des trois composantes (p. ex., la phase préparatoire, la phase d'exécution et la phase finale).

## **Retour au calme**

- Faire faire des exercices d'étirement qui travaillent surtout les chevilles et les genoux.
- Revoir les principaux règlements et élaborer des stratégies d'attaque à la fin du cours.
- Visionner les séquences de jeux éducatifs et fournir une rétroaction afin de permettre aux élèves d'améliorer certaines composantes.

## **7. Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette activité, l'enseignant ou l'enseignante emploie les stratégies d'évaluation suivantes :

### **évaluation diagnostique**

- observations de la part de l'enseignant ou l'enseignante des techniques d'entraînement

### **évaluation formative**

- critique constructive à l'aide d'une grille d'observation des techniques de la part des élèves et de l'enseignant ou de l'enseignante

### **évaluation sommative**

- test théorique portant sur les règlements de volley-ball
- grille d'observation portant sur l'exécution des trois composantes

## **8. Ressources**

*(Comme cette activité ne mentionne aucune ressource particulière, l'enseignant ou l'enseignante peut se reporter aux ressources paraissant dans l'aperçu global du cours et de l'unité ou ajouter les ouvrages et moyens jugés pertinents.)*

## **9. Annexes**

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

## ACTIVITÉ 1.2 (PPL2O)

### Soccer

#### 1. Durée

480 minutes

#### 2. Description

Dans cette activité l'élève développe ses capacités cardiovasculaires et s'entraîne à jouer en équipe. Les concepts et les habiletés propres au soccer sont présentés (la passe, le dribble, le tir au but).

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

**Domaine :** Activité physique

**Attentes :** PPL2O-AP-A.1 - 2 - 3

**Contenus d'apprentissage :** PPL2O-AP-Hab.1 - 2 - 3 - 4  
PPL2O-AP-Act.1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 7

**Domaine :** Promotion de la vie active

**Attentes :** PPL2O-PVA-A.1 - 2 - 3

**Contenus d'apprentissage :** PPL2O-PVA-Part.1 - 2 - 3  
PPL2O-PVA-Cond.1  
PPL2O-PVA-Séc.1 - 2

#### 4. Notes de planification

- Se procurer les règlements du jeu de soccer.
- Préparer le test théorique portant sur les règlements.
- Préparer la grille de résultats.
- Se procurer des extraits d'un match de soccer professionnel (p. ex., Coupe du monde).

## **5. Acquis préalables**

- Connaître le but du jeu.
- Connaître les règlements de base du jeu.
- Savoir dribbler le ballon, faire une passe et un tir au but.

## **6. Déroulement de l'activité**

L’enseignant ou l’enseignante dispose d’environ 8 heures pour enseigner l’activité de soccer. Les stratégies d’enseignement employées dépendent des connaissances et de l’expérience antérieure des élèves.

### **Échauffement**

Au début de chaque cours consacré à l’activité de soccer, il est nécessaire de faire des activités cardiovasculaires et des étirements.

- Demander aux élèves de faire de deux à cinq minutes d’activités cardiovasculaires et de deux à quatre minutes d’étirements.

#### Activités cardiovasculaires

- deux à cinq minutes de course (normale, à reculons, pas chassés, pas croisés, genoux levés très haut, talons aux fesses).
- Jeu «Pirates»
  - les élèves ont tous un ballon, sauf le pirate qui doit réussir à en capturer un;
  - l’élève qui a perdu son ballon devient le nouveau pirate;
  - le pirate doit obtenir un ballon selon les règlements du soccer.

#### Étirements

- deux à quatre minutes d’exercices d’assouplissement (étirements du bassin, inclinaison latérale, étirements de la cuisse, rotation des chevilles, marche sur demi-pointe, etc.).

### **Démonstration/Présentation**

- Revoir ou montrer, sur le terrain de jeu, les règlements du soccer en mettant l’accent sur la situation de hors-jeu et le contact physique (p. ex., croque en jambe, assaut).
- Enseigner les techniques du dribble et de la rentrée de touche soit à l’aide de la vidéo (voir *Dutch Soccer School, part 5*) ou à l’aide d’un ou d’une élève qui maîtrise bien ces habiletés.

### **Entraînement**

- Proposer des jeux éducatifs pour le dribble, les passes et le tir au but, soit avec des partenaires, des balises ou sous forme de relais.

- p. ex., en groupe de deux, A dribble le ballon, passe à B qui tire au but et revient au point de départ en petites foulées.
- à 25 mètres du but, l'élève doit frapper le ballon en visant la surface de réparation (les élèves travaillent selon trois angles); l'élève partant de la gauche frappe du pied droit et l'élève partant de la droite frappe du pied gauche (voir *Préparation et entraînement du footballeur*, p. 106).
- Fournir des commentaires constructifs sur les techniques.
- Discuter avec l'élève des erreurs les plus communes concernant le dribble, les passes et le contrôle, le tir au but et la rentrée de touche avec le jeu de tête.
- Exécuter la rentrée de touche en enchaînant avec le jeu de tête.
- Réviser le dribble en vue de l'enchaîner avec les passes et le contrôle du ballon, et réviser les passes et le dribble pour exécuter le tir au but.
  - Le dribble : l'élève dribble la tête haute tout en utilisant l'intérieur et l'extérieur de chaque pied; l'élève se concentre sur le contrôle du ballon.
  - La rentrée de touche : les deux pieds sont au sol, les deux mains sur le ballon qui doit passer derrière la tête; exercer le geste, en position stationnaire et avec course d'approche.

### **Jeux/Application**

- Exécuter un jeu de «chaise musicale» pour s'exercer à dribbler (ce jeu incite l'élève à garder la tête haute).
- Exécuter un jeu éducatif en cercle, en ligne et en utilisant le concept de relais.
- Exécuter une minipartie sur la largeur du terrain.
- Jouer une partie officielle avec arbitrage sévère.

### **Évaluation/Réflexion**

- Organiser quatre stations, et inviter les élèves, en équipe de deux, à passer à chaque station et à jouer les deux rôles.
- Exécuteur :
  - relais dribble (se déplacer avec un ballon le plus rapidement possible entre les balises pendant deux minutes);
  - tête à cible (B envoie le ballon par «en dessous» et A essaie, en trois essais, de toucher la cible en frappant le ballon avec sa tête);
  - tirs rapides (8 ballons et 4 cibles, toucher le plus de cibles possible en 15 secondes);
  - tirs roulants (cinq bottés, B envoie le ballon à A et A essaie de tirer au but).
- Observateur : l'élève évalue sa ou son partenaire en utilisant la grille de résultats
  - relais dribble : vérifier le nombre de balises qui sont franchies en deux minutes;
  - tête à cible, tirs rapides et tirs roulants : calculer le nombre de réussites.
- Reprendre la fiche de contrôle qu'il ou elle a complétée.
- Donner un test portant sur les règlements.

## **Retour au calme**

- Visionner une vidéo portant sur les points saillants de la Coupe du monde et souligner la popularité du soccer à l'échelle mondiale.

## **7. Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette activité, l'enseignant ou l'enseignante emploie les stratégies d'évaluation suivantes :

### **évaluation diagnostique**

- observations des techniques par l'enseignant ou l'enseignante

### **évaluation formative**

- critique constructive à l'aide d'une grille d'observation des techniques de la part des élèves et de l'enseignant ou de l'enseignante lors des jeux éducatifs

### **évaluation sommative**

- test théorique portant sur les règlements du soccer
- grille d'observation portant sur les techniques du dribble, du jeu de tête et du tir au but

## **8. Ressources**

*(Comme cette activité ne mentionne aucune ressource particulière, l'enseignant ou l'enseignante peut se reporter aux ressources paraissant dans l'aperçu global du cours et de l'unité ou ajouter les ouvrages et moyens jugés pertinents.)*

## **9. Annexes**

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

## ACTIVITÉ 1.3 (PPL2O)

### Handball

#### 1. Durée

480 minutes

#### 2. Description

Dans cette activité, l’élève est initié/e à un sport collectif qui met en relief le concept de jeu d’équipe et diverses façons de se déplacer et de faire bouger le ballon. L’élève apprend les techniques du dribble, de la passe, du tir en suspension tout en respectant les normes de sécurité et l’adversaire.

#### 3. Domaines, attentes et contenus d’apprentissage

**Domaine :** Activité physique

**Attentes :** PPL2O-AP-A.1 - 2 - 3

**Contenus d’apprentissage :** PPL2O-AP-Hab.1 - 2 - 3 - 4  
PPL2O-AP-Act.1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 7

**Domaine :** Promotion de la vie active

**Attentes :** PPL2O-PVA-A.1 - 2 - 3

**Contenus d’apprentissage :** PPL2O-PVA-Part.1 - 2 - 3  
PPL2O-PVA-Cond.1  
PPL2O-PVA-Séc.1 - 2

#### 4. Notes de planification

- Se procurer les règlements du handball.
- Élaborer une grille d’évaluation des habiletés (dribble, passe, tir en suspension).
- Réserver la vidéo *Handball-Sportez vous bien, émission 4*.
- S’assurer que les lignes de sept et de neuf mètres sont présentes au gymnase.

## **5. Acquis préalables**

- Savoir dribbler un ballon.
- Connaître la terminologie française pour désigner l'équipement.
- Participer régulièrement à un programme d'activité physique.

## **6. Déroulement de l'activité**

Cette activité est souvent une initiation au handball : la plupart des élèves ne connaissant probablement pas ce sport. Huit heures peuvent être consacrées à l'apprentissage et à l'exercice de cette activité. Les modalités d'enseignement sont sujettes aux facteurs limitatifs du nombre d'élèves, de l'équipement et des facilités sportives.

### **Échauffement**

Au début de chaque cours consacré au handball, il est nécessaire de faire des activités cardiovasculaires et des étirements.

- Demander aux élèves de faire de deux à cinq minutes d'activités cardiovasculaires et de deux à quatre minutes d'étirements.

Activités cardiovasculaires :

- deux à cinq minutes de course (normale, à reculons, pas chassés, pas croisés, genoux levés très haut, talons aux fesses) et de diverses formes de sauts.

Étirements :

- deux à quatre minutes d'exercices d'assouplissement (chevilles, genoux, épaules).

### **Démonstration/Présentation**

- Présenter le handball en visionnant le film *Handball - Sportez-vous bien, émission 4*. Mettre l'accent sur les différentes façons de faire avancer le ballon (le dribble et la passe).
- Présenter et remettre les règlements et le but du jeu en insistant sur les règles de sécurité du sport.
- Enseigner les techniques de base du handball à l'aide de démonstrations, à l'aide d'une vidéocassette ou des deux. Les habiletés ci-dessous sont présentées à l'élève en mettant l'accent sur les éléments clés de l'exécution.
  - le dribble : maîtrise du ballon à la hauteur de la hanche, la main ouverte, les doigts légèrement écartés.
  - les passes : passe par-dessus, passe poussée, passe du poignet, passe en suspension et passe derrière le dos.
  - le tir en suspension : l'appel, le saut vertical, la position du ballon et des yeux et la phase de rétablissement.

## **Entraînement**

- Proposer des jeux éducatifs pour s'exercer à dribbler tel «le maître et son chien» (suivre le dribbleur afin de s'entraîner au contrôle du ballon). Aussi, dans un endroit de plus en plus restreint, l'élève désigné/e doit tenter de retirer le ballon des autres élèves. Exercer le dribble en contournant des balises, ou des collègues. Courir contre le chronomètre.
- Exécuter des jeux éducatifs pour s'exercer aux passes et aux déplacements :
  - exercices en groupe de quatre ou en formation rectangulaire. Passer le ballon aux partenaires dans le sens des aiguilles d'une montre.
  - former quatre équipes, et en répartir les membres dans le gymnase. L'objet du jeu éducatif est de faire dix passes consécutives aux membres de son équipe. Les autres équipes tentent d'intercepter le ballon. L'équipe qui réussit l'exploit est déclarée championne.
- Exécuter des jeux éducatifs pour s'entraîner au tir en suspension :
  - former deux équipes et placer un ballon de soccer intérieur au centre du terrain. Les deux équipes se placent chacune derrière une ligne et se font face. Chaque équipe dispose de cinq ballons. L'objet du jeu éducatif est de toucher le ballon de soccer et de le déplacer dans le camp adverse en effectuant des lancers avec des ballons de volley-ball.
  - faire passer le ballon par-dessus une corde.
  - placer des cerceaux dans un endroit délimité; l'élève doit lancer par-dessus une corde et viser les cerceaux avec un ballon de volley-ball.
- Exécuter des jeux éducatifs qui combinent deux habiletés; par exemple, les passes et le tir en suspension (voir *Programme national de certification des entraîneurs, Niveau 1*, p. 7.15 et 7.26).
- Discuter, avec l'élève, lors des jeux éducatifs, des erreurs les plus communes au moment d'exécuter le dribble, les passes et le contrôle, le tir en suspension.
- Inviter l'élève et un ou une partenaire à compléter une fiche d'évaluation sur le dribble, la passe et le tir en suspension, en utilisant la technique d'enseignement réciproque.

## **Jeux/Application**

- Observer, à l'aide d'une grille d'observation, les techniques des élèves afin de déterminer leur potentiel permettant ainsi la formation d'équipes équilibrées.
- S'entraîner au jeu de «Ballon trois pas» pour faciliter l'apprentissage du handball.
- Préparer des jeux en se basant sur le handball :
  - le jeu de quilles : placer deux quilles dans la clé du terrain de basket-ball. L'objectif du jeu est de faire tomber les quilles. Personne a le droit de pénétrer la zone de but, sauf le gardien. Ce jeu peut s'effectuer à deux ballons.
  - former un cercle sur le cercle de l'entre-deux du terrain de basket-ball et placer deux élèves comme gardiens du château constitué de quatre ballons. Les autres élèves font un grand cercle autour du plus petit cercle et tentent de toucher les quatre ballons en effectuant des lancers.
- Jouer sept contre sept tel que l'exige le jeu réglementaire.

## **Évaluation/Réflexion**

- Évaluer les mouvements techniques en fonction de la grille d'évaluation des habiletés lors des parties réglementaires.
- Placer des cibles dans le gymnase et inviter les élèves à exécuter diverses sortes de passes à des distances différentes.
- Donner un projet de recherche (voir *La boîte à outils*, pour les composantes d'une recherche) sur l'historique du handball. Remettre les critères d'évaluation lorsque les élèves entreprennent la recherche. De plus, présenter des exemples d'une bonne recherche aux élèves.
- Donner un test théorique portant sur la connaissance des règlements.

## **Retour au calme**

- Exécuter des exercices d'assouplissement sur le dos, sur le ventre avec une musique appropriée.

## **7. Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette activité, l'enseignant ou l'enseignante emploie les stratégies d'évaluation suivantes :

### **évaluation diagnostique**

- grille d'observation des habiletés des élèves

### **évaluation formative**

- grille d'observation des habiletés (le dribble, la passe et le tir en suspension)

### **évaluation sommative**

- test portant sur les règlements du handball
- grille d'évaluation des habiletés (le dribble, la passe et le tir en suspension)
- travail de recherche portant sur le handball

## **8. Ressources**

*(Comme cette activité ne mentionne aucune ressource particulière, l'enseignant ou l'enseignante peut se reporter aux ressources paraissant dans l'aperçu global du cours et de l'unité ou ajouter les ouvrages et moyens jugés pertinents.)*

## **9. Annexes**

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

## ACTIVITÉ 1.4 (PPL2O)

### Athlétisme - saut en longueur

#### 1. Durée

180 minutes

#### 2. Description

Dans cette activité, l'élève se familiarise avec les habiletés nécessaires à l'exécution du saut en longueur et les différentes phases d'exécution. Le respect de la planche d'appel, l'impulsion, la longueur du saut, la réception sont des éléments à maîtriser afin d'effectuer un saut optimal.

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

**Domaine :** Activité physique

**Attentes :** PPL2O-AP-A.1 - 2 - 3

**Contenus d'apprentissage :** PPL2O-AP-Hab.1 - 2 - 3 - 4  
PPL2O-AP-Act.1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 7

**Domaine :** Promotion de la vie active

**Attentes :** PLL2O-PVA-A.1 - 2 - 3

**Contenus d'apprentissage :** PPL2O-PVA-Part.1 - 2 - 3  
PPL2O-PVA-Cond.1  
PPL2O-PVA-Séc.1 - 2

#### 4. Notes de planification

- Préparer la fiche de règlements.
- Réserver la vidéo *Athlétisme - Sportez vous bien*.
- Préparer les grilles d'observation en vue des évaluations par les pairs et sommative.
- Vérifier l'équipement, notamment les fosses de sable.

## **5. Acquis préalables**

- Connaître les règlements de base du saut en longueur.
- Pouvoir courir de petites distances.
- Faire preuve d'un comportement responsable afin d'assurer sa sécurité et celle des autres.

## **6. Déroulement de l'activité**

L'enseignant ou l'enseignante dispose d'un maximum de trois heures pour enseigner le saut en longueur et pour développer les acquis préalables indispensables à la pratique de l'athlétisme.

### **Échauffement**

Au début de chaque cours consacré à l'activité de saut en longueur, il est nécessaire de faire des activités cardiovasculaires et des étirements.

- Demander aux élèves de faire de deux à sept minutes d'activités cardiovasculaires et de deux à quatre minutes d'étirements.

Exercices cardiovasculaires :

- deux à trois minutes de jogging léger.
- six à sept minutes de sauts : sauts d'indien, sauts pieds joints sans élan, sauts gambadés sur une distance de 50 m, sauts par-dessus un obstacle à la planche d'appel, sauts à la corde à danser sur une distance de 50 m, sauts par-dessus des bancs latéraux, sauts par-dessus des balises de hauteurs variées, sauts en touchant le genou du coude opposé, sauts verticaux en tentant de toucher un ballon suspendu avec la tête.
- trois à quatre minutes d'entraînement en pliométrie (cet exercice doit être suivi d'une séance d'étirement).

Étirements :

- quatre à cinq minutes d'exercices d'assouplissement : étirements du cou, des épaules, de la hanche, des muscles du dos, des adducteurs et abducteurs, de la cuisse (des ischio-jambiers, du mollet, etc.).

### **Démonstration/Présentation**

- Faire exécuter le saut en longueur par un/e élève et expliquer les règlements s'appliquant à la planche d'appel, à la mesure du saut et à la disqualification.
- Cerner et illustrer, en utilisant une grille d'observation, les trois principales phases du saut en longueur «cambré».
  - la course d'élan et l'appel : accélération progressive, repliement du tronc, redressement du tronc à la quatrième ou sixième foulée de la planche d'appel, atteinte de la vitesse maximale, abaissement léger des hanches pendant les dernières foulées, dernière foulée

très courte, élévation des bras, position des yeux, griffe de la planche, poussée complète de la jambe d'appel, montée de la jambe libre.

- l'envol : diriger la jambe libre vers le bas et en arrière; lever les bras et cambrer le dos.
- la réception : lancer les bras de l'avant vers l'arrière, retarder le moment où les jambes sont ramenées, garder les pieds vis-à-vis la fesse, flétrir les genoux afin de ramener le corps vis-à-vis les pieds (voir *Manuel d'entraînement de base*).

## Entraînement

- S'entraîner à faire une série de sauts sans élan.
- Utiliser l'enseignement réciproque pour évaluer et améliorer la performance de l'élève à l'aide de la grille d'observation basée sur les éléments clés de l'apprentissage.
- Déterminer le pied d'appel : trois foulées et le saut dans la fosse de sable en atterrissant sur la jambe d'appel; sauts avec élan réduit et sans ramener les jambes; sauts avec élan et en ramenant les jambes.
- Déterminer le point de repère de chaque élève : placer une marque à quatre foulées de la planche d'appel, exécuter une course d'approche inverse.
- Exécuter des jeux éducatifs qui font appel à l'impulsion (voir «*La pliométrie*», p. 32-36).

## Jeux/Application

- Organiser plusieurs stations où les élèves utilisent une médecine-ball et inviter les élèves à faire une rotation des stations à la suite d'un signal donné :
  - exercices avec sautillage;
  - exercices pour renforcer les bras, les abdominaux;
  - exercices pour renforcer les jambes, pour travailler la souplesse du tronc et du dos;
  - compétition à relais : course, lancers, passes et combinaisons de mouvements, etc. (voir *Livret du médecine-ball*).
- Organiser des compétitions de sauts sans élan.
- Organiser des compétitions de sauts avec course d'élan modifiée.
- Organiser des minicompétitions qui font appel aux différents niveaux de performance où chaque élève joue le rôle d'arbitre et de travailleur et de travailleuse dans la fosse.

## Évaluation/Réflexion

- Évaluer l'élève lors de l'exécution de courses d'élan et de sauts en utilisant une grille de critères (respect de la planche d'appel, l'impulsion, la longueur du saut, la réception).

## Retour au calme

- Exécuter des exercices d'assouplissement des chevilles, des genoux et du bassin.
- Encourager l'élève à masser ses chevilles et ses mollets.

## **7. Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette activité, l'enseignant ou l'enseignante emploie les stratégies d'évaluation suivantes :

### **évaluation formative**

- grille d'observation des techniques du saut en longueur lors de l'évaluation réciproque

### **évaluation sommative**

- grille d'observation lors de l'exécution des sauts (respect de la planche d'appel, l'impulsion, la longueur du saut, la réception)

## **8. Ressources**

*(Comme cette activité ne mentionne aucune ressource particulière, l'enseignant ou l'enseignante peut se reporter aux ressources paraissant dans l'aperçu global du cours et de l'unité ou ajouter les ouvrages et moyens jugés pertinents.)*

## **9. Annexes**

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

## ACTIVITÉ 1.5 (PPL2O)

### Athlétisme - triple saut

#### 1. Durée

180 minutes

#### 2. Description

Dans cette activité, l’élève se familiarise avec les habiletés nécessaires à l’exécution du triple saut et avec ses différentes phases. L’élève développe les habiletés nécessaires pour exécuter la course d’élan et l’appel, l’impulsion et la réception.

#### 3. Domaines, attentes et contenus d’apprentissage

**Domaine :** Activité physique

**Attentes :** PPL2O-AP-A.1 - 2 - 3

**Contenus d’apprentissage :** PPL2O-AP-Hab.1 - 2 - 3 - 4  
PPL2O-AP-Act.1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 7

**Domaine :** Promotion de la vie active

**Attentes :** PLL2O-PVA-A.1 - 2 - 3

**Contenus d’apprentissage :** PPL2O-PVA-Part.1 - 2 - 3  
PPL2O-PVA-Cond.1  
PPL2O-PVA-Séc.1-2

#### 4. Notes de planification

- Préparer la fiche de règlements du triple saut.
- Réserver la vidéo *Athlétisme - Sportez vous bien*.
- Préparer les grilles d’observation pour l’évaluation réciproque et l’évaluation sommative.
- Vérifier l’équipement et les fosses de sable.

## **5. Acquis préalables**

- Connaître les règlements du saut en longueur.
- Connaître son pied d'appel.

## **6. Déroulement de l'activité**

### **Échauffement**

Au début de chaque cours consacré à l'activité de triple saut, il est nécessaire de faire des activités cardiovasculaires et des étirements.

- Demander aux élèves de faire de deux à sept minutes d'activités cardiovasculaires et de deux à cinq minutes d'étirements.

#### **Exercices cardiovasculaires**

- deux à trois minutes de jogging léger.
- cinq à sept minutes de courses à relais (regrouper les élèves en équipes de quatre) : exécuter cinq pompes, courir à la balise et effectuer cinq sauts verticaux; courir à l'autre balise avec des pas croisés et faire cinq sauts à l'écart; prendre la corde à danse et sauter dix fois; se diriger vers la dernière balise en sauts d'indien et revenir toucher la main de son coéquipier ou de sa coéquipière.
- six à sept minutes de sauts : sauts cloche-pieds (prendre appel et retomber sur le même pied) d'un cerceau à l'autre; sauts pieds joints par-dessus des balises; toucher son fessier avec ses pieds sur une distance de 25 m; cinq sauts verticaux en cambrant le dos; sauts par-dessus des haies de hauteurs variées; sauts à la corde sur une distance de 25 m; course et saut par-dessus un cheval sautoir avec réception dans un matelas épais.
- trois à quatre minutes d'entraînement en pliométrie (cet exercice doit être suivi d'une séance d'étirements).

#### **Étirements**

- quatre à cinq minutes d'exercices d'assouplissement en dyades : étirements des épaules, de la hanche, des muscles du dos, des adducteurs et abducteurs, de la cuisse (quadriceps), des ischio-jambiers, du mollet, etc.

### **Démonstration/Présentation**

- Faire exécuter le triple saut par un ou une élève et expliquer les règlements s'appliquant à la planche d'appel, à la mesure du saut et à la disqualification.
- Cerner et montrer les trois principales étapes du saut.

### **Entraînement**

- Effectuer des jeux éducatifs pour s'entraîner au saut en longueur afin de déterminer le pied d'appel.

- Exercices, sur une distance très restreinte, des étapes du triple saut, (p. ex., pied d'appel, autre pied, 2 pieds).
- Exercices des trois phases (l'élan et le pied d'appel, l'impulsion et la réception) en marchant puis en augmentant graduellement la vitesse. Varier les points de repère.

### **Jeux/Application**

- Organiser plusieurs stations à l'aide de médecine-ball :
  - exercices avec sautillage;
  - exercices pour renforcer les bras, les abdominaux;
  - exercices pour renforcer les jambes, pour travailler la souplesse du tronc et du dos;
  - compétition à relais : course, lancers, passes et combinaisons de mouvements, etc. (voir *Livret du médecine-ball*).
- Organiser des compétitions :
  - de sauts modifiés : pied d'appel à autre pied d'appel, 2<sup>e</sup> pied d'appel à autre pied, etc.
  - de triple saut avec course d'élan modifiée;
  - miniolympiques.

### **Évaluation/Réflexion**

- Évaluer l'élève lors de l'exécution de courses d'élan et de sauts en utilisant une grille de critères (respect de la planche d'appel, l'impulsion, la longueur du saut, la réception).

### **Retour au calme**

- Répéter certains exercices d'échauffement qui favorisent la détente des membres inférieurs.
- Visionner des vidéos de performances olympiques, afin de motiver l'élève et de l'amener à apprécier la qualité de l'excellence en athlétisme.

## **7. Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette activité, l'enseignant ou l'enseignante emploie les stratégies d'évaluation suivantes :

#### **évaluation diagnostique**

- connaissance de base
- observation de la part de l'enseignant ou de l'enseignante des techniques d'entraînement afin de déterminer le potentiel de l'élève

#### **évaluation formative**

- critique constructive des techniques d'entraînement, gérance de classe, grille d'évaluation (élève)

#### **évaluation sommative**

- compétition, miniolympiques, grille d'évaluation, participation

## **8. Ressources**

*(Comme cette activité ne mentionne aucune ressource particulière, l'enseignant ou l'enseignante peut se reporter aux ressources paraissant dans l'aperçu global du cours et de l'unité ou ajouter les ouvrages et moyens jugés pertinents.)*

## **9. Annexes**

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

## ACTIVITÉ 1.6 (PPL2O)

### Tâche d'évaluation sommative Volley-ball

#### 1. Durée

*(On doit répartir la durée de la tâche sommative sur les tranches de temps allouées aux activités.)*

80-150 minutes

#### 2. Description

L'élève, après une épreuve écrite portant sur les bases théoriques du volley-ball, met à profit ses habiletés dans l'exécution du geste («smash») et la performance (service de tennis) pour attester sa compétence dans l'application des techniques du mouvement. Cette tâche sommative survient à la fin de l'activité 1.1.

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

**Domaine :** Activité physique

**Attentes :** PPL2O-AP-A.1 - 2 - 3

**Contenus d'apprentissage :** PPL2O-AP-Hab.1 - 2  
PPL2O-AP-Act.1 - 2 - 4 - 7

#### 4. Notes de planification

- Puiser dans le cahier de l'élève les exemples de questions à poser (objectives, à réponse courte, à développement) et les directives à donner pour concevoir et faire passer l'épreuve écrite et les épreuves pratiques (démonstration de geste et de performance).
- Photocopier la grille d'évaluation adaptée pour la démonstration de geste et de performance et la distribuer aux élèves. Afficher une copie additionnelle dans le gymnase.
- Établir une liste de vérification pour les démonstrations de geste et de performance.
- Planifier l'utilisation du matériel et des équipements pertinents :

- Épreuve écrite : substituer, par exemple, des gradins aux pupitres pour la rédaction en gymnase lors de l'épreuve écrite.
- Démonstration de geste («smash») : amener un filet de volley-ball, des ballons (minimum de 5) et une caméra vidéo.
- Démonstration de la performance (service de tennis) : amener un filet de volley-ball, des ballons (minimum de 5), une caméra vidéo et des matelas ou zones (désignées).
- Procéder simultanément à l'épreuve écrite et à la démonstration de geste.
- Organiser simultanément un tournoi de volley-ball et la démonstration de la performance, mais faire face au jeu lors de la démonstration.
- Former des équipes de deux et déterminer la séquence où chaque équipe se présente pour l'échauffement suivi de la démonstration de geste et de performance.

## 5. Déroulement

- Expliquer à l'élève la tâche d'évaluation : épreuve écrite (questions objectives, à réponse courte, à développement) et épreuve pratique (démonstration de geste et de performance).
- 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 adaptée.
- Présenter les aspects sur lesquels repose l'évaluation et les habiletés que l'élève doit manifester dans l'accomplissement de cette tâche. L'élève doit pouvoir :
  - Épreuve écrite
    - expliquer les règlements dans des termes propres au volley-ball :
      - règlements du jeu, signaux de l'arbitre
      - principes théoriques et pratiques des habiletés motrices (smash, service de tennis).
    - comparer et expliquer des gestes techniques et des stratégies du volley-ball :
      - stratégies (positions, fonctions, systèmes)
      - situation de jeu (construction d'attaque).
    - répondre aux questions à développement selon les critères suivants :
      - ordre logique des énoncés
      - structure de phrase cohérente et vocabulaire précis
      - orthographe et grammaire.
  - Démonstration de geste :
    - afficher sa compétence dans l'application technique des trois phases du mouvement dans le smash :
      - préparatoire - position d'attente et approche
      - d'exécution - position des segments, contact avec la paume de la main, fouetté du poignet sur la balle

- terminale - convoi et équilibre.
- afficher ses habiletés motrices de locomotion, de maniement et de coordination.
  
- Démonstration de performance
  - exécuter un service de tennis avec la technique appropriée :
    - atteindre les cibles désignées.
  
- Expliquer le déroulement de chaque étape :
  - Épreuve écrite
    - répartir les élèves dans les gradins ou ce qui tient lieu de pupitre pour l'épreuve écrite
    - expliquer que chaque équipe se présente au signal de l'enseignant ou de l'enseignante durant l'épreuve écrite selon une séquence prédéterminée, pour procéder à l'échauffement et à la démonstration de geste.
  
  - Démonstration de geste
    - installer la caméra vidéo et confier à une personne le soin de filmer la démonstration de geste et de performance
    - diviser la classe selon les équipes prédéterminées
    - présenter la séquence où chaque équipe tient sa séance d'échauffement suivie de la démonstration
    - expliquer la démonstration de geste conformément à la méthode de l'enseignement réciproque - 3-5 essais (exécuteur ou exécutrice, nourricier ou nourricière, observateur ou observatrice - enseignant ou enseignante)
    - utiliser la liste de vérification pour noter la démonstration et se servir de la cassette vidéo pour préciser l'évaluation.
  
  - Démonstration de performance
    - répartir les élèves dans deux équipes pour la partie de volley-ball
    - expliquer qu'au cours du match les élèves se présentent avec leurs partenaires selon une séquence prédéterminée à l'échauffement et à la démonstration de performance
    - installer la caméra vidéo et confier à une personne le soin de filmer la démonstration de geste et de performance
    - diviser la classe selon les équipes prédéterminées
    - présenter la séquence où chaque équipe tient sa séance d'échauffement et la démonstration de performance
    - utiliser la liste de vérification pour noter la démonstration et se servir de la cassette vidéo pour préciser l'évaluation
    - expliquer que le nourricier ou la nourricière ramasse les ballons puis les serre à l'endroit désigné à cette fin
    - accorder un minimum de 4 essais en vue de bien évaluer la performance.

## **6. Ressources**

*(Comme cette activité ne mentionne aucune ressource particulière, l'enseignant ou l'enseignante peut se reporter aux ressources paraissant dans l'aperçu global du cours et de l'unité ou ajouter les ouvrages et moyens jugés pertinents.)*

## **7. Annexes**

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

**Annexe PPL2O 1.6.1 :** Grille d'évaluation adaptée - Volley-ball

**Annexe PPL2O 1.6.2 :** Cahier de l'élève - Volley-ball

## Grille d'évaluation adaptée - Volley-ball

## Annexe PPL2O 1.6.1

<i>Type d'évaluation : diagnostique - formative - 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 : - démontre sa connaissance des termes relatifs au volley-ball (signaux, règlements, stratégies, gestes techniques) - démontre sa compréhension des concepts du jeu, des principes théoriques et pratiques touchant aux habiletés motrices	L'élève démontre <b>une connaissance limitée</b> du volley-ball et démontre <b>une compréhension limitée</b> des concepts se rapportant aux stratégies de jeu et aux habiletés motrices	L'élève démontre <b>une connaissance partielle</b> du volley-ball et démontre <b>une compréhension partielle</b> des concepts se rapportant aux stratégies de jeu et aux habiletés motrices	L'élève démontre <b>une connaissance générale</b> du volley-ball et démontre <b>une compréhension générale</b> des concepts se rapportant aux stratégies de jeu et aux habiletés motrices	L'élève démontre <b>une connaissance approfondie</b> du volley-ball et démontre <b>une compréhension approfondie et subtile</b> des concepts se rapportant aux stratégies de jeu et aux habiletés motrices
<b><i>Réflexion et recherche</i></b>				
L'élève : - choisit, explique et compare les systèmes de jeu, la construction d'attaque, les stratégies, le geste et la performance du smash et du service de tennis	L'élève démontre des habiletés de la pensée critique avec <b>une efficacité limitée</b>	L'élève démontre des habiletés de la pensée critique avec <b>une certaine efficacité</b>	L'élève démontre des habiletés de la pensée critique avec <b>une grande efficacité</b>	L'élève démontre des habiletés de la pensée critique avec <b>une très grande efficacité</b>
<b><i>Communication</i></b>				
L'élève : - transmet, oralement et par écrit, de l'information et des idées sur le volley-ball (système, stratégie, composantes du mouvement)	L'élève communique avec <b>peu de clarté</b> de l'information sur le volley-ball	L'élève communique avec <b>une certaine clarté</b> de l'information sur le volley-ball	L'élève communique avec <b>une grande clarté</b> de l'information sur le volley-ball	L'élève communique avec <b>une très grande clarté et avec assurance</b> de l'information sur le volley-ball
<b><i>Mise en application</i></b>				
L'élève : - fait preuve d'habiletés motrices dans la démonstration de geste et de performance du smash et du service de tennis (composantes du mouvement, cible ou zone réglementaire)	L'élève fait preuve d'habiletés motrices avec <b>une compétence limitée</b>	L'élève fait preuve d'habiletés motrices avec <b>une certaine compétence</b>	L'élève fait preuve d'habiletés motrices avec <b>une grande compétence</b>	L'élève fait preuve d'habiletés motrices avec <b>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.				

**Volley-ball****Épreuve écrite et démonstration de geste**

**Activité :** Individuelle/collective  
**Durée :** 40 minutes/épreuve écrite  
3 min par élève/démonstration de geste

**Directives générales**

- A) Réponds au questionnaire.
- A) Durant l'épreuve écrite, au signal de l'enseignant ou de l'enseignante, va avec ta ou ton partenaire effectuer ton échauffement; procède ensuite à ta démonstration de geste.
- B) Une fois la démonstration terminée, retourne compléter ton épreuve écrite.

**Partie A : Questions à choix multiples**

**Activité :** Individuelle  
**Durée :** 10 minutes

- a) Choisis la réponse qui correspond le mieux à l'énoncé.  
S Encercle la lettre qui correspond à ton choix.
- 1. Que signale l'arbitre en levant et en écartant l'index et le majeur?
  - a) ballon touché
  - b) double touche
  - c) retard dans le service
  - d) point accordé
- 2. La pause entre chaque set dure généralement :
  - a) 30 secondes
  - b) 1 minute
  - c) 2 minutes
  - d) le temps alloué par l'arbitre
- 3. La hauteur réglementaire du filet est fixée à \_\_\_\_\_ mètres pour les hommes et à \_\_\_\_\_ mètres pour les femmes.
  - a) 2,45 et 2,23 m.
  - b) 2,44 et 2,24 m.
  - c) 2,43 et 2,23 m.
  - d) 2,43 et 2,24 m.

4. Lors du service, un joueur ou une joueuse peut frapper le ballon avec :
  - a) sa main seulement
  - b) sa main ou son bras
  - c) ses pieds
  - d) sa main, son bras et ses pieds
5. La rotation se fait toujours :
  - a) dans le sens des aiguilles d'une montre
  - b) à l'inverse du mouvement des aiguilles d'une montre
  - c) après cinq services faits par la même personne
  - d) réponses a et c
6. L'arbitre pose la paume de sa main sur le bout des doigts pour signaler :
  - a) un remplacement
  - b) la fin du set
  - c) un ballon touché
  - d) un point accordé
  - e) un temps mort
7. L'arbitre place sa main au-dessus du filet, sa paume orientée vers le bas, pour signaler :
  - a) un filet touché par un joueur ou une joueuse
  - S la faute d'attaque d'un ou d'une arrière
  - S un ballon touché
  - S un franchissement du filet
8. Combien de points une équipe doit-elle accumuler pour remporter un set?
  - a) 15 points avec un écart d'au moins 2 points
  - S 25 points avec un écart d'au moins 3 points
  - S 25 points
  - S 25 points avec un écart d'au moins 2 points
9. De combien de temps dispose-t-on pour effectuer son service?
  - a) 5 secondes
  - b) 10 secondes
  - c) 6 secondes
  - d) 8 secondes
10. Choisir la meilleure séquence pour un smash parmi les suivantes :
  - a) flexion et extension des genoux, fouetté du poignet, la main derrière la nuque, élan à trois pas accélérés
  - b) élan à trois pas accélérés, flexion et extension des genoux, la main derrière la nuque, fouetté du poignet

- c) la main derrière la nuque, élan à trois pas accélérés, flexion et extension des genoux, fouetté du poignet
  - d) flexion et extension des genoux, la main derrière la nuque, élan à trois pas accélérés, fouetté du poignet
11. Une équipe marque un point :
- a) lorsque le ballon est tenu
  - b) lorsqu'une partie de la chaussure au moins touche la ligne centrale
  - c) lorsque le ballon ne franchit pas le filet dans la zone réglementaire
  - d) réponses a et c

**Partie B : Vrai ou faux**

**Activité :** Individuelle

**Durée :** 5 minutes

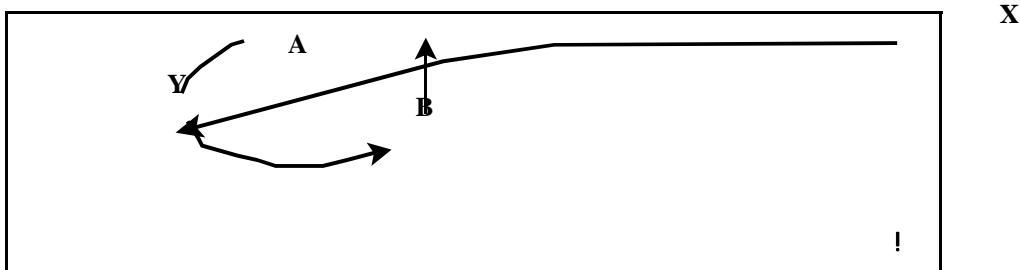
- a. Encercle la lettre qui correspond à ton choix.
  - b. Si la réponse est fausse, donnes-en la raison.
- |   |   |   |
|---|---|---|
| 1. Le serveur joue à la position 6 sur le terrain.  | V | F |
| 2. Le ballon peut toucher le filet en traversant, sauf pour le service.   | V | F |
| 3. Le joueur ou la joueuse qui effectue le service se place dans la zone de service.  | V | F |
| 4. Dans une partie, un joueur ou une joueuse touche le filet, mais personne de l'autre équipe n'est près de lui ou d'elle. Alors, aucune faute n'est commise. | V | F |
| 5. Il n'y a pas de faute si un joueur ou une joueuse frappe le ballon avec la tête.   | V | F |

**Partie C : Questions à réponse courte : réponds dans le style télégraphique**

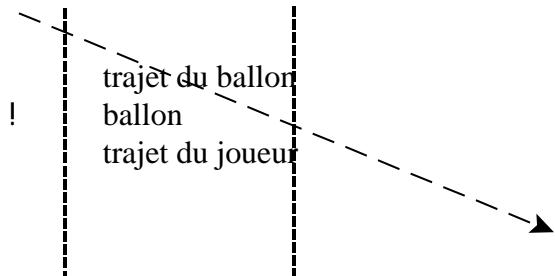
**Activité :** Individuelle

**Durée :** 10-15 minutes

1. Quelle est l'importance du smash durant un match?
2. Nomme et justifie deux (2) stratégies utilisées lors du service et deux (2) autres lors de l'attaque.
4. Explique la situation de jeu ci-après en te servant des lettres-repères du dessin suivant :



Légende :



X :

Y :

A : →

B : →

Comment se nomme cette situation de jeu? \_\_\_\_\_

5. Dessine un demi-terrain de volley-ball, indique la position des joueurs ou des joueuses ainsi que leur fonction. N'oublie pas d'indiquer l'emplacement du filet.

#### **Partie D : Question à développement : réponds par des phrases complètes**

**Durée : 20-25 minutes**

Critères d'évaluation :

- ordre logique des énoncés
- structure de phrase cohérente et vocabulaire précis
- orthographe.

1. Décris par des phrases complètes et dans l'ordre chronologique approprié les étapes (minimum de 5) nécessaires pour exécuter un service de tennis.
2. Explique en quoi consiste le système 4-2 et compare-le au système 6-0 en faisant ressortir les avantages et désavantages de chacun.

## **Démonstration de performance**

**Activité :** Collective/individuelle

**Durée :** 3 minutes par élève

### **Directives générales**

- A) Prends la place que t'assigne l'enseignant ou l'enseignante au sein de l'équipe.
- B) Durant la partie, au signal de l'enseignant ou de l'enseignante, va effectuer ton échauffement avant de procéder à ta démonstration de performance.
- C) Une fois la démonstration terminée, retourne jouer sur le terrain.

## **APERÇU GLOBAL DE L'UNITÉ 2 (PPL2O)**

### **Activités pour tout âge**

#### **Description**

Cette unité vise le progrès, l'enchaînement et le transfert des habiletés motrices. L'élève améliore ses compétences personnelles en pratiquant des activités physiques variées et intéressantes et en se familiarisant à des sports qui se pratiquent à tout âge.

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

**Domaine :** Activité physique

**Attentes :** PPL2O-AP-A.1 - 2 - 3

**Contenus d'apprentissage :** PPL2O-AP-Hab.1 - 2 - 3 - 4  
PPL2O-AP-Act.1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

**Domaine :** Promotion de la vie active

**Attentes :** PPL2O-PVA-A.1 - 2 - 3

**Contenus d'apprentissage :** PPL2O-PVA-Part.1 - 2 - 3 - 4  
PPL2O-PVA-Cond.1  
PPL2O-PVA-Séc.1 - 2

#### **Titres des activités**

**Activité 2.1 :** Badminton

**Activité 2.2 :** Balle molle

**Activité 2.3 :** Frisbee

**Activité 2.4 :** Cyclisme

**Activité 2.5 :** Orientation

#### **Acquis préalables**

- Savoir exécuter des mouvements qui font appel à plusieurs habiletés motrices (p. ex., tenir une raquette, services long et court, retours de services, positions d'attente, déplacements pour le coup droit par en dessous, coup au filet et dégagés au-dessus de la tête).

- Connaître des stratégies de base pour comprendre le but du sport compétitif (avant/arrière et côté/côté).
- Connaître les règlements de base de la balle molle.
- Connaître les termes en français pour désigner les positions des joueurs ou des joueuses sur un terrain et l'équipement.
- Savoir exécuter des mouvements qui font appel à plusieurs habiletés motrices (p. ex., courir, faire des feintes, pivoter, marcher).
- Savoir aller à bicyclette.
- Connaître les habiletés personnelles et sociales de mise en milieu de plein air (p. ex., franc-jeu, respect d'autrui et du matériel, gestion du temps).
- Connaître les mesures de sécurité de base à suivre en plein air (p. ex., espace personnel, utilisation du matériel, plan d'urgence).

## Sommaire des notes de planification

L'enseignant ou l'enseignante doit :

- préparer les fiches de règlements des sports de badminton, de «ultimate frisbee», de balle molle.
- vérifier si l'équipement est en bon état et effectuer les réparations nécessaires (p. ex., raquettes, filets, poteaux, volants, balles, bâtons, buts, gants, casques, terrain).
- réserver le film *The Ultimate Experience*.
- préparer un parcours semblable au «ultimategolf» qui met la dextérité et la précision au défi.
- inviter un représentant ou une représentante d'une boutique de vélo.
- construire des parcours pour bicyclettes ayant des obstacles (espaces restreints, montées).
- se procurer des cartes, des boussoles, un jeu de la Rose des vents et une grille contrôle.
- organiser deux chasses aux trésors, avec et sans boussole, une servant à s'exercer et l'autre aux fins d'évaluation.

## Liens

### Français

- Donner la terminologie en français.

### Animation culturelle

- Reconnaître la présence du fait français lors de divers tournois franco, lors des Jeux de la francophonie, la participation des athlètes franco-ontariens et de diverses associations à ces événements, etc.
- Utiliser de la musique d'expression française.
- Utiliser des vidéos en français.

### **Technologie**

- Reconnaître les améliorations techniques qui rendent l'équipement et les plateaux plus sécuritaires et de meilleure qualité.
- Utiliser Internet pour effectuer des recherches.

### **Perspectives d'emploi**

- Dresser un tableau des carrières relatives aux domaines des sciences de la santé, des loisirs, de la loi et de la sécurité.

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

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

- |                            |                                   |
|----------------------------|-----------------------------------|
| - démonstrations           | - exercices en équipes            |
| - apprentissage coopératif | - explications orales             |
| - conférences              | - répétitions et mise en pratique |
| - invité ou invitée        | - enseignement par les pairs      |

## **Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette unité, l'enseignant ou l'enseignante emploie différentes stratégies d'évaluation :

### **évaluation diagnostique**

- questions portant sur la connaissance des règlements et des buts des divers jeux

### **évaluation formative**

- questions, observation, travail de recherche

### **évaluation sommative**

- démonstration, test
- grille de contrôle et d'observation

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

### **A - Déroulement de l'activité**

#### ***Elèves en difficulté***

- Préparer une activité bien structurée (p. ex., liste des tâches à accomplir).
- Photocopier les notes de cours, souligner les passages importants et demander à un tuteur, une tutrice ou à un parent de lire les notes, à l'avance, avec l'élève.

### **ALF/PDF**

- Intégrer des aides visuelles.
- S'assurer que l'élève voit et entend bien.

### ***Renforcement ou enrichissement***

- Offrir l'occasion de diriger le travail d'équipe.
- Encourager la réalisation d'un projet individuel.

## **B - Évaluation du rendement de l'élève**

### ***Élèves en difficulté***

- Autoriser les tests à livre ouvert.
- Poser oralement les questions du test et n'imposer aucune limite de temps.

### **ALF/PDF**

- Allouer du temps supplémentaire pour terminer les tâches ou les tests.
- Varier les méthodes d'évaluation.

### ***Renforcement ou enrichissement***

- Fournir une rétroaction immédiate.

## **Sécurité**

L'enseignant ou l'enseignante veille au respect des règles de sécurité qu'ont établies le Ministère et le 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, matelas de sécurité, propreté, ventilation). La responsabilité de la sécurité incombe principalement au conseil scolaire et à son 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 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 fait appel aux ressources suivantes :

## Ouvrages généraux/de référence/de consultation

- AMADEUF, A., «Badminton : le jeu au filet», *Revue Éducation Physique et Sport*, n° 261, septembre/octobre 1996, p. 50.
- ANDERSON, B., *Stretching*, Outremont, Les Éditions Québecor, 1995, 190 p.\*\*\*
- ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET LA RÉCRÉATION (ACSEPR), *Parcours d'orientation, Premier niveau*, Calgary, 1981, 34 p.
- BOULARD, R., J. KELLER et M. WELTER, «L'éducation à la sécurité / et l'éducation physique et sportive : course d'orientation», *Revue Éducation Physique et Sport*, n° 270, mai/juin 1990, p. 16.
- BASEBALL CANADA, MINISTÈRE DE LA SANTÉ NATIONALE ET DU BIEN-ÊTRE SOCIAL, *Manuel de l'entraîneur - Niveau avancé*, 1986, 200 p.
- BASEBALL CANADA, MINISTÈRE DE LA SANTÉ NATIONALE ET DU BIEN-ÊTRE SOCIAL, *Manuel de l'entraîneur - Niveau 1*, 1986, 68 p.
- CANADA, L'ASSOCIATION CANADIENNE DE SOFTBALL AMATEUR (SOFTBALL CANADA), *Guide officiel et règlements de jeu*, 1990, 142 p.
- CANADA, THE CANADIAN AMATEUR SOFTBALL ASSOCIATION (SOFTBALL CANADA), *Official Guide and Rule Book*, 1999, 236 p.
- CANADA, CONDITION PHYSIQUE ET SPORT AMATEUR, *Badminton*, 1993.
- CANADA, CONDITION PHYSIQUE ET SPORT AMATEUR, *Badminton Canada Handbook*, 1990-1991, 90 p.
- CONSEIL DES ÉCOLES SÉPARÉES CATHOLIQUES, *Orientation à la boussole*, District de Nipissing, 1988, 17 p.\*\*\*
- CHAMINADE, D., «Softball : un cycle de neuf séances», *Revue Éducation Physique et Sport*, n° 261, septembre/octobre 1996, p. 14.
- DARMET, B., M., RICHEFORT, «Cyclisme sur route, découverte et initiation», *Revue Éducation Physique et Sport*, n° 276, mars/avril 1999, p. 36-40.
- ELSENSOHN, E., «Baseball Softball : sélectionner sa frappe», *Revue Éducation Physique et Sport*, n° 268, novembre/décembre 1997, p. 76.
- GRAVEL, Jean-Yves, *Initiation aux cartes et à la boussole*, Québec, éd. du Pélican, 1980, 139 p.
- JACOBSON, Cliff, *Carte et Boussole*, coll. Plein air, Saint-Lambert, éd. Héritage Inc., 1990, 76 p.\*\*\*
- LE MERCIER, F., «Repères techniques et pédagogiques Frisbee-ultimate : revers-coup droit», *Revue Éducation Physique et Sport*, n° 267, septembre/octobre 1997, p. 76-77.
- LOWRY, Ron, *Course d'orientation, Niveau deux*, Vanier, Fédération canadienne de course d'orientation, 1985, 132 p.
- MOULIN, Didier et William FOUASSIER, *Évolution du concept «Contenus d'enseignement»*, *Revue Éducation Physique et Sport*, n° 271, mai/juin 1998, p. 68.
- PELLETIER, André, et Jean-Marc LORD, *Cartes et Boussole*, Acadie, éd. Broquet Inc., 1994, 140 p.\*\*\*
- PROGRAMME D'EXERCICES PRESCRITS DES FORCES ARMÉES CANADIENNES, 5BX, Éditions du Trécarré, 1988, 156 p.
- REGEARD, D., «Course d'orientation : devenir plus autonome dans un milieu plus vaste», *Revue Éducation Physique et Sports*, n° 270, mars/avril 1988, p. 37.
- RODRIGUEZ, M., et F. VACHER, *Principes d'élaboration de situations éducatives*, Paris, 1999, 26 p.

STOCKTON, A. BRAGG, *Coaching Baseball Skills and Drills*, Illinois, Human Kinetics Publishers Inc., 1984, 153 p.

LIAUTIER, J-M., «Repères techniques et pédagogiques : favoriser le rôle des non-porteurs», *Revue Éducation Physique et Sport*, n° 263, janvier/février 1997, p. 46-47.

VIVEZ EN SÉCURITÉ 1986-1987, *La conscience de la santé et de la sécurité, c'est une habitude à vie*, Industrial Accident Prevention Association, 1987, 66 p.

VIVRE EN FORME, *Cyclisme du débutant à l'expert*, Le beurre, un produit de nos fermes, 196 p.

ZOLTAN, T., et A., HIGGINS, *Livret du medicine ball*, Association canadienne d'athlétisme, 1980, 64 p.

### **Médias électroniques**

La boussole. (consulté le 29 novembre 1999)

<http://www.sxb.rte.fr/ffp-manuel/MA11.htm>

Programme national de géomagnétisme. (consulté le 29 novembre 1999)

<http://www.geolab.nrcan.gc.ca/geomag/f>

Éducation physique et sportive. (consulté le 29 novembre 1999)

[http://www.ac-nancy-metz.fr/enseign/eps/ciel\\_eps/default.htmv](http://www.ac-nancy-metz.fr/enseign/eps/ciel_eps/default.htmv)

Fédération française de Badminton. (consulté le 29 novembre 1999)

<http://rufus.w3.org/badminton/FFBA/RGT/simples.html>

WK's Coach Box. (consulté de 29 novembre 1999)

<http://www.wk20.com>

La charte de l'esprit sportif. (consulté le 29 novembre 1999)

<http://www.lebulletinregional.com/aps/charter.htm>

Badminton Canada. (consulté le 29 novembre 1999)

<http://www.badminton.ca/>

The Ultimate Frisbee. (consulté le 29 novembre 1999)

<http://members.xoom.com/davidjez/>

Exel en cyclisme. (consulté le 29 novembre 1999)

<http://www.muisports.ca/fr/cyclisme.html>

### **Matériel**

Badminton - *Play To Win* with Lee Jae Bok, coul., 55 min, 1995.

Ultimate Players Association - *The ultimate experience*, coul., 20 min, 1992.

## ACTIVITÉ 2.1 (PPL2O)

### Badminton

#### 1. Durée

360 minutes

#### 2. Description

Dans cette activité, l’élève développe ses réflexes yeux-mains et prend conscience du fait que le badminton est un sport que l’on peut pratiquer toute sa vie.

#### 3. Domaines, attentes et contenus d’apprentissage

**Domaine :** Activité physique

**Attentes :** PPL2O-AP-A.1 - 2 - 3

**Contenus d’apprentissage :** PPL2O-AP-Hab.1 - 2 - 3 - 4  
PPL2O-AP-Act.1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 7

**Domaine :** Promotion de la vie active

**Attentes :** PPL2O-PVA-A.1 - 2 - 3

**Contenus d’apprentissage :** PPL2O-PVA-Part.1 - 2 - 3  
PPL2O-PVA-Cond.1  
PPL2O-PVA-Séc.1 - 2

#### 4. Notes de planification

- Préparer les fiches de règlements du badminton.
- Préparer le test et les grilles d’observation en vue de l’évaluation technique.
- Vérifier si l’équipement est en bon état et effectuer les réparations nécessaires (p. ex., raquettes, filets, poteaux, volants).
- Réserver la vidéo *Play to Win*.

## 5. Acquis préalables

- Savoir exécuter des mouvements qui font appel à plusieurs habiletés motrices (p. ex., prise de la raquette, service long et court, retours de services, positions préparatoires, déplacements pour le coup droit par en dessous, coup au filet et dégagés au-dessus de la tête).
- Connaître des stratégies de base pour comprendre le but du sport compétitif (avant/arrière et côté/côté).

## 6. Déroulement de l'activité

L'enseignant ou l'enseignante dispose d'environ six heures pour réussir une démarche pédagogique à la fois valable et agréable pour l'élève. Les stratégies d'enseignement et de pratique du badminton doivent être adaptées en fonction du niveau d'habileté des élèves et des ressources matérielles disponibles.

Toutes les sections **Déroulement de l'activité** de cette unité sont organisées selon les catégories suivantes : Échauffement, démonstration/présentation entraînement, jeux/application, évaluation/réflexion et retour au calme. Il importe à l'enseignant ou à l'enseignante d'organiser sa planification journalière en intégrant le plus souvent possible des composantes de chacune des sections.

### Échauffement

Au début de chaque cours consacré à l'activité de badminton, il est nécessaire de faire des activités cardiovasculaires et des étirements.

- Demander aux élèves de faire de deux à cinq minutes d'activités cardiovasculaires et de deux à quatre minutes d'étirements.

Activités cardiovasculaires :

- jogging léger et courses-navettes
- course combinée pour améliorer divers mouvements de déplacement sur le terrain, par exemple :
  - entre chaque exercice, l'enseignant ou l'enseignante siffle pour indiquer le changement : course (pas chassés, 20 s); déplacement sur les côtés (10 s); course (pas croisés, 20 s); déplacement à reculons (10 s); course (20 s); déplacement oblique vers l'avant (10 s); course (20 s); corps perpendiculaire au filet (10 s); déplacement vers l'avant (course) (20 s). (voir *Jouez à votre avantage*, p. 11 ou *Badminton Canada* (annexe au chapitre 1<sup>er</sup>).

Étirements :

- exercices d'assouplissement, par exemple : rotation des bras, étirement des épaules au-dessus de la tête, flexion latérale du tronc, jambes (avant de la cuisse, arrière de la cuisse, mollets, etc.)
- exécuter certains exercices en utilisant la raquette.

## Démonstration/Présentation

- Déterminer, à l'aide de questions et de réponses, les connaissances de base et de sécurité en badminton en utilisant les règlements (voir *Badminton Canada*, p. 1, règlements du badminton).
- Distribuer et montrer les règlements de base sur un terrain de badminton.
- Expliquer la technique pour l'exécution du smash (voir *De l'apprentissage... à la compétition, Badminton Québec*, p. 112 ou *Badminton Canada*, p. 7-19).
- Présenter la grille d'observation relative à l'exécution du smash, du revers au-dessus de la tête et de l'amorti qui regroupent les trois phases suivantes : phase préparatoire, phase d'exécution et phase finale (voir *De l'apprentissage... à la compétition, Badminton Québec*, p. 156).
- Réviser la technique d'exécution en fonction de la grille d'observation.

## Entraînement

- Élaborer et expliquer un jeu éducatif sans le volant, pour s'entraîner au revers au-dessus de la tête, au smash, à l'amorti (p. ex., demander à l'élève de faire le mouvement avant et le mouvement à reculons sur le terrain, tout en effectuant des élans sans le volant).
- Élaborer et expliquer un jeu éducatif avec volant pour s'exercer au revers au-dessus de la tête, au smash, à l'amorti, p. ex.,
  - mouvement avec l'étui de la raquette afin de développer la force dans l'exécution du mouvement;
  - geste technique du dégagé contre le mur ou du mouvement avec un volant suspendu à une corde à pêche;
  - exercice du service long; un élève sert et l'autre attaque;
  - service long, smash, retour au filet, dégagé, smash, retour au filet, etc.;
  - service long, dégagé, amorti, coup au filet (voir *De l'apprentissage... à la compétition, Badminton Québec*, p. 113).
- Élaborer et faire exécuter un jeu éducatif combinant le smash, l'amorti et le dégagé; p. ex.,
  - service long, amorti, coup au filet, dégagé par en dessous, amorti, etc.;
  - service long, amorti, coup au filet, dégagé par en dessous, smash, dégagé par en dessous, etc. (voir *De l'apprentissage... à la compétition*, p. 113 ou <http://www.ac-nancy-metz.fr/enseign/eps/CIEL/Badminton/bad.htm>).
- En groupe de trois, exécuter l'éducatif en X (voir *De l'apprentissage... à la compétition*, p. 25). Cela permettra une plus grande mobilité dans les déplacements, l'orientation spatiale sur le terrain de jeu et développera l'endurance cardiovasculaire.

## Jeux/Application

- Préparer un tournoi en simple, en double ou les deux (p. ex., à la poule, pyramide, simple élimination, «team badminton», etc.).
- Inviter l'élève à évaluer le respect des règlements de ses camarades.
- Demander à l'élève de s'autoévaluer en fonction de la grille d'observation.

## **Évaluation/Réflexion**

- Évaluer, lors des tournois, la technique des mouvements en fonction de la grille d'observation.
- Administrer un test théorique portant sur les règlements.

## **Retour au calme**

- Visionner la vidéocassette *Play to Win*; montrer les parties qui traitent de l'habileté enseignée, et ce, tout le long de l'activité.

## **7. Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette activité, l'enseignant ou l'enseignante emploie les stratégies d'évaluation suivantes :

### **évaluation diagnostique**

- questions et réponses portant sur les règlements
- observation de la part de l'enseignant ou de l'enseignante des techniques d'entraînement, afin de déterminer le potentiel de l'élève

### **évaluation formative**

- critique constructive des techniques à utiliser à l'aide d'une grille d'observation

### **évaluation sommative**

- grille d'évaluation portant sur les habiletés en badminton lors des tournois
- test théorique ou rencontre individuelle portant sur les règlements du badminton

## **8. Ressources**

*(Comme cette activité ne mentionne aucune ressource particulière, l'enseignant ou l'enseignante peut se reporter aux ressources paraissant dans l'aperçu global du cours et de l'unité ou ajouter les ouvrages et moyens jugés pertinents.)*

## **9. Annexes**

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

## **ACTIVITÉ 2.2 (PPL2O)**

### **Balle molle**

#### **1. Durée**

360 minutes

#### **2. Description**

Dans cette activité, l’élève développe ses connaissances des règlements de la balle molle. De plus, elle ou il apprend à lancer, à attraper et à frapper la balle. L’élève prend conscience du fait que ce sport peut être pratiqué toute sa vie.

#### **3. Domaines, attentes et contenus d’apprentissage**

**Domaine :** Activité physique

**Attentes :** PPL2O-AP-A.1 - 2 - 3

**Contenus d’apprentissage :** PPL2O-AP-Hab.1 - 2 - 3 - 4  
PPL2O-AP-Act.1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 7

**Domaine :** Promotion de la vie active

**Attentes :** PPL2O-PVA-A.1 - 2 - 3

**Contenus d’apprentissage :** PPL2O-PVA-Part.1 - 2 - 3  
PPL2O-PVA-Cond.1  
PPL2O-PVA-Séc.1 - 2

#### **4. Notes de planification**

- Préparer la fiche des règlements de la balle molle et indiquer les modifications apportées pour l’application en salle de classe (p. ex., tous les élèves ont la chance de frapper la balle, tous les élèves changent de position, tous les élèves ont droit à trois essais).
- Vérifier si l’équipement est disponible et en bon état et effectuer les réparations nécessaires (p. ex., balles, bâtons, buts, gants, casques, terrain).

## **5. Acquis préalables**

- Connaître les règlements de base de la balle molle.
- Connaître les termes en français pour désigner les positions des joueurs et des joueuses sur le terrain et pour désigner l'équipement.

## **6. Déroulement de l'activité**

### **Échauffement**

Au début de chaque cours consacré à l'activité de la balle molle, il est nécessaire de faire des activités cardiovasculaires et des étirements.

- Demander aux élèves de faire de deux à cinq minutes d'activités cardiovasculaires et de deux à quatre minutes d'étirements.

### Exercices cardiovasculaires

- jogging ou course autour des buts
- pas croisés et position défensive sans balle

### Étirements :

- articulations du cou, du poignet, du torse, du dos et de la cheville

### **Démonstration/Présentation**

- Enseigner les mouvements techniques du jeu aux champs intérieur et extérieur (positions fondamentales : au repos, position d'attente de la balle, position d'attrapé, chandelles et roulants de droite à gauche) (voir *Manuel de l'entraîneur*, p. 16-28) ou demander à un joueur compétent ou à une joueuse compétente de les exécuter.
- Expliquer et illustrer les stratégies défensives (champs intérieur et extérieur) (voir *Programme national de certification des entraîneurs*, p. 165).
- Expliquer et montrer les habiletés requises pour l'exécution des trois phases (phase de préparation, phase d'exécution et phase finale) pour lancer, attraper et frapper la balle.
- Faire un remue-méninges afin de faire ressortir les diverses carrières liées au domaine du baseball.
- Demander aux élèves de faire une recherche (voir *La boîte à outils* pour les composantes) dans Internet portant sur l'historique du baseball ou d'un joueur ou d'une joueuse. Il est important de fournir les critères d'évaluation à l'élève avant le début de la recherche.

### **Entraînement**

- Élaborer et demander aux élèves d'exécuter des exercices de lancers et d'attrapés de la balle (en équipes de deux), des exercices de roulants en équipes et des exercices de chandelles en équipe.

- Élaborer et expliquer un jeu éducatif avec la balle pour s'entraîner aux champs intérieur et extérieur, ainsi que les stratégies de défense. En équipe de deux, les élèves exécutent les jeux éducatifs suivants :
  - A envoie un roulant à gauche ou à droite et B adopte la position d'attente, se déplace, attrape la balle et la lance à A et vice versa
  - A envoie une chandelle et B adopte la position d'attente, se déplace, attrape la balle et la lance à A et vice versa
  - exercice combinant des roulants et des chandelles en équipe de 2 (A envoie alternativement des roulants et des chandelles et B adopte les positions fondamentales et vice versa)
- Élaborer et exécuter un jeu éducatif pratique pour permettre aux joueurs ou joueuses intérieurs et extérieurs d'utiliser les habiletés requises lors d'une partie.
  - donner des positions aux élèves (1<sup>er</sup> but, 2<sup>e</sup> but, arrêt-court, champ centre, etc.)
  - donner des directives précises aux élèves : envoyer un roulant au 3<sup>e</sup> but; celui-ci attrape la balle et la lance au premier but qui l'envoie au receveur. (L'exercice est répété avec les autres élèves des champs intérieur et extérieur et doit être exécuté à plusieurs reprises.)

### **Jeux/Application**

- Organiser un match (en cas de pluie, le match peut avoir lieu à l'intérieur; p. ex., utiliser quatre matelas et modifier le jeu en utilisant une balle «mush».) Tous les élèves doivent frapper avant d'aller au champ. Chaque équipe fournit son propre lanceur et l'élève dispose de trois essais seulement pour frapper la balle. Déterminer le circuit à l'aide de marques, si l'élève attrape la balle après que celle-ci ait frappé le mur, le frappeur est retiré. Il n'y a aucune fausse balle.
- Déterminer, lors de l'application du jeu et en questionnant les élèves, leurs connaissances de base des règlements et de la sécurité en balle molle (voir *Association canadienne de softball amateur*, p. 95-96).
- Distribuer les règlements. Il est nécessaire, dans ce cas, de modifier les règlements afin d'assurer la participation de tous les élèves. Tous les élèves doivent avoir la chance de frapper la balle.
- Inviter les élèves à appliquer les règlements en jouant les divers rôles d'arbitre.

### **Évaluation/Réflexion**

- Apporter, lors de la pratique du sport et des jeux éducatifs, des corrections constructives des techniques d'entraînement.
- Discuter avec l'élève des erreurs les plus communes concernant le jeu des champs intérieur et extérieur, ainsi que des stratégies de la défense.
- Évaluer les mouvements techniques et les stratégies de défense.
- Évaluer la performance de l'élève dans ses fonctions d'arbitrage.
- Évaluer le travail de recherche portant sur le baseball ou sur un joueur ou une joueuse, selon les critères préétablis.

## **Retour au calme**

- Présenter des scénarios de jeux aux élèves et leur demander de faire les corrections nécessaires.

## **7. Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette activité, l'enseignant ou l'enseignante emploie les stratégies d'évaluation suivantes :

### **évaluation formative**

- stratégies défensives par observation de l'enseignant ou de l'enseignante
- techniques pour lancer, frapper et attraper par observation de l'enseignant ou de l'enseignante

### **évaluation sommative**

- travail de recherche portant sur le baseball ou sur un joueur ou une joueuse
- démonstration des mouvements techniques
- connaissance des règlements lors de l'arbitrage

## **8. Ressources**

*(Comme cette activité ne mentionne aucune ressource particulière, l'enseignant ou l'enseignante peut se reporter aux ressources paraissant dans l'aperçu global du cours et de l'unité ou ajouter les ouvrages et moyens jugés pertinents.)*

## **9. Annexes**

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

## ACTIVITÉ 2.3 (PPL2O)

### Frisbee

#### 1. Durée

360 minutes

#### 2. Description

Dans cette activité, l'élève développe son endurance cardiovasculaire et ses habiletés à jouer en équipe. L'élève est initié/e à la passe, à la réception et au jeu défensif. L'élève apprend que le frisbee peut être pratiqué tout le long de sa vie.

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

**Domaine :** Activité physique

**Attentes :** PPL2O-AP-A.1 - 2 - 3

**Contenus d'apprentissage :** PPL2O-AP-Hab.1 - 2 - 3 - 4  
PPL2O-AP-Act.1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 7

**Domaine :** Promotion de la vie active

**Attentes :** PPL2O-PVA-A.1 - 2 - 3

**Contenus d'apprentissage :** PPL2O-PVA-Part.1 - 2 - 3  
PPL2O-PVA-Cond.1  
PPL2O-PVA-Séc.1 - 2

#### 4. Notes de planification

- Se procurer les règlements du jeu *Ultimate Frisbee*.
- Réserver un film (p. ex., *The Ultimate Experience*).
- Préparer un parcours du genre *Ultimate Golf* qui met la dextérité et la précision au défi.

## **5. Acquis préalables**

- Savoir exécuter des mouvements qui font appel à plusieurs habiletés motrices (p. ex., courir, faire des feintes, pivoter, marcher).

## **6. Déroulement de l'activité**

On peut consacrer jusqu'à six heures à cette activité. Le frisbee peut être pratiqué à la fin d'un semestre ou lors d'imprévus (p. ex., perte du gymnase au détriment d'une activité scolaire).

### **Échauffement**

Au début de chaque cours consacré au Frisbee, il est nécessaire de faire des activités cardiovasculaires et des étirements.

- Demander aux élèves de faire de deux à cinq minutes d'activités cardiovasculaires et de deux à quatre minutes d'étirements.

Activités cardiovasculaires :

- course légère sur place
- jogging d'un bout à l'autre du terrain de soccer avec période de repos
- courses navettes, entraînement par circuit

Étirements :

- exercices d'assouplissement qui ciblent le poignet, le cou, les bras, le tronc et les membres supérieurs

### **Démonstration/Présentation**

- Déterminer les habiletés de base que les élèves maîtrisent au frisbee, au moyen d'un test pratique.
- Visionner la cassette *The Ultimate Experience* afin de se familiariser avec ce sport.
- Distribuer les règlements (voir *The ultimate players association official rules of the sport of Ultimate*).
- Préparer une feuille de pointage du parcours *Ultimate Golf*.
- Utiliser une vidéocassette pour montrer les composantes des habiletés (passes, réceptions) et des mouvements (feintes, démarquages) (voir *The ultimate experience*).
- Exécuter les mouvements techniques du lancer du frisbee (maîtrise du frisbee du revers, de côté et par-dessus la tête, la réception, les pivots) ou demander à un joueur ou une joueuse compétent/e de le faire.
- Présenter les passes courtes et, ensuite, les passes longues.
- Présenter la grille d'observation relative au lancer du frisbee (phase préparatoire, exécution, réception, précision).

## **Entraînement**

- Regrouper les élèves en équipes de trois (observateur, exécuteur, nourricier).
- Inviter les élèves, en alternant les rôles, à pratiquer le lancer du frisbee, à recevoir le frisbee et à évaluer la performance de ses pairs en utilisant la grille d'observation (voir *Repères techniques et pédagogiques, Frisbee/ultimate : revers-coup droit*, p. 44-45).
- Présenter les jeux individuels offensifs (feintes et démarquages) et défensifs (jeu un à un, zone).
- Établir et exécuter des jeux éducatifs pour s'entraîner à faire des passes :
  - former un triangle à l'aide de trois élèves, faire une passe en ligne droite dans le sens des aiguilles d'une montre et sans déplacements (voir *Ultimate fundamentals of the sport*, p. 75).
- Élaborer des jeux éducatifs pour faire ses passes avec déplacements :
  - former deux rangées parallèles, séparées par une distance de cinq mètres et lancer le frisbee vers l'avant à un ou une partenaire qui doit l'attraper et le lancer à son tour vers l'avant; une fois au bout du terrain, revenir en courant sur les côtés, pour ne pas nuire au déroulement du jeu éducatif (voir *Ultimate fundamentals of the sport*, p. 78).
  - présenter le jeu éducatif «weave» (voir *Ultimate fundamentals of the sport*, p. 80).
- Établir un jeu éducatif incluant le jeu offensif (voir *Ultimate fundamentals of the sport*, p. 82 et *Repères techniques et pédagogiques, favoriser le rôle des non-porteurs*, p. 46-47).
- À l'aide de cerceaux maintenus par deux piquets, préparer, comme pour le golf, un parcours qui fait appel à la précision du lancer du Frisbee (voir *Ultimate fundamentals of the sport*, p. 83).

## **Jeux/Application**

- Organiser des parties et des tournois de classe.
- Organiser et enregistrer le parcours *Ultimate Golf*.

## **Évaluation/Réflexion**

- Évaluer, lors des parties et des tournois, le lancer, la réception, l'exécution et la précision des lancers des élèves à l'aide de la grille d'observation.

## **Retour au calme**

- Faire des exercices d'assouplissement des chevilles, des mollets, et des quadriceps.
- Marcher lentement en gardant les bras étirés vers le haut.

## **7. Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette activité, l'enseignant ou l'enseignante emploie les stratégies d'évaluation suivantes :

**évaluation diagnostique**

- tâche pratique afin de déterminer les habiletés de l'élève à lancer et à recevoir le Frisbee

**évaluation formative**

- observation et commentaires par les pairs et par l'enseignant ou l'enseignante sur la maîtrise des habiletés (lancer, réception, exécution, précision) en situation de mouvement et en situation d'arrêt

**8. Ressources**

*(Comme cette activité ne mentionne aucune ressource particulière, l'enseignant ou l'enseignante peut se reporter aux ressources paraissant dans l'aperçu global du cours et de l'unité ou ajouter les ouvrages et moyens jugés pertinents.)*

**9. Annexes**

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

## ACTIVITÉ 2.4 (PPL2O)

### Cyclisme

#### 1. Durée

360 minutes

#### 2. Description

Dans cette activité, l'élève découvre la bicyclette en tant que moyen de transport agréable qui améliore la condition physique. L'élève apprend à choisir, à entretenir et à réparer un vélo. L'élève se familiarise avec des positions et des techniques d'entraînement particulières. Le respect de la sécurité est essentiel à la réussite de l'activité.

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

**Domaine :** Activité physique

**Attentes :** PPL2O-AP-A.1 - 2 - 3

**Contenus d'apprentissage :** PPL2O-AP-Hab.1 - 2 - 3 - 4  
PPL2O-AP-Act.1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 7

**Domaine :** Promotion de la vie active

**Attentes :** PPL2O-PVA.1 - 2 - 3

**Contenus d'apprentissage :** PPL2O-PVA-Part.1 - 2 - 3 - 4  
PPL2O-PVA-Cond.1  
PPL2O-PVA-Séc.1 - 2

#### 4. Notes de planification

- Inviter un représentant ou une représentante d'une boutique de vélo.
- Avoir un vélo pour chaque élève.
- Élaborer un parcours aux fins d'évaluation.
- Produire une fiche portant sur les parties du vélo.
- Produire une fiche portant sur les règles de sécurité.

- Produire les fiches d'entraînement propre au cyclisme.
- Élaborer des parcours de vélo ayant des obstacles (espaces restreints, montées).
- Vérifier si l'équipement est en bon état et effectuer les réparations nécessaires (p. ex., huiler les galets du dérailleur, la chaîne et les câbles, vérifier et gonfler les pneus, vérifier les freins).
- Préparer un questionnaire portant sur les facteurs qui influencent le choix d'activités pratiquées tout le long de la vie.

## **5. Acquis préalables**

- Savoir monter à bicyclette.

## **6. Déroulement de l'activité**

L'enseignant ou l'enseignante peut prévoir consacrer six heures à cette activité. Cela peut inclure une randonnée d'une demi-journée ou des excursions à l'extérieur du terrain de l'école. Il faut résERVER DES VÉLOS DE LOCATION SI DES ÉLÈVES NE POSSÉDENT PAS LEUR PROPRE VÉLO.

### **Échauffement**

Au début de chaque cours consacré à l'activité de cyclisme, il est nécessaire de faire des activités cardiovasculaires et des étirements.

- Demander aux élèves de faire de deux à cinq minutes d'activités cardiovasculaires et de deux à quatre minutes d'étirements.

#### Activités cardiovasculaires

- jogging léger sur place avec genoux élevés
- randonnée en vélo sur la piste cyclable avec arrêts et départs déterminés
- musculation pour développer les mollets, les quadriceps et les biceps fémoraux

#### Étirements :

- Étirement du cou, des épaules en tirant le bras au-dessus de la tête, circumduction des épaules, flexions latérales du tronc, étirement du dos, des muscles antérieurs et postérieurs de la jambe (ischio-jambiers, adducteurs, abducteurs, mollets, soléaires, fessiers, etc.), etc. (voir *Stretching*, p. 116-117)

### **Démonstration/Présentation**

- Déterminer les connaissances de base et de sécurité en cyclisme au moyen de questions (voir *Vivre en forme, cyclisme du débutant à l'expert et vivez en sécurité 1986-1987*, p. 30-34).
- Visionner une vidéocassette pour montrer les composantes des habiletés et des mouvements (voir *Cyclisme et activités d'été*).

- Exécuter les mouvements techniques (freinage; les mains sur les poignées de freins, au creux du cintre, en se plaçant à gauche ou à droite, équilibre sur deux roues, sur une roue, à droite et à gauche).
- Réviser les mouvements techniques comme tenir le vélo d'une main, des deux mains en faisant varier les appuis, faire des demi-tours, savoir freiner, garder son équilibre et manier les vitesses et enchaîner avec des mini-parcours, une course à relais.
- Montrer les types de bicyclettes et leurs parties (vélo tout terrain, de randonnée et de compétition; selle, plateaux, chaîne, dérailleur, freins, guidon, potence, manivelles, pédales, jantes, rayons, manettes, pignon, câbles, denture) et inviter un représentant ou une représentante d'une boutique de vélo.
- Présenter le code de sécurité routière (signalisation manuelle, panneaux routiers, inégalités routières, situations à éviter, ce qu'il faut surveiller en roulant), l'origine de la bicyclette et le questionnaire portant sur les facteurs qui influencent le choix d'activités pratiquées tout le long de sa vie.
- Présenter la bicyclette comme moyen d'améliorer sa condition physique.

## **Entraînement**

- Inviter les élèves à faire des jeux éducatifs qui développent la condition physique et la maîtrise du vélo :
  - arrêts et départs sur la piste;
  - alternances de la vitesse et de la fréquence d'arrêts;
  - parcours de tracés pour maîtriser et perfectionner les virages, le freinage et l'équilibre;
  - tracés avec balises, en forme de huit, avec des montées et des descentes.
- Faire des jeux éducatifs dans un espace restreint et accidenté (p. ex., un terrain boisé).
- Demander aux élèves de freiner et de maintenir le vélo stable et en équilibre pour une période donnée.
- Suivre une ligne au sol en déviant le moins possible du tracé.
- Passer par-dessus un obstacle en soulevant la roue avant et, ensuite, la roue arrière.

## **Jeux/Application**

- Élaborer une course à relais (p. ex., rouler en double file avec relais).
- Proposer une randonnée d'un niveau accessible à tous et inviter les élèves à améliorer leur temps d'exécution en utilisant une grille contrôle.
- Faire une randonnée avec obstacles (montées, descentes, à virages, espaces restreints) et inviter les élèves à améliorer leur performance.
- Faire une sortie d'une demi-journée : le long d'une piste cyclable ou à un endroit sécuritaire.

## **Évaluation/Réflexion**

- Évaluer la connaissance des règlements et des parties du vélo à l'aide d'un test théorique.
- Élaborer un parcours dans le parc de stationnement de l'école ayant des règlements de la route à suivre, des obstacles, une ligne d'équilibre et des espaces restreints.

- Utiliser une grille contrôle et inviter les élèves à parcourir le tracé à plusieurs reprises dans un temps limité.

### **Retour au calme**

- Faire des exercices d'assouplissement des jambes et du dos.
- Demander à un ou à une spécialiste de parler de l'entretien des vélos.

## **7. Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette activité, l'enseignant ou l'enseignante emploie les stratégies d'évaluation suivantes :

#### **évaluation diagnostique**

- observation de la part de l'enseignant ou de l'enseignante des techniques d'entraînement afin de déterminer le potentiel de l'élève

#### **évaluation formative**

- critique constructive des techniques d'entraînement

#### **évaluation sommative**

- grille contrôle portant sur la précision de l'exécution du tracé

## **8. Ressources**

*(Comme cette activité ne mentionne aucune ressource particulière, l'enseignant ou l'enseignante peut se reporter aux ressources paraissant dans l'aperçu global du cours et de l'unité ou ajouter les ouvrages et moyens jugés pertinents.)*

## **9. Annexes**

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

## **ACTIVITÉ 2.5 (PPL2O)**

### **Orientation**

#### **1. Durée**

360 minutes

#### **2. Description**

Dans cette activité, l’élève développe des habiletés d’orientation à l’aide d’une carte géographique et d’une boussole.

#### **3. Domaines, attentes et contenus d’apprentissage**

**Domaine :** Activité physique

**Attentes :** PPL2O-AP-A.1 - 2 - 3

**Contenus d’apprentissage :** PPL2O-AP-Hab.1 - 2 - 3 - 4  
PPL2O-AP-Act.1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 7

**Domaine :** Promotion de la vie active

**Attentes :** PPL2O-PVA-A.1 - 2 - 3

**Contenus d’apprentissage :** PPL2O-PVA-Part.1 - 2 - 3  
PPL2O-PVA-Cond.1  
PPL2O-PVA-Séc.1 - 2

#### **4. Notes de planification**

- Se procurer des cartes, des boussoles, un jeu de la «Rose des vents» et des grilles de contrôle.
- Organiser deux chasses aux trésors avec et sans boussole (essai et évaluation).
- Préparer la fiche en vue du jeu de la «Rose des vents».

## **5. Acquis préalables**

- Connaître le comportement personnel et social de mise en milieu de plein air (p. ex., franc-jeu, respect d'autrui, du matériel, gestion du temps).
- Connaître les mesures de sécurité de base à respecter en plein air (p. ex., espace personnel, utilisation du matériel, plan d'urgence).

## **6. Déroulement de l'activité.**

### **Échauffement**

Au début de chaque cours consacré à l'activité d'orientation, il est nécessaire de faire des activités cardiovasculaires et des étirements.

- Demander aux élèves de faire de deux à cinq minutes d'activités cardiovasculaires et de deux à quatre minutes d'étirements.

Activités cardiovasculaires :

- jogging léger
- sprints : travail-repos-travail
- circuit d'entraînement avec obstacles (voir *Course d'orientation niveaux deux, certificat des entraîneurs*, p. 81)

Étirements :

- étirer toutes les articulations du corps

### **Démonstration/Présentation**

- Enseigner à l'élève les notions de nord géographique et de nord magnétique (voir *Cartes et Boussole*, p. 47).
- Expliquer les principaux éléments de la boussole et leurs fonctions, ainsi que le calcul de la distance (voir *Savoir s'orienter en forêt*, p. 51 ou <http://www.linkline.be/users/trek/boussole.html>).
- Expliquer la façon de déterminer un azimut et enseigner la technique.
- Expliquer et distribuer les feuilles des symboles conventionnels (p. ex., église, route, rivière, pont) (voir *Savoir s'orienter en forêt*, p. 25).
- Montrer à l'élève la position des repères sur une carte géographique (voir <http://www.geolab.nrcan.gc/geomag/f.html> : déclinaison magnétique).
- Donner les mesures d'un pas en mètre (p. ex., jambe gauche à gauche).
- Présenter un exemple d'un parcours d'orientation (p. ex., « Rose des vents »).

## **Entraînement**

- Placer divers objets dans la cour d'école et demander aux élèves de déterminer l'azimut en utilisant la boussole.
- Donner l'azimut à l'élève et lui demander de déterminer les objets à repérer.
- Inviter l'élève à trouver la distance entre deux points sur une carte d'orientation.
- Demander à l'élève de s'exercer à déterminer des azimuts, d'un repère à un autre dans la classe, à l'extérieur ou dans le gymnase (voir *Cartes et Boussole*, p. 71).

## **Jeux/Application**

- Animer une chasse au trésor avec et sans boussole et fournir une rétroaction.
- Jouer au jeu de la «Rose des vents» en suivant les directives (p. ex., suivre les directives de a) à q) et l'inscrire sur le papier quadrillé : a) 10 N; b) 10 O; c) 6 NE et demander aux élèves de reproduire le dessin en suivant les numéros et fournir une rétroaction au besoin.
- Planifier et réaliser un circuit
  - déterminer de 8 à 10 postes
  - décider de la distance entre les postes
  - trouver les azimuts
  - placer une fiche contrôle à chaque poste en indiquant : le numéro du poste, l'azimut, la distance approximative du prochain poste (voir *Orientation à la boussole*, p. 12).
- Établir un parcours qui met l'accent sur l'apprentissage des azimuts (p. ex., avoir des feuilles avec des lettres où l'élève doit mesurer l'azimut avec précision).
- Exécuter le jeu du triangle après l'explication de l'enseignant ou de l'enseignante (voir *Orientation à la boussole*, p. 11).

## **Évaluation/Réflexion**

- Évaluer l'habileté de manipulation de la boussole en exécutant une nouvelle chasse au trésor.
- Demander à l'élève d'indiquer l'azimut de divers objets sur une grille contrôle.
- Inviter l'élève à suivre une série de directives pour trouver plusieurs azimuts et de déterminer la fin du parcours dans un temps limité.

## **Retour au calme**

- Exercices d'assouplissement de toutes les parties du corps.

## **7. Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette activité, l'enseignant ou l'enseignante emploie les stratégies d'évaluation suivantes :

### **évaluation diagnostique**

- observation de la part de l'enseignant ou de l'enseignante des techniques d'entraînement

**évaluation formative**

- rétroaction suite au jeu de la « Rose des vents»
- questions relatives à la carte d'orientation

**évaluation sommative**

- grille contrôle portant sur l'azimut de divers objets

**8. Ressources**

*(Comme cette activité ne mentionne aucune ressource particulière, l'enseignant ou l'enseignante peut se reporter aux ressources paraissant dans l'aperçu global du cours et de l'unité ou ajouter les ouvrages et moyens jugés pertinents.)*

**9. Annexes**

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

## **APERÇU GLOBAL DE L'UNITÉ 3 (PPL2O)**

### **Promotion de la vie active**

#### **Description**

Cette unité porte sur la participation active, le conditionnement physique et la sécurité. Les attentes et les contenus d'apprentissage cherchent à encourager l'élève à pratiquer régulièrement une activité physique. Le conditionnement physique est une activité quotidienne qui peut se pratiquer au gymnase. De plus, l'évaluation de la condition physique se fait à intervalles réguliers; ainsi, l'élève prend conscience de sa condition physique et peut se fixer des buts pour l'améliorer et la maintenir.

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

**Domaine :** Activité physique

**Attentes :** PPL2O-AP-A.1 - 2 - 3

**Contenus d'apprentissage :** PPL2O-AP-Hab.1 - 2 - 3 - 4  
PPL2O-AP-Act.1 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

**Domaine :** Promotion de la vie active

**Attentes :** PPL2O-PVA-A.1 - 2 - 3

**Contenus d'apprentissage :** PPL2O-PVA-Part.1 - 2 - 3  
PPL2O-PVA-Cond.1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6  
PPL2O-PVA-Séc.1 - 2

**Domaine :** Habilétés personnelles et sociales

**Attentes :** PPL2O-HPS-A.1 - 4

**Contenus d'apprentissage :** PPL2O-HPS-Pri.4  
PPL2O-HPS-Hab.4

## **Titres des activités**

**Activité 3.1 :** Conditionnement physique - techniques

**Activité 3.2 :** Conditionnement physique - circuits

**Activité 3.3 :** Conditionnement physique - évaluation

**Activité 3.4 :** Programme d'entraînement

## **Acquis préalables**

- Savoir exécuter des mouvements qui font appel à plusieurs habiletés motrices (p. ex., sauter à la corde, courir, marcher, patiner, nager, etc.).
- Connaître les mesures de sécurité à suivre lors de chaque activité.
- Connaître l'importance de l'hygiène personnelle et de l'habillement convenable au moment de pratiquer une activité physique (p. ex., costume, chaussures de sport, douche, nutrition).
- Connaître les quatre éléments constitutifs d'un programme d'entraînement (fréquence, activité, intensité et temps).
- Connaître le rythme cardiaque cible.
- Connaître les fonctions des différentes composantes à développer pour améliorer sa condition physique.

## **Sommaire des notes de planification**

L'enseignant ou l'enseignante doit :

- préparer et placer l'équipement nécessaire à la leçon (p. ex., cassette *Course-navette* de 20 m de Léger, L., Lambert, J., *et al.*, l'adiposimètre, etc.).
- préparer les documents d'appui (p. ex., liste d'exercices, normes d'évaluation sur les différentes épreuves selon les habiletés de la classe, liste des appareils de musculation, consignes et fiche d'entraînement, grille d'évaluation de la persévérance).
- préparer les affiches décrivant les stations.
- préparer une grille d'évaluation du respect des mesures de sécurité.
- rédiger une épreuve portant sur les mesures de sécurité.
- dresser une liste de règlements et de procédures à suivre lorsqu'on s'entraîne dans une salle de musculation.
- inviter une personne-ressource (p. ex., spécialiste en évaluation du conditionnement physique, athlète ).
- élaborer les critères du travail de recherche.
- se procurer quelques exemples de travaux de recherche.

## **Liens**

### **Français**

- Donner la terminologie en français.

### **Animation culturelle**

- Reconnaître la présence du fait français lors de divers tournois franco, lors des Jeux de la francophonie, la participation des athlètes franco-ontariens et de diverses associations à ces événements, etc.
- Utiliser de la musique d'expression française.
- Utiliser des vidéocassettes en français.

### **Technologie**

- Reconnaître les améliorations technologiques qui rendent l'équipement et les plateaux plus sécuritaires et de meilleure qualité.

### **Perspectives d'emploi**

- Dresser un tableau des carrières relatives aux domaines des sciences de la santé, des loisirs, de la loi et de la sécurité.

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

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

- |                              |                                   |
|------------------------------|-----------------------------------|
| - démonstrations             | - exercices en équipes            |
| - apprentissage coopératif   | - explications orales             |
| - centres d'apprentissage    | - répétitions et mise en pratique |
| - recherches                 | - discussions                     |
| - enseignement par les pairs | - conférencier/conférencière      |

## **Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette unité, l'enseignant ou l'enseignante emploie différentes stratégies d'évaluation :

### **évaluation diagnostique**

- par observation de certaines composantes d'une bonne condition physique

### **évaluation formative**

- rétroactions relatives aux techniques et aux appareils de musculation et aux choix de carrières

### **évaluation sommative**

- démonstration, fiche d'évaluation de la persévérance, recherche bibliographique, grille des mesures de sécurité, grilles d'entraînement et d'exercices cardiovasculaires, évaluation et inscription des performances en utilisant la feuille des résultats, épreuve théorique.

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

### **A - Déroulement de l'activité**

#### ***Élèves en difficulté***

- Préparer une activité bien structurée (p. ex., liste des tâches à accomplir).
- Photocopier les notes de cours, souligner les passages importants et demander à un tuteur, une tutrice ou à un parent de lire les notes de cours, à l'avance, avec l'élève.

#### ***ALF/PDF***

- Intégrer des aides visuelles.
- S'assurer que l'élève voit et entend bien.

#### ***Renforcement ou enrichissement***

- Offrir l'occasion de diriger le travail en équipe.
- Encourager la réalisation d'un projet individuel.

### **B - Évaluation du rendement de l'élève**

#### ***Élèves en difficulté***

- Autoriser les épreuves à livre ouvert.
- Poser oralement les questions de l'épreuve et n'imposer aucune limite de temps.

#### ***ALF/PDF***

- Allouer du temps supplémentaire pour terminer les tâches ou les épreuves.
- Varier ses méthodes d'évaluation.

#### ***Renforcement ou enrichissement***

- Fournir une rétroaction immédiate.

## **Sécurité**

L'enseignant ou l'enseignante veille au respect des règles de sécurité qu'ont établies le Ministère et le 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, matelas de sécurité, propreté, ventilation). La responsabilité de la sécurité incombe principalement au conseil scolaire et à son 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, l'élève assume également la responsabilité de sa sécurité et de celle des autres et doit faire preuve d'un comportement qui minimise les

risques.

## Ressources

Dans cette unité, l'enseignant ou l'enseignante fait appel aux ressources suivantes :

### Manuels pédagogiques

MANG, Lesley, et Al ROBERTSON, *Santé en Tête 2*, Montréal, Les Éditions de la Chenelière, 1993, 240 p.\*

### Ouvrages généraux/de référence/de consultation

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

CLARK, Janie, *Full Life Fitness*, Windsor, Human Kinetics Publishers Inc., 1992, 179 p.

DONOGHUE, Wallace C., *How to Measure your % bodyfat by Wallace C. Donoghue*, Michigan, Creative Health products, 22 p.

ÉTUDES MANITOBA, *Méthodes d'entraînement (7 à 12)* (traduction *Training Methods*, Curriculum Support Series Department of Education), 1985.

HAUSSWIRTH, C., et D. LEHÉNAFF, «Course d'endurance : les tests en question», *Revue Éducation Physique et Sport*, n° 266, juillet/août 1997, p. 75.

MILLER, C., J. QUIÈVRE et M. GODEMET, «Facteurs de la performance, Musculation : les contraintes du Rugby moderne», *Revue Éducation Physique et Sport*, n° 269, janvier/février 1998, p.31.

SCHAAB R., «Musculation : comparaison de deux méthodes», *Revue Éducation Physique et Sport*, n° 271, mai/juin 1998, p. 68.

THYGERSON, Alton L., *Fitness and Health*, Boston, Jones and Batlett Publishers, 1989, 296 p.

### Personnes-ressources

- spécialiste en conditionnement physique

### Médias électroniques

*Flexibility for Sport and Fitness*, coul., 40 min, 1997 (Human Kinetics Video).

*GOLD*, Robert S., et al., *Health Quest*, WCB/McGraw-Hill Higher.

*Partner-Resistance Strength Training*, coul., 33 min, 1998 (Human Kinetics Video).

*Tai Chi - Solo Form* (volume 1), coul., 1991.

Activités de conditionnement physique. (consulté le 29 novembre 1999)

<http://www.ulaval.ca/sas/ete/pagehtml/eactphy.html>

Francité - Conditionnement physique (consulté le 29 novembre 1999)

<http://francite.infinit.net/i3dpro/francite.exe/cname=&total=0&nresult=10&catego=2425&qu elrech=et>

## ACTIVITÉ 3.1 (PPL2O)

### Conditionnement physique - techniques

#### 1. Durée

120 minutes

#### 2. Description

Dans cette activité, l'élève approfondit ses connaissances du conditionnement physique. L'élève apprend à connaître les mesures de sécurité qu'elle ou il doit appliquer en tout temps lors des séances d'entraînement.

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

**Domaine :** Activité physique

**Attentes :** PPL2O-AP-A.1 - 2 - 3

**Contenus d'apprentissage :** PPL2O-AP-Hab.1 - 2 - 3 - 4  
PPL2O-AP-Act.1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 7

**Domaine :** Promotion de la vie active

**Attentes :** PPL2O-PVA-A.1- 2 - 3

**Contenus d'apprentissage :** PPL2O-PVA-Part.2  
PPL2O-PVA-Cond.4 - 6  
PPL2O-PVA-Séc.1 - 2

#### 4. Notes de planification

- Préparer les documents d'appui portant sur les appareils de musculation, les lignes directrices de la recherche.
- Préparer une grille d'évaluation du comportement se rapportant aux mesures de sécurité.
- Rédiger une épreuve portant sur les mesures de sécurité.
- Dresser une liste de règlements et une marche à suivre lors d'un entraînement dans une salle de musculation.

- Vérifier si l'équipement est en bon état et effectuer les réparations nécessaires.
- Réserver l'équipement nécessaire à l'activité.
- Inviter une personne-ressource (p. ex., spécialiste en évaluation de conditionnement physique).

## **5. Acquis préalables**

- Savoir utiliser Internet.
- Connaître le rythme cardiaque cible.
- Connaître l'importance de l'hygiène personnelle et d'un habillement convenable dans un contexte d'activité physique (p. ex., chaussures de sport, costume, douche).

## **6. Déroulement de l'activité**

La démarche pédagogique de cette unité diffère des deux premières, car cette unité aborde différentes activités.

### **Mise en situation**

- Fournir et discuter d'un exemple de programme d'entraînement quotidien que suit un ou une athlète interscolaire ou un parent qui fréquente régulièrement un club de santé.
- Présenter les mesures de sécurité propres aux différents appareils de musculation.

### **Expérimentation/Exploration**

- Présenter les lignes directrices de la recherche qui s'effectuera dans Internet ou à l'aide d'autres ressources (voir *La boîte à outils* pour trouver les composantes d'une recherche) et qui portera sur les composantes de la condition physique suivantes :
    - la flexibilité
    - l'endurance cardiovasculaire
    - la vitesse
    - la force
    - l'endurance musculaire
    - le pourcentage de graisse
    - le VO<sup>2</sup> max
    - le calcul de la fréquence maximale
    - les blessures sportives
    - ...
- N. B. Il est important de fournir les critères d'évaluation avant que l'élève entreprenne la recherche. De plus, on vous encourage à montrer à l'élève un exemple d'un bon travail de recherche.

- Demander à l'élève de remplir le questionnaire portant sur les aptitudes nécessaires à une bonne activité physique (Q-AAP). Voir *Physitest normalisé canadien (PNC), Manuel technique*, p. 18.
- Présenter les éléments à respecter dans la salle de musculation afin que l'élève puisse les mettre en pratique :
  - règles se rapportant à la sécurité
  - utilisation adéquate des appareils de musculation
  - vigilance
  - sécurité des pairs; toujours travailler avec un ou une partenaire
  - démarche progressive à suivre lors de l'exécution du mouvement et lors des exercices d'assouplissement à effectuer avant d'utiliser un appareil

## **Objectivation/Évaluation**

- Inviter les élèves, lors d'un remue-méninges, à indiquer l'importance des divers éléments de sécurité à respecter dans une salle de musculation.
- Faire une épreuve théorique sur les éléments de sécurité à suivre dans une salle de conditionnement physique.
- Évaluer le travail de recherche des élèves en se basant sur des critères préétablis.

## **Réinvestissement**

- Inviter l'élève à faire une rétroaction portant sur les mesures de sécurité et les techniques à suivre en salle de musculation.
- Inviter un ou une spécialiste d'un centre de musculation afin de sensibiliser les élèves aux dangers qui existent dans un centre de conditionnement physique.
- Organiser une visite dans un centre de conditionnement physique.

## **7. Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette activité, l'enseignant ou l'enseignante emploie les stratégies d'évaluation suivantes :

### **évaluation formative**

- rétroaction portant sur les mouvements techniques lors de l'utilisation des appareils de musculation

### **évaluation sommative**

- épreuve théorique portant sur les éléments de sécurité
- évaluation du projet de recherche en se basant sur des critères préétablis

## **8. Ressources**

*(Comme cette activité ne mentionne aucune ressource particulière, l'enseignant ou l'enseignante peut se reporter aux ressources paraissant dans l'aperçu global du cours et de l'unité ou ajouter les ouvrages et moyens jugés pertinents.)*

## **9. Annexes**

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

**Annexe PPL2O 3.1.1 : Grille d'évaluation adaptée - Mesures de sécurité**

## Grille d'évaluation adaptée - Mesures de sécurité

## Annexe PPL2O 3.1.1

**Type d'évaluation :** diagnostique - formative - sommative .

**Domaine :** Promotion de la vie active

**Attentes :** PPL2O-PVA-A.2 - 3

PPL2O-AP-A.2

**Tâche de l'élève :** Épreuve théorique sur les mesures de sécurité

Compétences et critères	50 - 59% Niveau 1	60 - 69% Niveau 2	70 - 79% Niveau 3	80 - 100% Niveau 4
<b>Connaissance et compréhension</b>				
L'élève : - démontre ses connaissances des mesures de sécurité à observer dans une salle de musculation (directives, utilisation des appareils) - démontre sa compréhension des concepts de sécurité et de leurs rapports dans un programme de musculation (muscles et mouvements, charge, nombre de répétitions, démarche progressive d'exécution des mouvements)	L'élève démontre <b>une connaissance limitée</b> des mesures de sécurité et <b>une compréhension limitée</b> des concepts de sécurité et de leurs rapports	L'élève démontre <b>une connaissance partielle</b> des mesures de sécurité et <b>une compréhension partielle</b> des concepts de sécurité et de leurs rapports	L'élève démontre <b>une connaissance générale</b> des mesures de sécurité et <b>une compréhension générale</b> des concepts de sécurité et de leurs rapports	L'élève démontre <b>une connaissance approfondie</b> des mesures de sécurité et <b>une compréhension approfondie et subtile</b> des concepts de sécurité et de leurs rapports
<b>Mise en application</b>				
L'élève : -utilise les procédés (étirements des muscles, conditionnement physique) et l'équipement dans une salle de musculation	L'élève utilise les procédés et l'équipement <b>de façon sûre et correcte uniquement sous supervision</b>	L'élève utilise les procédés et l'équipement <b>de façon sûre et correcte avec peu de supervision</b>	L'élève utilise les procédés et l'équipement <b>de façon sûre et correcte</b>	L'élève utilise les procédés et l'équipement <b>de façon sûre et correcte et encourage les autres à en faire autant</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 3.2 (PPL2O)

### Conditionnement physique - circuits

#### 1. Durée

600 minutes

#### 2. Description

Dans cette activité, l'élève se familiarise avec les moyens qui peuvent l'aider à améliorer et à maintenir son niveau de condition physique. L'élève apprend à connaître la physiologie de son corps et l'importance de la sécurité.

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

**Domaine :** Activité physique

**Attentes :** PPL2O-AP-A.1 - 2 - 3

**Contenus d'apprentissage :** PPL2O-AP-Hab.1 - 2 - 3 - 4  
PPL2O-AP-Act.1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

**Domaine :** Promotion de la vie active

**Attentes :** PPL2O-PVA-A.1 - 2 - 3

**Contenus d'apprentissage :** PPL2O-PVA-Part.1 - 2 - 3  
PPL2O-PVA-Cond.1 - 5  
PPL2O-PVA-Séc.1 - 2

#### 4. Notes de planification

- Réserver l'équipement nécessaire à l'activité.
- Préparer les affiches décrivant les stations.
- Vérifier si l'équipement est en bon état et effectuer les réparations nécessaires.
- Préparer des fiches d'activités et des grilles d'observation.
- Inviter des personnes-ressources (p. ex., spécialiste en conditionnement physique).

## **5. Acquis préalables**

- Savoir exécuter des mouvements qui font appel à plusieurs habiletés motrices (p. ex., sauter à la corde, déplacements latéraux et changements de directions variés).
- Connaître les mesures de sécurité de base à suivre en conditionnement physique (p. ex., espace personnel, utilisation adéquate de l'équipement, plan d'urgence), le rythme cardiaque cible, les appareils de musculation et de danse aérobique, etc.
- Travailler efficacement en équipe.

## **6. Déroulement de l'activité**

### **Mise en situation**

- Revoir, lors d'une visite au centre de conditionnement physique, les dangers que présentent les divers engins.
- Expliquer et donner des exemples d'accidents qui peuvent se produire dans une salle de conditionnement physique.

### **Expérimentation/Exploration**

- Présenter des exemples d'échauffements qui ont pour but de préparer le corps à l'activité physique et de réduire le risque de blessures; p. ex.,
  - jogging léger
  - étirements statiques et exercices de mobilité active
  - sprints
  - musculation
  - sauts à la corde.
- Montrer les mouvements techniques nécessaires à l'exécution de différents circuits (p. ex., «TAE-BO», bandes élastiques, médecine-balls (voir triple saut), pliométrie (voir volley-ball)).
- Distribuer des fiches d'entraînement qui serviront lors de la musculation et lors de l'utilisation des appareils cardiovasculaires.
- Présenter les lignes directrices des fiches d'évaluation.
- Demander à l'élève d'exécuter différents circuits coopératifs; (p. ex., un circuit coopératif à six stations et en dyade) :
  - Station 1 :
    - placés dos à dos debout, le ballon de gymnastique placé entre les deux à la hauteur du dos, faire une flexion des jambes sans que le ballon tombe. Chaque flexion vaut un point. L'élève doit inscrire le score.
  - Station 2 :
    - en appui facial derrière une ligne, l'élève doit passer un médecine-ball en ligne droite à sa ou son partenaire, sur une distance de quatre mètres. Chaque passe complétée vaut un point.

- Station 3 :
  - *test d'agilité.* Placer quatre balises dans la clé du basket-ball. À la ligne de lancer franc, l'élève exécute des pas chassés vers la droite, en direction du premier cône, contourne le cône et se dirige en diagonale de reculons vers le second cône. Ensuite, elle ou il contourne la balise 2, effectue une course vers l'avant en ligne droite vers la troisième balise, la contourne et se dirige en diagonale de reculons vers la balise 4, elle ou il contourne la balise 4, court vers l'avant en ligne droite vers la balise 1, la contourne, exécute des pas chassés vers la gauche et donne la main à son coéquipier ou à sa coéquipière (côté diagonale, avant diagonale, avant et côté). Chaque parcours complété a une valeur d'un point.
- Station 4 :
  - *extension des bras.* L'élève se couche sur le ventre et roule sur le ballon de gymnastique jusqu'à ce que celui-ci atteigne ses chevilles tout en exécutant trois extensions de bras; ensuite, l'élève revient à sa position initiale et donne la main à son ou à sa partenaire. Chaque rotation vaut un point.
- Station 5 :
  - *redressements assis.* Couché/e sur le dos, sur un matelas, l'élève fait des redressements assis, les pieds croisés. Chaque échange vaut un point.
- Station 6 :
  - *déplacement sur rouli-roulant.* À plat ventre sur un rouli-roulant, l'élève doit se déplacer d'une balise à l'autre sur une distance de 4 mètres et donner la main à son ou à sa partenaire.
- Demander à l'élève d'exécuter divers mouvements, par intervalles Fartlek, ou sur un parcours accidenté ou boisé.
  - Exemple d'un entraînement Fartlek :
  - dans un endroit propice (p. ex., sentier boisé, terrain de golf), marcher sur une distance de 20 mètres, jusqu'au point B;
  - courir à 75 % de sa vitesse sur une distance de 15 m, jusqu'au point C et sprinter jusqu'au point D, sur une distance de 15 m;
  - marcher jusqu'au point E;
  - monter une côte en sprint jusqu'au point F et répéter 5 fois.
- Organiser des séances de «TAE-BO» animées par un ou une spécialiste.
- Organiser des séances d'entraînement avec poids et haltères et avec divers appareils cardiovasculaires. Demander aux élèves d'écrire les renseignements ci-après sur une fiche d'entraînement : la date, le genre d'exercice de musculation (traction arrière, flexion, extension des bras, etc.), la charge, le nombre de répétitions, le temps total de la séance d'entraînement (en minutes).

## **Objectivation/Évaluation**

- Inviter l'élève à faire un bilan et à apporter des modifications à son plan de conditionnement physique personnalisé.
- Établir des normes de performance et évaluer la performance de l'élève, en la ou en le chronométrant, lors de l'exécution des différents circuits élaborés.

- Demander à l'élève de préparer un rapport, en utilisant des fiches d'entraînement, portant sur l'amélioration de sa condition physique et sur les composantes à améliorer.

## Réinvestissement

- Remettre à l'élève un sommaire de sa condition physique et un nouveau programme de conditionnement physique.
- Inviter un ou une spécialiste d'un centre de conditionnement physique à faire la présentation du programme qui sert à déterminer la condition physique de quelqu'un.

## 7. Évaluation du rendement de l'élève

Dans cette activité, l'enseignant ou l'enseignante emploie les stratégies d'évaluation suivantes :

### **évaluation diagnostique**

- évaluation, au début de l'unité, de certaines composantes qui servent à déterminer la condition physique

### **évaluation formative**

- rétroaction immédiate et constante lors des séances d'entraînement

### **évaluation sommative**

- évaluation des fiches d'entraînement de chaque élève

## 8. Ressources

*(Comme cette activité ne mentionne aucune ressource particulière, l'enseignant ou l'enseignante peut se reporter aux ressources paraissant dans l'aperçu global du cours et de l'unité ou ajouter les ouvrages et moyens jugés pertinents.)*

## 9. Annexes

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

## ACTIVITÉ 3.3 (PPL2O)

### Conditionnement physique - évaluation

#### 1. Durée

180 minutes

#### 2. Description

Dans cette activité, l'élève mesure et analyse son niveau de conditionnement physique. Elle ou il apprend à connaître la physiologie de son corps.

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

**Domaine :** Activité physique

**Attentes :** PPL2O-AP-A.1 - 2 - 3

**Contenus d'apprentissage :** PPL2O-AP-Hab.1 - 2 - 3 - 4  
PPL2O-AP-Act.1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

**Domaine :** Promotion de la vie active

**Attente :** PPL2O-PVA-A.3

**Contenus d'apprentissage :** PPL2O-PVA-Part.2 - 3  
PPL2O-PVA-Cond.1 - 2 - 3  
PPL2O-PVA-Séc.1 - 2

#### 4. Notes de planification

- Préparer et sortir l'équipement nécessaire à la leçon (p. ex., cassette *Course-navette* de 20 m de Léger, L., Lambert, J., *et al.*), l'adiposimètre, etc.
- Préparer les documents d'appui (p. ex., liste d'exercices, normes d'évaluation des différentes épreuves selon les habiletés de la classe).
- Préparer la grille d'évaluation de la condition physique.

## **5. Acquis préalables**

- Savoir exécuter des mouvements qui font appel à plusieurs habiletés motrices (p. ex., course, marche, saut).
- Savoir comment utiliser les divers appareils qui mesurent la condition physique.

## **6. Déroulement de l'activité**

### **Mise en situation**

- Expliquer qu'il existe divers tests qui permettent de connaître le niveau de conditionnement physique d'une personne en se servant d'un exemple personnel ou d'une présentation faite par un ou une spécialiste en conditionnement physique.
- Visiter une université ou le département de cardiologie d'un hôpital afin de connaître les divers tests qu'ils utilisent pour déterminer la condition physique d'une personne.

### **Expérimentation/Exploration**

- Présenter un exemple d'une séance d'échauffement.
- Montrer la méthode à suivre pour exécuter les épreuves de l'évaluation de la condition physique.
- Présenter les principales épreuves des tests (p. ex., course navette de 20 mètres, extension de bras) (voir *Physitest normalisé canadien PNC*).
- Inviter l'élève à exécuter les épreuves ci dessous à l'aide d'une grille d'évaluation de la condition physique (p. ex., un tableau à douze colonnes dont la première colonne présente les activités, la deuxième présente l'épreuve 1, la troisième, le meilleur résultat et la quatrième, le score obtenu; les 8 autres colonnes sont utilisées pour les épreuves 2 et 3) :
  - le saut vertical
    - poser les talons au sol et lever le bras le plus près possible de l'échelle métrique
    - noter le plus haut point atteint par le majeur de l'élève (enduit de craie).
    - plier les jambes et sauter à pieds joints en laissant une marque sur l'échelle métrique.
    - la différence entre les points donne la mesure de l'impulsion.
    - noter le meilleur de trois essais.
  - la souplesse et la flexibilité (en dyade) :
    - s'asseoir, les pieds nus, les jambes bien étendues, la plante des pieds appuyée contre une boîte munie d'une échelle métrique;
    - garder les jambes et les bras bien tendus et les paumes vers le bas;
    - se pencher graduellement vers l'avant et toucher le mètre le plus loin possible avec le bout des doigts, (enduit de craie);
    - maintenir la position pendant deux secondes;
    - noter le meilleur de trois essais.
  - redressements assis (en dyade) (il est important que l'élève sache bien exécuter les redressements : dos plat, muscles abdominaux contractés, etc.)

Note : L'élève qui a des problèmes de dos doit s'abstenir de faire cette activité.

- croiser les bras sur la poitrine, plier les genoux et garder les pieds à plat sur le sol.
- toucher les genoux avec les coudes et revenir à la position initiale.
- exécuter autant de redressements assis que possible pendant une période d'une minute.
- les extensions de bras (p. ex., les pompes) (p. ex., en dyade) :
  - en appui facial, les jambes jointes, les mains pointées vers l'avant, placées à la largeur des épaules, se soulever à l'aide d'une extension des bras et maintenir son corps droit.
  - flétrir les bras jusqu'à ce que la poitrine touche la main de sa ou de son partenaire.
  - exécuter autant d'extensions de bras que possible pendant une période d'une minute.
- la course-navette :
  - partir de la ligne de départ, courir et aller dépasser la ligne de 20 mètres en suivant le rythme indiqué par la cassette.
  - ne pas arrêter brusquement.
  - inscrire le nombre d'aller-retour accomplis.
- la mesure des plis adipeux :
  - prendre la mesure des plis adipeux aux endroits suivants : le pli cutané sous-scapulaire, du triceps, du biceps et de la crête iliaque (Voir *Physitest normalisé canadien (PNC)*, p. 8-9).
  - faire la moyenne des trois essais.
  - additionner les quatre résultats en millimètres.

\*\* se référer à la somme des mesures de l'épaisseur de graisse pour calculer le pourcentage de la masse adipeuse (voir *How to measure your % bodyfat*, p. 19).

## **Objectivation/Évaluation**

- Inviter l'élève à fournir une rétroaction des divers modes d'évaluation de sa condition physique (p. ex., endurance musculaire, endurance cardiovasculaire).
- Évaluer les performances de l'élève en utilisant la feuille des résultats (évaluation sommative).

## **Réinvestissement**

- Remettre à l'élève, à la fin du cours, le sommaire de sa condition physique et une mise à jour de son plan de conditionnement physique.
- Demander à l'élève de comparer le programme d'entraînement de deux équipes d'un sport professionnel de son choix.

## **7. Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette activité, l'enseignant ou l'enseignante emploie les stratégies d'évaluation suivantes :

### **évaluation formative**

- rétroaction de la méthode d'exécution des diverses épreuves du plan de conditionnement physique

**évaluation sommative**

- évaluation des résultats des épreuves servant à déterminer la condition physique

**8. Ressources**

*(Comme cette activité ne mentionne aucune ressource particulière, l'enseignant ou l'enseignante peut se reporter aux ressources paraissant dans l'aperçu global du cours et de l'unité ou ajouter les ouvrages et moyens jugés pertinents.)*

**9. Annexes**

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

## **ACTIVITÉ 3.4 (PPL2O)**

### **Programme d'entraînement**

#### **1. Durée**

300 minutes

#### **2. Description**

Dans cette activité, l'élève approfondit ses connaissances de l'élaboration d'un programme d'entraînement personnalisé. De plus, elle ou il tente de développer et maintenir un niveau de conditionnement optimal. L'accent est mis sur le développement de la flexibilité, de la force, de l'endurance musculaire, des capacités aérobiques et de la persévérance.

#### **3. Domaines, attentes et contenus d'apprentissage**

**Domaine :** Activité physique

**Attentes :** PPL2O-AP-A.1 - 2 - 3

**Contenus d'apprentissage :** PPL2O-AP-Hab.1 - 2 - 3 - 4  
PPL2O-AP-Act.1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

**Domaine :** Promotion de la vie active

**Attentes :** PPL2O-PVA-A.1 - 2 - 3

**Contenus d'apprentissage :** PPL2O-PVA-Part.1 - 2 - 3  
PPL2O-PVA-Cond.1 - 4 - 5  
PPL2O-PVA-Séc.1 - 2

**Domaine :** Habilétés personnelles et sociales

**Attentes :** PPL2O-HPS-A.1 - 4

**Contenus d'apprentissage :** PPL2O-HPS-Pri.4  
PPL2O-HPS-Hab.4

## **4. Notes de planification**

- Préparer les documents d'appui (p. ex., consignes et fiche d'entraînement, feuille de sécurité).
- Préparer la grille d'évaluation de la persévérence.
- Élaborer les critères qui serviront à l'évaluation du travail de recherche.
- Se procurer quelques exemples de travaux de recherche.
- Inviter un ou une athlète de la région.

## **5. Acquis préalables**

- Connaître les mesures de sécurité de base à suivre au cours des activités choisies.
- Savoir rédiger un rapport de recherche.
- Connaître les quatre éléments importants d'un programme d'entraînement (fréquence, activité, intensité et temps).

## **6. Déroulement de l'activité**

### **Mise en situation**

- Animer une discussion portant sur les diverses carrières associées au domaine du conditionnement physique (p. ex., physiothérapeute, entraîneur, entraîneuse, athlète olympique).
- Revoir les exercices d'échauffement.

### **Expérimentation/Exploration**

- Réviser les plans d'entraînement des élèves.
- Présenter les outils d'apprentissage suivants :
  - tableau à quatre colonnes : le nombre de jours, la durée, la vitesse (lente, moyenne, rapide) et la durée totale, au bas duquel on laisse un espace pour que l'élève y note ses commentaires et pour qu'il ou elle justifie les modifications à apporter afin d'assurer son mieux-être (évaluation sommative).
  - tableau à quatre colonnes pour l'évaluation de la force et de l'endurance musculaire dont : l'exercice, la charge, le nombre de séries et de répétitions (évaluation sommative).
  - tableau des exercices d'assouplissement (inscrire la durée)
  - grille d'évaluation de la persévérence incluant les points suivants :
    - 1- poursuit son entraînement jusqu'à l'atteinte de ses buts.
    - 2- surmonte les obstacles pour atteindre ses objectifs.
    - 3- cherche des méthodes pour modifier son plan d'action.
    - 4- exécute son plan d'action de façon positive.
- Inviter l'élève à réaliser son programme d'entraînement à l'aide des divers tableaux, de la grille d'évaluation et de son plan d'action personnel, en exécutant les éléments suivants :

- s'échauffer;
- remplir les tableaux : la durée, la vitesse, l'exécution et la durée totale;
- commenter son plan d'action en vue d'améliorer son mieux-être;
- remplir le tableau d'évaluation de la force et de l'endurance musculaire;
- inscrire la charge, le nombre de séries et de répétitions;
- remplir le tableau des exercices d'assouplissement en indiquant la durée et le type d'exercice;
- cocher les éléments appropriés de la grille d'évaluation de la persévérance;
- exécuter son programme d'entraînement.
- Demander de faire un rapport de recherche (voir *La boîte à outils* pour trouver les composantes d'une recherche) portant sur la différence entre les plans d'entraînement de différents athlètes (p. ex., patineur par rapport à joueur de hockey, plongeur par rapport à nageur). Il est important de fournir et d'expliquer les critères d'évaluation à l'élève en utilisant des exemples de rapports (un rapport ayant obtenu une note de 50 % à 60 %, un autre ayant obtenu une note de 60 % à 70 %, etc.).

## **Objectivation/Évaluation**

- Fournir des commentaires constructifs au sujet des corrections à apporter aux techniques d'entraînement.
- Évaluer le programme d'entraînement de l'élève en fonction de son effort et de son amélioration.
- Évaluer l'élève à l'aide d'une grille d'évaluation de la persévérance.
- Évaluer le rapport de recherche selon les critères établis.
- Inviter l'élève à apporter des modifications à son plan à la suite des commentaires de l'enseignant ou de l'enseignante.

## **Réinvestissements**

- Inviter un ou une athlète francophone de la région (ou de la classe) à venir présenter son plan d'entraînement (p. ex., patineur ou patineuse artistique francophone de la région, joueur ou joueuse de hockey, gymnaste).

## **7. Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette activité, l'enseignant ou l'enseignante emploie les stratégies d'évaluation suivantes :

### **évaluation formative**

- rétroaction portant sur la méthode d'entraînement

### **évaluation sommative**

- évaluation des éléments suivants :
  - plan d'action (trois tableaux)
  - recherche sur la différence entre divers plans d'entraînement

## **8. Ressources**

*(Comme cette activité ne mentionne aucune ressource particulière, l'enseignant ou l'enseignante peut se reporter aux ressources paraissant dans l'aperçu global du cours et de l'unité ou ajouter les ouvrages et moyens jugés pertinents.)*

## **9. Annexes**

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

## **APERÇU GLOBAL DE L'UNITÉ 4 (PPL2O)**

### **Promotion de la santé**

#### **Description**

Cette unité porte sur la croissance et la sexualité, l'usage et l'abus de substances, l'alimentation saine et la masse corporelle. L'élève a l'occasion d'acquérir les connaissances nécessaires en vue de maintenir un bon état de santé et de bien-être.

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

**Domaine :** Activité physique

**Attentes :** PPL2O-AP-A.1.-.3

**Contenu d'apprentissage :** PPL2O-AP-Act.6

**Domaine :** Promotion de la vie active

**Attentes :** PPL2O-PVA-A.3

**Contenus d'apprentissage :** PPL2O-PVA-Séc.3

**Domaine :** Promotion de la santé

**Attentes :** PPL2O-PS-A.1 - 2 - 3 - 4

**Contenus d'apprentissage :** PPL2O-PS-CS.1 - 2 - 3 - 4 - 5

PPL2O-PS-U.1 - 2 - 3

PPL2O-PS-AS.1 - 2 - 3 - 4 - 5

**Domaine :** Habilétés personnelles et sociales

**Attentes :** PPL2O-HPS-A1 - 2 - 3

**Contenu d'apprentissage :** PPL2O-HPS-Pri.4

PPL2O-HPS-Hab.5

## **Titres des activités**

- Activité 4.1 :** Croissance et sexualité
- Activité 4.2 :** Usage et abus de substances
- Activité 4.3 :** Alimentation saine
- Activité 4.4 :** Masse corporelle

## **Acquis préalables**

- Connaître les appareils génitaux et leurs fonctions.
- Connaître les diverses étapes du cycle menstruel et de la période de fécondation chez la femme, les diverses méthodes de contraception, les maladies transmises sexuellement.
- Connaître les habiletés personnelles et sociales à respecter en salle de classe (p. ex., écoute active, respect d'autrui, gestion du temps).
- Savoir faire de la recherche au centre de ressources et dans Internet.
- Maîtriser les fonctions de base d'un ordinateur (p. ex., charger, alimenter, imprimer).
- Savoir travailler en équipe.
- Connaître le *Guide alimentaire canadien*.
- Reconnaître les caractéristiques du corps humain.
- Savoir utiliser une calculatrice.

## **Sommaire des notes de planification**

L'enseignant ou l'enseignante doit :

- se procurer des illustrations ou différents produits contraceptifs.
- définir les éléments d'une bonne recherche.
- inviter les personnes-ressources (p. ex., intervenant ou intervenante, infirmier ou infirmière, sidatique, médecin, représentant ou représentante d'une agence réputée pour ses régimes amaigrissants).
- préparer divers questionnaires et jeux.
- se procurer des extraits d'annonces publicitaires portant sur l'usage de l'alcool ou du tabac.
- déterminer les éléments d'une bonne présentation orale et se procurer une grille d'évaluation (voir *La boîte à outils*).
- inviter les personnes-ressources (p. ex., infirmier ou infirmière, agent ou agente de police, toxicomane en rémission, sidatique, médecin, nutritionniste, diététiste).
- préparer un questionnaire portant sur la nutrition.
- se procurer des copies du *Guide alimentaire canadien (GAC)* (voir <http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/>).
- se procurer des tableaux comparatifs de compagnies d'assurance.
- préparer des notes sur les trois types morphologiques.
- déterminer les critères d'évaluation de l'analyse portant sur la dépense énergétique.
- se procurer des calculatrices pour tous les élèves.

## **Liens**

### **Français**

- Donner la terminologie en français.

### **Animation culturelle**

- Reconnaître la présence du fait français lors de divers tournois franco, des Jeux de la francophonie, la participation des athlètes franco-ontariens et de diverses associations à ces événements, etc.
- Utiliser de la musique d'expression française.
- Utiliser des vidéocassettes en français.

### **Technologie**

- Reconnaître les améliorations techniques qui rendent l'équipement et les plateaux plus sécuritaires et de meilleure qualité.

### **Perspectives d'emploi**

- Dresser un tableau des carrières relatives aux domaines des sciences de la santé, des loisirs, de la loi et de la sécurité.

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

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

- |                              |                           |
|------------------------------|---------------------------|
| - explications orales        | - travail en dyades       |
| - apprentissage coopératif   | - répétitions et générale |
| - discussions en dyades      | - étude de cas            |
| - exercices en équipes       | - présentations orales    |
| - débat                      | - recherches              |
| - conférencier/conférencière | - études indépendantes    |

## **Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette unité, l'enseignant ou l'enseignante emploie différentes stratégies d'évaluation :

### **évaluation diagnostique**

- questionnement

### **évaluation formative**

- divers travaux de calcul
- rétroaction à la suite des diverses présentations et recherches

### **évaluation sommative**

- travaux de recherche, présentation orale, épreuves, grilles d'évaluation

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

### **A - Déroulement de l'activité**

#### ***Élèves en difficulté***

- Préparer une activité bien structurée (p. ex., liste des tâches à accomplir).
- Photocopier les notes de cours et souligner les passages importants et demander à un tuteur, une tutrice ou à un parent de lire les notes, à l'avance, avec l'élève.

#### ***ALF/PDF***

- Intégrer des aides visuelles.
- S'assurer que l'élève voit et entend bien.

#### ***Renforcement ou enrichissement***

- Offrir l'occasion de diriger le travail en équipe.
- Encourager la réalisation d'un projet individuel.

### **B - Évaluation du rendement de l'élève**

#### ***Élèves en difficulté***

- Autoriser les épreuves à livre ouvert.
- Poser oralement les questions d'une épreuve et n'imposer aucune limite de temps.

#### ***ALF/PDF***

- Allouer du temps supplémentaire pour terminer les tâches ou les épreuves.
- Varier ses méthodes d'évaluation.

#### ***Renforcement ou enrichissement***

- Fournir une rétroaction immédiate.

## **Sécurité**

L'enseignant ou l'enseignante veille au respect des règles de sécurité qu'ont établies le Ministère et le 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, matelas de sécurité, propreté, ventilation). La responsabilité de la sécurité incombe principalement au conseil scolaire et à son 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, l'élève assume également la responsabilité de sa sécurité et de celle des autres et doit faire preuve d'un comportement qui minimise les risques.

## Ressources

Dans cette unité, l'enseignant ou l'enseignante fait appel aux ressources suivantes :

### Manuels pédagogiques

MANG, Lesley, et Al ROBERTSON, *Santé en Tête 2*, Montréal, Les Éditions de la Chenelière, 1993, 240 p.\*

### Ouvrages généraux/de référence/de consultation

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

ASSOCIATION CANADIENNE DE LOISIRS INTRAMUROS, *Guide de formation au leadership étudiant*, Gloucester, 1999.

BOYLE L., Bernard, et Michel I. STERN, *Les mythes sur l'alcool au volant*, Toronto, Alcoholism and Drug Addiction Research Foundation, 1984, 23 p.

BREEN, M., *Ma santé je m'en occupe : guide santé pour les femmes*, Ottawa, Taking Care, 1985, 422 p.

BRISSON, Pierre, *L'usage des drogues et la toxicomanie*, Montréal, éd. Gaëtan Morin, 1988, 501 p.

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

CANADA, ASSOCIATION CANADIENNE DES ENTRAÎNEURS, *Programme national de certification des entraîneurs*, 1989, 238 p.

CANADA, MINISTÈRE DE LA SANTÉ, *Guide de l'alimentation*, imprimeur de la Reine pour l'Ontario, 1994, 138 p.

CANADA, MINISTÈRE DE LA SANTÉ, *Drogues... Aussi l'affaire des parents!*, Ottawa, 1990, 12 p.

CANADA, MINISTÈRE DE LA SANTÉ, *Marijuana et Haschich : Parlons-en franchement*, Ottawa, 1983, 24 p.

CANADA, MINISTÈRE DE LA SANTÉ, *Drogues : Faits et méfaits*, Ottawa, 1983, 24 p.

CANADA, MINISTÈRE DE LA SANTÉ, *Les drogues on s'en parle!*, Ottawa, 1987, 21 p.

CONSEIL CANADIEN DE LA MÉDECINE SPORTIVE, *Sport et Nutrition pour les Athlètes du Canada*, Gloucester, 1991, 17 p.

DARVEAU, Paul, Michel HALLÉ et Josette MARCOUX, *Le corps humain en santé*, Montréal, éd. Guérin, 1984, 530 p.

GALLIEN, Claude-Louis, «Le dopage en questions», *Revue Éducation Physique et Sport*, n° 275, janvier/février 1999, 40 p.

HINDMARSH, K., Wayne, *La drogue : ce que vos jeunes doivent savoir*, 3e éd., 1993, 172 p.

JANSON, J., *Biologie humaine, Comme un souffle de vie*, Québec, Lidec Inc., 1986, 471 p.

KATCH, Frank I., et William MCARDLE, *Nutrition, masse corporelle et activité physique*, Paris, éd. Vitgot, 1985, 278 p.

MACDONALD B., John, *Le cannabis, la santé et la loi*, Toronto, Alcoholism and Drug Addiction Research Foundation, 1981, 16 p.

SANTÉ CANADA, CENTRE CANADIEN POUR L'ÉTHIQUE DANS LE SPORT, *Le programme sur les stéroïdes et l'image corporelle*, 13 p.

SAUVÉ, Mathieu-Robert, «La créatine, un nouveau joueur sur la glace», *Science 37*, n° 4, décembre 1998/janvier 1999, 16 p.

TROUSSE SCOLAIRE, ASSOCIATION POUR LA SANTÉ ET L'ÉDUCATION PHYSIQUE DE L'ONTARIO (OPHEA), *Action-l'alcool, le cannabis et le tabac - un projet pour la promotion de la santé*, 1996, 91 p.

### **Personnes-ressources**

- agent ou agente de police, infirmier ou infirmière, toxicomane en rémission, sidatique, médecin, nutritionniste, diététiste

### **Médias électroniques**

Les diététistes du Canada. (consulté le 9 décembre 1999)

[www.dietitians.ca/french/sponsor.html](http://www.dietitians.ca/french/sponsor.html)

Santé Canada - Nutrition. (consulté le 9 décembre 1999)

[www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/](http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/)

Le Webdo - Le Clonage. (consulté le 9 décembre 1999)

[www.webdo.ch/hebdo/hebdo\\_1997/hebdo\\_10/clonage\\_10.html](http://www.webdo.ch/hebdo/hebdo_1997/hebdo_10/clonage_10.html)

NIDA-Infofax. (consulté le 9 décembre 1999)

[www.nida.nih.gov/Infofax/marijuana.html](http://www.nida.nih.gov/Infofax/marijuana.html)

Santé Canada - Vitalité. (consulté le 8 décembre 1999)

[www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/pubf/vittrs/vittrs.htm](http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/pubf/vittrs/vittrs.htm)

## **ACTIVITÉ 4.1 (PPL2O)**

### **Croissance et sexualité**

#### **1. Durée**

360 minutes

#### **2. Description**

Dans cette activité, l’élève approfondit ses connaissances de la croissance et de la sexualité afin de prendre des décisions réfléchies et responsables et en vue de développer des stratégies pour maintenir une bonne santé générale.

#### **3. Domaines, attentes et contenus d’apprentissage**

**Domaine :** Promotion de la santé

**Attentes :** PPL2O-PS-A.1 - 2

**Contenus d’apprentissage :** PPL2O-PS-CS.1 - 2 - 3 - 4 - 5

**Domaine :** Habilétés personnelles et sociales

**Attente :** PPL2O-HPS-A.2

**Contenu d’apprentissage :** PPL2O-HPS-Hab.5

#### **4. Notes de planification**

- Préparer le questionnaire portant sur le système reproducteur.
- Se procurer des illustrations ou différents contraceptifs.
- Préparer un jeu portant sur les méthodes de contraception.
- Réserver la salle d’ordinateurs.
- Connaître les éléments d’une bonne recherche.
- Inviter des personnes-ressources (p. ex., intervenant ou intervenante, infirmier ou infirmière, sidatique, médecin).

## **5. Acquis préalables**

- Connaître les organes génitaux et leurs fonctions.
- Connaître les diverses étapes du cycle menstruel et de la période de fécondation chez la femme, les diverses méthodes de contraception, les maladies transmissibles sexuellement.
- Maîtriser les connaissances de base de l'utilisation d'un ordinateur (p. ex., charger, alimenter, imprimer).
- Savoir naviguer dans Internet.

## **6. Déroulement de l'activité**

### **Mise en situation**

- Présenter un questionnaire afin de déterminer les connaissances de base que possède l'élève du système reproducteur (voir *Comme un souffle de vie*, p. 402-404).
- Repérer et préciser les lacunes de l'élève dans les réponses du questionnaire.
- Présenter les maladies transmissibles sexuellement : chlamydia, herpès, blennorragie, syphilis, gonorrhée, infestations (morpions et gale), hépatite B, sida.
- Animer une discussion sur les différentes méthodes de contraception et à l'aide d'un tableau, d'illustrations ou des contraceptifs, afin de faire ressortir l'efficacité, le coût, l'utilisation, les avantages et les désavantages de chacune (abstinence, spermicide, diaphragme, pilule anticonceptionnelle, condom, vasectomie, ligature des trompes, stérilet, etc.).

### **Expérimentation/Exploration**

- Regrouper les élèves en équipes et proposer un jeu (style Bingo ou *Jeopardy*) qui traite de l'efficacité, du coût, de l'utilisation, des avantages et des inconvénients des différentes méthodes de contraception.
- Regrouper les élèves en équipes de trois ou quatre, et leur demander de discuter (connaissances, opinions) d'une étude de cas portant sur la grossesse (voir *Santé en tête 2*, p. 221).
- Inviter un représentant ou une représentante de chaque groupe à présenter la synthèse des discussions de leur équipe à la classe.
- Demander à l'élève de faire une recherche dans Internet ou au centre de ressources afin de recueillir de l'information qui servira lors d'un débat en classe portant sur des sujets controversés tels que le clonage des humains, la pilule du lendemain, etc. Il est important de préciser les éléments d'un bon débat (opinion, introduction, développement, conclusion de la présentation des arguments, formulation de questions à poser à l'équipe adverse et modalités de la présentation -- prononciation, communication verbale, volume de la voix).

### **Objectivation/Évaluation**

- Évaluer le ou les débats en utilisant des critères préétablis.
- Demander aux élèves de faire une recherche (voir *La boîte à outils* pour trouver les éléments d'une bonne recherche) portant sur les ressources matérielles disponibles ou les organismes

francophones dans la communauté travaillant dans le domaine des maladies transmissibles sexuellement. Il est important de fournir à l'élève, au début de la tâche, les critères d'évaluation et les composantes de la recherche. De plus, il serait bon de montrer à l'élève des exemples d'un bon travail de recherche.

## Réinvestissement

- Inviter une personne-ressource (infirmier ou infirmière, sidatique, médecin) afin d'écouter son témoignage. Cette activité vise à sensibiliser l'élève au comportement responsable dans le domaine de la sexualité.

## 7. Évaluation du rendement de l'élève

Dans cette activité, l'enseignant ou l'enseignante emploie les stratégies d'évaluation suivantes :

### **évaluation diagnostique**

- connaissances de base par le questionnement

### **évaluation formative**

- rétroaction à la suite des études de cas

### **évaluation sommative**

- travail de recherche portant sur les ressources communautaires
- participation de l'élève au débat

## 8. Ressources

*(Comme cette activité ne mentionne aucune ressource particulière, l'enseignant ou l'enseignante peut se reporter aux ressources paraissant dans l'aperçu global du cours et de l'unité ou ajouter les ouvrages et moyens jugés pertinents.)*

## 9. Annexes

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

**Annexe PPL2O 4.1.1 :** Grille d'évaluation adaptée - Recherche sur les maladies transmissibles sexuellement

## Annexe PPL2O 4.1.1

### Grille d'évaluation adaptée - Recherche sur les maladies transmissibles sexuellement

<p><b>Type d'évaluation :</b> diagnostique - formative - sommative .</p> <p><b>Domaine :</b> Promotion de la santé</p> <p><b>Attente :</b> PPL2O-PS-A.1</p>				
<p><b>Tâche de l'élève : Recherche sur les maladies transmissibles sexuellement</b></p>				
<b>Compétences et critères</b>	<b>50 - 59% Niveau 1</b>	<b>60 - 69% Niveau 2</b>	<b>70 - 79% Niveau 3</b>	<b>80 - 100% Niveau 4</b>
<p><b>Connaissance et compréhension</b></p>				
L'élève : - démontre sa connaissance des faits et des termes relatifs aux maladies transmissibles sexuellement et des ressources et services sociaux disponibles	L'élève démontre <b>une connaissance limitée</b> des faits se rapportant aux maladies transmissibles sexuellement et des services sociaux disponibles	L'élève démontre <b>une connaissance partielle</b> des faits se rapportant aux maladies transmissibles sexuellement et des services sociaux disponibles	L'élève démontre <b>une connaissance générale</b> des faits se rapportant aux maladies transmissibles sexuellement et des services sociaux disponibles	L'élève démontre <b>une connaissance approfondie</b> des faits se rapportant aux maladies transmissibles sexuellement et des services sociaux disponibles
<p><b>Réflexion et recherche</b></p>				
L'élève : - applique des habiletés de recherche (collecte de données, synthèse)	L'élève applique <b>un nombre limité</b> d'habiletés de recherche	L'élève applique <b>certaines</b> habiletés de recherche	L'élève applique <b>la plupart</b> des habiletés de recherche	L'élève applique <b>toutes ou presque toutes</b> les habiletés de recherche
<p><b>Communication</b></p>				
L'élève : - communique de l'information et des idées (maladies, ressources et services sociaux) - rédige le rapport de recherche en respectant les critères (langue, composantes)	L'élève communique de l'information et des idées avec <b>peu de clarté</b> et rédige le rapport avec <b>une compétence limitée</b>	L'élève communique de l'information et des idées avec <b>une certaine clarté</b> et rédige le rapport avec <b>une certaine compétence</b>	L'élève communique de l'information et des idées avec <b>une grande clarté</b> et rédige le rapport avec <b>une grande compétence</b>	L'élève communique de l'information et des idées avec <b>une très grande clarté et avec assurance</b> et rédige le rapport avec <b>une très grande compétence</b>

<b><i>Mise en application</i></b>				
L'élève : - utilise Internet et le centre de ressources dans le cadre de sa recherche	L'élève utilise les diverses ressources <b>de façon sûre et correcte uniquement sous supervision</b>	L'élève utilise les diverses ressources <b>de façon sûre et correcte avec peu de supervision</b>	L'élève utilise les diverses ressources <b>de façon sûre et correcte</b>	L'élève utilise les diverses ressources <b>de façon sûre et correcte et encourage les autres à en faire autant</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 (PPL2O)**

### **Usage et abus de substances**

#### **1. Durée**

360 minutes

#### **2. Description**

Dans cette activité, l'élève approfondit ses connaissances de l'usage de substances. Elle ou il assimile la matière tout en réfléchissant aux conséquences liées l'usage et à l'abus de drogues.

#### **3. Domaines, attentes et contenus d'apprentissage**

**Domaine :** Promotion de la vie active

**Attente :** PPL2O - PVA - A-3

**Contenu d'apprentissage :** PPL2O-PVA-Séc.3

**Domaine :** Promotion de la santé

**Attentes :** PPL2O-PS-A.2 - 3

**Contenus d'apprentissage :** PPL2O-PS-U.1 - 2 - 3

**Domaine :** Habilétés personnelles et sociales

**Attente :** PPL2O-HPS-A.2

**Contenu d'apprentissage :** PPL2O-HPS-Hab.5

#### **4. Notes de planification**

- Préparer un questionnaire et un jeu qui traitent de l'usage des drogues et des médicaments.
- Se procurer des extraits d'annonces publicitaires portant sur l'usage de l'alcool ou du tabac.

- Préparer les éléments d'une bonne présentation orale et une grille d'évaluation (voir *La boîte à outils*).
- Inviter des personnes-ressources (p. ex., infirmier ou infirmière, agent ou agente de police, toxicomane en rémission).

## **5. Acquis préalables**

- Maîtriser les connaissances de base de l'utilisation d'un ordinateur (p. ex., charger, alimenter, imprimer).
- Maîtriser des habiletés de recherche et de rédaction.
- Connaître les habiletés personnelles et sociales qui doivent être respectées en classe (p. ex., écoute active, respect d'autrui, gestion du temps).
- Savoir faire de la recherche au centre de ressources et dans Internet.

## **6. Déroulement de l'activité**

### **Mise en situation**

- Présenter un questionnaire qui traite de l'usage des drogues et des médicaments (voir *Santé en tête 2*, p. 130 et *Les mythes sur l'alcool au volant*, p. 14-22).
- Présenter un jeu du genre *Qui veut être un millionnaire*, mais qui porte sur les différentes sortes de drogues ou de médicaments.
- Visionner des extraits d'annonces publicitaires portant sur l'utilisation du tabac ou de l'alcool et qui ciblent les jeunes, afin de les sensibiliser aux intentions du fabricant.

### **Expérimentation/Exploration**

- Inviter une personne de la communauté (p. ex., toxicomane, médium ou psychologue, policier ou policière) pour présenter les effets physiologiques, psychologiques, sociologiques et légaux liés à l'usage de substances illégales.
- Diviser la classe en équipes de trois à quatre élèves.
- Donner un cas à chaque équipe :
  - Marc et Pierre sont invités à une fête chez Sylvie. Ils arrivent avec une caisse de bière; les parents de Sylvie lui ont interdit de servir de l'alcool. Comment réagirais-tu à sa place?
  - Michelle garde les enfants d'amis de ses parents. Lorsque ceux-ci reviennent à la maison, Michelle réalise qu'ils ont trop bu d'alcool. Ils insistent pour aller la reconduire à la maison. Michelle ne veut pas être impolie, mais elle s'inquiète. Elle ne sait vraiment pas quoi faire...
  - Justin et Alain regardent un match de hockey à la télévision. Tout à coup, Justin sort un joint de marijuana et propose de le fumer avec Alain. Alain est surpris et ne veut pas l'essayer. Comment peut-il refuser? (voir *Santé en tête 2*, p. 142 et 150 ou *Action*, Annexe 6)

- Demander à chaque équipe de présenter à la classe ses réactions aux divers cas.
- Donner un travail de recherche à chaque élève (voir *La boîte à outils* pour trouver les composantes d'une bonne recherche) portant sur les effets de l'usage des drogues et des médicaments (p. ex., alcool, marijuana, hachisch, cocaïne, phencyclidine (PCP), acide (LSD), amphétamines, héroïne, mescaline, champignons magiques, stéroïdes, méthamphétamine, méthylénedioxyméthamphétamine, quaalude (méthaqualone)); il est important de présenter les éléments du rapport de recherche et les critères d'évaluation avant que l'élève entreprenne le travail.
- Demander à l'élève de faire une brève présentation orale (voir *La boîte à outils* pour trouver les composantes d'une bonne présentation orale) de son projet de recherche portant sur les effets des drogues ou des médicaments. Il est important de souligner que la présentation orale sera évaluée selon la précision de l'information, l'utilisation appropriée de la langue et le respect des éléments d'une bonne présentation.
- Demander à l'élève d'évaluer la présentation de ses pairs en utilisant la grille de *La boîte à outils* - présentation orale et de remplir un tableau synthèse des diverses présentations.

### **Objectivation/Évaluation**

- Demander à l'élève de réviser son travail de recherche à l'aide des évaluations de ses pairs, à la suite de la présentation orale.
- Évaluer la présentation orale de l'élève selon les critères préétablis ainsi que le travail de recherche de l'élève.

### **Réinvestissement**

- Inviter l'élève à rédiger une lettre à l'intention des compagnies émettrices d'annonces publicitaires dans laquelle elle ou il fait part de ses préoccupations par rapport aux intentions du fabricant.
- Demander à l'élève de produire une annonce publicitaire traitant des effets néfastes liés à l'usage du tabac ou de drogues.

## **7. Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette activité, l'enseignant ou l'enseignante emploie les stratégies d'évaluation suivantes :

#### **évaluation diagnostique**

- connaissances de base à partir de questionnement

#### **évaluation formative**

- rétroaction à la suite de la mise en situation

#### **évaluation sommative**

- projet de recherche et exposé oral

## **8. Ressources**

*(Comme cette activité ne mentionne aucune ressource particulière, l'enseignant ou l'enseignante peut se reporter aux ressources paraissant dans l'aperçu global du cours et de l'unité ou ajouter les ouvrages et moyens jugés pertinents.)*

## **9. Annexes**

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

**Annexe PPL2O 4.2.1 :** Grille d'évaluation adaptée - Exposé oral sur l'usage et l'abus de substances

## Annexe PPL2O 4.2.1

### Grille d'évaluation adaptée - Exposé oral sur l'usage et l'abus de substances

<p><b>Type d'évaluation :</b> diagnostique - formative - sommative .</p> <p><b>Domaine :</b> Promotion de la santé</p> <p><b>Attentes :</b> PPL2O-PS-A.1 - 3</p>				
<p><b>Tâche de l'élève :</b> Exposé oral sur l'usage et l'abus de substances</p>				
<b>Compétences et critères</b>	<b>50 - 59% Niveau 1</b>	<b>60 - 69% Niveau 2</b>	<b>70 - 79% Niveau 3</b>	<b>80 - 100% Niveau 4</b>
<p><b>Connaissance et compréhension</b></p>				
L'élève : - démontre sa connaissance des faits et des termes relatifs aux drogues et médicaments - démontre sa compréhension des effets des drogues et médicaments sur le corps et le comportement humain	L'élève démontre <b>une connaissance limitée</b> des faits et des termes et <b>une compréhension limitée</b> des effets de drogues et médicaments sur l'humain	L'élève démontre <b>une connaissance partielle</b> des faits et des termes et <b>une compréhension partielle</b> des effets de drogues et médicaments sur l'humain	L'élève démontre <b>une connaissance générale</b> des faits et des termes et <b>une compréhension générale</b> des effets de drogues et médicaments sur l'humain	L'élève démontre <b>une connaissance approfondie</b> des faits et des termes et <b>une compréhension approfondie</b> des effets de drogues et médicaments sur l'humain
<p><b>Réflexion et recherche</b></p>				
L'élève : - analyse des données et élabore des stratégies pour prévenir l'usage et l'abus de drogues et médicaments - recueille et synthétise des données sur les effets physiologiques, psychologiques, sociologiques et légaux des substances consommées	L'élève analyse des données et élabore des stratégies avec <b>une efficacité limitée</b> , et applique <b>un nombre limité</b> d'habiletés de recherche	L'élève analyse des données et élabore des stratégies avec <b>une certaine efficacité</b> , et applique <b>certaines</b> habiletés de recherche	L'élève analyse des données et élabore des stratégies avec <b>une grande efficacité</b> , et applique <b>la plupart</b> des habiletés de recherche	L'élève analyse des données et élabore des stratégies avec <b>une très grande efficacité</b> , et applique <b>toutes ou presque toutes</b> les habiletés de recherche

<b>Communication</b>				
L'élève : - communique de l'information et des idées sur les effets de l'usage et l'abus de drogues et médicaments - respecte les critères de l'exposé oral	L'élève communique de l'information et des idées avec <b>peu de clarté</b> et communique oralement <b>en ayant une compréhension limitée</b> du sujet	L'élève communique de l'information et des idées avec <b>une certaine clarté</b> et communique oralement <b>en ayant une certaine compréhension</b> du sujet	L'élève communique de l'information et des idées avec <b>une grande clarté</b> et communique oralement <b>en ayant une compréhension générale</b> du sujet	L'élève communique de l'information et des idées avec <b>une très grande clarté et avec assurance</b> et communique oralement <b>en ayant une compréhension approfondie</b> du sujet
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 4.3 (PPL2O)**

### **Alimentation saine**

#### **1. Durée**

360 minutes

#### **2. Description**

Dans cette activité, l’élève approfondit ses connaissances en alimentation lors de diverses analyses afin d’effectuer des choix judicieux pour acquérir et conserver une santé optimale.

#### **3. Domaines, attentes et contenus d’apprentissage**

**Domaine :** Activité physique

**Attentes :** PPL2O-AP-A.1 - 3

**Contenu d’apprentissage :** PPL2O-AP-Act.6

**Domaine :** Promotion de la santé

**Attente :** PPL2O-PS-A.4

**Contenus d’apprentissage :** PPL2O-PS-AS.1 - 2 - 3 - 4 - 5

**Domaine :** Habiléités personnelles et sociales

**Attentes :** PPL2O-HPS-A.1 - 2 - 3

**Contenu d’apprentissage :** PPL2O-HPS-Pri.4

## **4. Notes de planification**

- Préparer un questionnaire portant sur la nutrition.
- Inviter les personnes-ressources d'une agence de régimes amaigrissants réputée (p. ex., Minçavie, Weight Watchers).
- Se procurer des copies du *Guide alimentaire canadien (GAC)* (voir <http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/>).

## **5. Acquis préalables**

- Avoir des connaissances de base en alimentation (six éléments nutritifs).
- Maîtriser les connaissances de base de l'utilisation d'un ordinateur (p. ex., charger, alimenter, imprimer, etc.).
- Savoir travailler en équipe.
- Connaître le *Guide alimentaire canadien*.

## **6. Déroulement de l'activité**

### **Mise en situation**

- Remettre un questionnaire qui détermine les connaissances qu'ont les élèves dans le domaine de la nutrition (voir *Sport et Nutrition pour les Athlètes du Canada*, p. A-1 ou *Santé en Tête*, p. 72 (mise en scène)) et animer une discussion à l'aide des réponses des élèves.
- Présenter, à la suite de la discussion, les huit éléments nutritifs (glucides (fibres), protéines, lipides, vitamines, minéraux, eau, gras saturés, gras insaturés) et le *Guide alimentaire canadien (GAC)*.
- Demander à l'élève de dresser une liste de tous les aliments qu'il ou elle a consommés la journée précédente et d'en faire une analyse comparative avec le *GAC* (produits céréaliers; fruits et jus de fruits; légumes, salades et jus de légumes; produits laitiers; viandes et substituts; aliments combinés; boissons; goûters, friandises et desserts; matières grasses et huiles) ou demander à l'élève de faire une analyse comparative entre l'ancien et le nouveau *GAC*.

### **Expérimentation/Exploration**

- Donner un travail d'analyse comparative (voir La boîte à outils pour connaître les éléments d'une bonne recherche), à faire individuellement ou en équipe, entre un régime amaigrissant prescrit par une agence réputée (p. ex., Weight Watchers) et un régime amaigrissant populaire (p. ex., régime mettant l'accent sur les pamplemousses) :
  - faire un remue-ménages avec les élèves portant sur des diètes réputées et des diètes populaires afin de dresser une liste de sujets;
  - fournir les critères d'évaluation avant le début du travail.

- Présenter les problèmes liés à l'alimentation (p. ex., obésité, anorexie, boulimie, taux de cholestérol élevé, hypertension, béribéri, déshydratation, diabète, caries dentaires, kwashiorkor, marasmes).
- Regrouper les élèves en équipes et leur demander de faire l'analyse des étiquettes de divers produits afin d'en déterminer la valeur nutritive (voir *Santé en tête 2*, p. 84).
- Donner un travail qui consiste à analyser deux étiquettes commerciales populaires (p. ex., macaroni Kraft Diner, boisson gazeuse Coke).

### **Objectivation/Évaluation**

- Inviter l'élève à dresser un plan d'action personnel ayant pour but d'améliorer ses habitudes nutritionnelles.
- Évaluer, en utilisant des critères préétablis, le travail d'analyse comparative des régimes amaigrissants réputés et des régimes amaigrissants populaires.
- Évaluer l'analyse comparative des étiquettes commerciales.

### **Réinvestissement**

- Inviter un représentant ou une représentante d'une compagnie de régimes amaigrissants réputés afin de présenter le mérite de leur régime par rapport à un régime populaire.
- Demander à l'élève, seul ou en équipe, de dresser un menu d'une semaine et la liste d'épicerie correspondante en partant d'un budget établi.

## **7. Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette activité, l'enseignant ou l'enseignante emploie les stratégies d'évaluation suivantes :

#### **évaluation formative**

- questionnement des huit éléments nutritifs et le *GAC*

#### **évaluation sommative**

- travail d'analyse portant sur les diètes et les étiquettes

## **8. Ressources**

*(Comme cette activité ne mentionne aucune ressource particulière, l'enseignant ou l'enseignante peut se reporter aux ressources paraissant dans l'aperçu global du cours et de l'unité ou ajouter les ouvrages et moyens jugés pertinents.)*

## **9. Annexes**

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

## **ACTIVITÉ 4.4 (PPL2O)**

### **Masse corporelle**

#### **1. Durée**

120 minutes

#### **2. Description**

Dans cette activité, l’élève approfondit ses connaissances du poids santé, de sa dépense énergétique et des risques causés par une mauvaise alimentation, afin de conserver une bonne santé générale ainsi qu’une belle apparence.

#### **3. Domaines, attentes et contenus d’apprentissage**

**Domaine :** Promotion de la santé

**Attente :** PPL2O-PS-A.2 - 4

**Contenus d’apprentissage :** PPL2O-PS-AS.1 - 3

**Domaine :** Habilétés personnelles et sociales

**Attente :** PPL2O-HPS-A.2

**Contenu d’apprentissage :** PPL2O-HPS-Pri.4

#### **4. Notes de planification**

- Se procurer des tableaux comparatifs de compagnies d’assurance.
- Préparer des notes sur les trois types morphologiques.
- Préparer les critères d’évaluation de l’analyse portant sur la dépense énergétique.
- Se procurer des calculatrices pour tous les élèves.

#### **5. Acquis préalables**

- Reconnaître la variété des types corporels
- Savoir utiliser une calculatrice.
- Savoir naviguer dans Internet.

## **6. Déroulement de l'activité**

### **Mise en situation**

- Présenter des exemples d'anciens tableaux comparatifs établis par les compagnies d'assurance représentant les poids jugés acceptables, basés sur les facteurs d'âge, de grandeur et de types morphologiques.
- Présenter divers athlètes afin de mettre en relief les trois types morphologiques : ectomorphe, endomorphe, mésomorphe (voir *Santé en tête 2*, page 90).

### **Expérimentation/Exploration**

- Animer une discussion portant sur les facteurs qui contribuent à déterminer la masse corporelle (métabolisme, héritérité, mode de vie, émotions, stress, etc).
- Présenter les éléments de l'Indice de la masse corporelle (IMC).
- Montrer, en utilisant des exemples concrets (un ou une élève de la classe), comment calculer le IMC.
- Demander à chaque élève de calculer son IMC.
- Présenter la méthode pour calculer le Rapport tour de taille/tour de hanche (RTH).
- Demander à chaque élève de calculer son RTH.
- Donner un travail de recherche individuel ou en équipe portant sur les dix meilleurs conseils de poids-santé et sur la dépense énergétique liée à des activités quotidiennes (marche, repos, sommeil).

### **Objectivation/Évaluation**

- Demander à l'élève de dresser sur une période de 24 heures, une liste d'activités quotidiennes légères, d'activités modérées qui réchauffent le corps et augmentent la fréquence cardiaque et d'activités vigoureuses qui font suer et augmentent considérablement la fréquence cardiaque.
- Calculer, avec l'élève, la dépense énergétique des diverses activités énumérées.
- Demander à l'élève d'effectuer une analyse personnelle entre sa dépense énergétique et sa consommation d'aliments pendant une période de 24 heures.

### **Réinvestissement**

- Animer une discussion portant sur les différents facteurs et les diverses stratégies pour maintenir un indice de masse corporelle convenable.

## **7. Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette activité, l'enseignant ou l'enseignante emploie les stratégies d'évaluation suivantes :

#### **évaluation diagnostique**

- questionnement des connaissances de base de la vie active et de l'image corporelle

**évaluation formative**

- travail de recherche sur la dépense énergétique
- travaux portant sur les calculs de IMC et de RTH

**évaluation sommative**

- analyse personnelle entre la dépense énergétique et la consommation d'aliments

**8. Ressources**

*(Comme cette activité ne mentionne aucune ressource particulière, l'enseignant ou l'enseignante peut se reporter aux ressources paraissant dans l'aperçu global du cours et de l'unité ou ajouter les ouvrages et moyens jugés pertinents.)*

**9. Annexes**

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



## **APERÇU GLOBAL DE L'UNITÉ 5 (PPL2O)**

### **Habiletés personnelles et sociales**

#### **Description**

Cette unité porte sur certaines habiletés personnelles et sociales dont la prise de décision, la résolution de conflits et l'organisation de divers jeux. L'élève se sensibilise au rôle de l'écoute active lors de la résolution d'un conflit, à l'importance de l'expression de ses émotions pour résoudre un problème et d'un comportement respectueux envers les autres et l'environnement en tout temps. L'acquisition d'habiletés personnelles et sociales aidera l'élève à devenir une personne responsable et lui permettra de prendre des décisions et d'adopter une attitude positive.

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

**Domaine :** Activité physique

**Attentes :** PPL2O-AP-A.1 - 2 - 3

**Contenus d'apprentissage :** PPL2O-AP-Hab.1 - 2 - 3 - 4  
PPL2O-AP-Act.2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7

**Domaine :** Promotion de la vie active

**Attentes :** PPL2O-PVA-A.3

**Contenus d'apprentissage :** PPL2O-PVA-Part.1 - 2 - 3  
PPL2O-PVA-Cond.1  
PPL2O-PVA-Séc.1 - 2

**Domaine :** Habiletés personnelles et sociales

**Attentes :** PPL2O-HPS-A.1 - 2 - 3 - 4

**Contenus d'apprentissage :** PPL2O-HPS-Pri.1 - 2 - 3 - 4 - 5  
PPL2O-HPS-RC.1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8  
PPL2O-HPS-Hab.1 - 2 - 3 - 5

## **Titres des activités**

**Activité 5.1 :** Prise de décision

**Activité 5.2 :** Résolution de conflits

**Activité 5.3 :** Organisation de divers jeux

## **Acquis préalables**

- Connaître les étapes de la prise de décision.
- Savoir prendre des notes et suivre des directives.
- Connaître les facteurs qui peuvent déclencher un conflit.
- Être capable de mettre en pratique des stratégies de résolution de conflits (négociation, conciliation, collaboration, compromis, etc.).
- Être capable de lire, d'écouter et d'exécuter des consignes ou des directives.
- Être capable de s'affirmer.

## **Sommaire des notes de planification**

L'enseignant ou l'enseignante doit :

- préparer la feuille de route portant sur les directives et celle portant sur la planification et l'organisation d'une activité.
- préparer divers jeux et le matériel nécessaire.
- dresser une liste de carrières relatives à l'organisation d'activités.
- inviter des personnes-ressources (p. ex., intervenante ou intervenant en loisir, personne à la direction).

## **Liens**

### **Français**

- Donner la terminologie en français.

### **Animation culturelle**

- Reconnaître la présence du fait français lors de divers tournois franco, lors des Jeux de la francophonie, la participation des athlètes franco-ontariens et de diverses associations, etc.
- Utiliser de la musique d'expression française.
- Utiliser des vidéocassettes en français.

### **Technologie**

- Reconnaître les améliorations qui rendent l'équipement et les plateaux plus sécuritaires et de meilleure qualité.

## **Perspectives d'emploi**

- Dresser un tableau des carrières relatives aux domaines des sciences de la santé, des loisirs de la loi et de la sécurité.

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

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

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- apprentissage coopératif</li><li>- discussions</li><li>- enseignement par les pairs</li><li>- explications orales</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- conférencier ou conférencière</li><li>- études de cas</li><li>- exercices en équipes</li><li>- remue-méninges</li></ul> |
|---|---|

## **Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette unité, l'enseignant ou l'enseignante emploie différentes stratégies d'évaluation :

### **évaluation diagnostique**

- questionnement
- observation

### **évaluation formative**

- démonstration, questionnement

### **évaluation sommative**

- rédaction de textes et de plans
- démonstration de l'organisation
- grille d'évaluation

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

### **A - Déroulement de l'activité**

#### ***Elèves en difficulté***

- Préparer une activité bien structurée (p. ex., liste des tâches à accomplir).
- Photocopier les notes de cours, souligner les passages importants et demander à un tuteur, une tutrice ou à un parent de lire les notes, à l'avance, avec l'élève.

#### ***ALF/PDF***

- Intégrer des aides visuelles.
- S'assurer que l'élève voit et entend bien.

### ***Renforcement ou enrichissement***

- Offrir l'occasion de diriger le travail d'équipe.
- Encourager la réalisation d'un projet individuel.

## **B - Évaluation du rendement de l'élève**

### ***Élèves en difficulté***

- Autoriser les épreuves à livre ouvert.
- Poser oralement les questions des épreuves et n'imposer aucune limite de temps.

### ***ALF/PDF***

- Allouer du temps supplémentaire pour terminer les tâches ou les épreuves.
- Varier ses méthodes d'évaluation.

### ***Renforcement ou enrichissement***

- Fournir une rétroaction immédiate.

## **Sécurité**

L'enseignant ou l'enseignante veille au respect des règles de sécurité qu'ont établies le Ministère et le 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, matelas de sécurité, propreté, ventilation). La responsabilité de la sécurité incombe principalement au conseil scolaire et à son 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, l'élève assume également la responsabilité de sa sécurité et de celle des autres et doit faire preuve d'un comportement qui minimise les risques.

## **Ressources**

Dans cette unité, l'enseignant ou l'enseignante fait appel aux ressources suivantes :

### **Manuels pédagogiques**

ROBERTSON, Al et Lesley MANG, *Santé en tête 1*, Montréal, Éditions de la Chenelière inc., 1993,  
233 p.\*

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

- ASSOCIATION CANADIENNE DE LOISIRS INTRAMUROS, *Guide de l'enseignant pour la formation au leadership étudiant*, Condition physique Canada, 1990, 100 p.
- ASSOCIATION CANADIENNE DE LOISIRS INTRAMUROS, *Manuel du leader étudiant*, Condition physique Canada, 1992, 121 p.
- ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET LA RÉCRÉATION  
COLLECTION LOISIR INTRAMUROS, *Programmes intramuros à l'école secondaire deuxième cycle*, Condition physique Canada, 1983, 94 p.
- CAMPBELL, J. *Vivre sa vie 1*, Montréal, Les Éditions de la Chenelière, 1987, 144 p.\*
- DESCHENEAUX, J-G., *Guide de survie en forêt canadienne*, Québec, Les Éditions de l'Homme, 1990, 137 p.
- GREGOR, C., *En forme pour la vie grâce à un programme de 8 semaines d'exercices à deux*, Québec, Les Éditions de l'Homme, 1984, 215 p.
- JANSON, J., *Biologie humaine*, Québec, Lidec inc., 1986, 471 p.

### **Personnes-ressources**

intervenant ou intervenante en loisir, administrateur ou administratrice, etc.

## ACTIVITÉ 5.1 (PPL2O)

### Prise de décision

#### 1. Durée

120 minutes

#### 2. Description

Dans cette activité, l'élève approfondit ses connaissances du processus de prise de décision afin de faire des choix responsables et de mener une vie saine et active.

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

**Domaine :** Activité physique

**Attentes :** PPL2O-AP-A.1

**Contenu d'apprentissage :** PPL2O-AP-Act.6

**Domaine :** Habilités personnelles et sociales

**Attentes :** PPL2O-HPS-A.1 - 2 - 3 - 4

**Contenus d'apprentissage :** PPL2O-HPS-Pri-1 - 2 - 3 - 4 - 5

#### 4. Notes de planification

- Élaborer un jeu de survie.
- Inviter une personne travaillant à la direction de l'école.

#### 5. Acquis préalables

- Connaître les étapes de la prise de décision.
- Connaître ses forces et ses limites pour mieux développer sa conscience de soi et son estime personnelle.
- Être capable de se fixer des objectifs à court terme selon un programme personnel.

- Connaître les habiletés personnelles et sociales à respecter en classe (respect d'autrui, gérance de classe, écoute active, etc.).

## **6. Déroulement de l'activité**

### **Mise en situation**

- Regrouper les élèves en équipes et leur demander de participer à un jeu traitant de la survie (voir *Guide de formation au leadership étudiant, module 4*, p. 37); les équipes doivent déterminer la meilleure solution.
- Faire une mise en commun des solutions des équipes lors d'une plénière.

### **Expérimentation/Exploration**

- Réviser les étapes du processus de décision (p. ex., relever et analyser le problème, se renseigner, examiner tous les choix possibles, prendre une décision, décider d'un plan d'action, être responsable de sa décision, mettre son plan d'action en pratique et évaluer son plan et sa décision) (voir *Vivre sa vie 1*, p. 39, *Santé en tête 2*, p. 28-29, *Guide de l'enseignant pour la formation au leadership étudiant*, p. 67).
- Dresser, au moyen d'un remue-méninges, une liste des facteurs qui influencent la prise de décision (médias, valeurs culturelles, milieu familial, pairs, etc.).
- Énumérer les facteurs qui améliorent le travail d'équipe (p. ex., écouter et apprécier les idées des autres, assumer sa part de responsabilité, collaborer avec les autres, participer, de façon positive, à l'échange de l'information, réussir, en équipe, à trouver une solution satisfaisante au problème, s'assurer que tous les membres de l'équipe ont pris part à la discussion).

### **Objectivation/Évaluation**

- Demander à l'élève de rédiger un plan personnel de buts et d'objectifs (voir *Santé en tête 1*, p. 28).
- Demander à l'élève de rédiger un court texte décrivant les avantages et les inconvénients d'accepter un poste à temps partiel durant les années au secondaire; il est important que l'élève intègre le processus de décision.

### **Réinvestissement**

- Inviter une personne travaillant à la direction de l'école à présenter un conflit qui a eu lieu à l'école (ou un cas fictif) et à indiquer comment elle ou il a appliqué le processus de décision à la résolution de conflit.

## **7. Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette activité, l'enseignant ou l'enseignante emploie les stratégies d'évaluation suivantes :

### **évaluation diagnostique**

- questionnement sur les connaissances de base de la prise de décision

### **évaluation sommative**

- court texte portant sur les bienfaits ou les inconvénients d'un emploi à temps partiel
- plan personnel de l'élève

## **8. Ressources**

*(Comme cette activité ne mentionne aucune ressource particulière, l'enseignant ou l'enseignante peut se reporter aux ressources paraissant dans l'aperçu global du cours et de l'unité ou ajouter les ouvrages et moyens jugés pertinents.)*

## **9. Annexes**

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

**Annexe PPL2O 5.1.1 : Grille d'évaluation adaptée - Court texte sur l'emploi à temps partiel**

**Grille d'évaluation adaptée - Court texte sur l'emploi à temps partiel Annexe PPL2O 5.1.1**

**Type d'évaluation :** diagnostique - formative - sommative .

**Domaine :** Habilétés personnelles et sociales

**Attentes :** PPL2O-HPS-A.1 - 4

**Tâche de l'élève :** Court texte sur l'emploi à temps partiel

<b>Compétences et critères</b>	<b>50 - 59% Niveau 1</b>	<b>60 - 69% Niveau 2</b>	<b>70 - 79% Niveau 3</b>	<b>80 - 100% Niveau 4</b>
<b>Connaissance et compréhension</b>				
L'élève : - démontre sa connaissance des faits et des termes relatifs au processus de prise de décision - démontre sa compréhension des avantages et inconvénients d'un emploi à temps partiel	L'élève démontre <b>une connaissance limitée</b> des faits et des termes relatifs au processus de prise de décision, et <b>une compréhension limitée</b> des caractéristiques d'un emploi à temps partiel	L'élève démontre <b>une connaissance partielle</b> des faits et des termes relatifs au processus de prise de décision, et <b>une compréhension partielle</b> des caractéristiques d'un emploi à temps partiel	L'élève démontre <b>une connaissance générale</b> des faits et des termes relatifs au processus de prise de décision, et <b>une connaissance générale</b> des caractéristiques d'un emploi à temps partiel	L'élève démontre <b>une connaissance approfondie</b> des faits et des termes relatifs au processus de prise de décision, et <b>une connaissance approfondie et subtile</b> des caractéristiques d'un emploi à temps partiel
<b>Réflexion et recherche</b>				
L'élève : - analyse les avantages et les inconvénients d'un emploi à temps partiel - suit les étapes du processus de prise de décision	L'élève démontre une habileté à utiliser la pensée critique avec <b>une efficacité limitée</b> et suit <b>un nombre limité</b> d'étapes du processus de prise de décision	L'élève démontre une habileté à utiliser la pensée critique avec <b>une certaine efficacité</b> et suit <b>certaines</b> des étapes du processus de prise de décision	L'élève démontre une habileté à utiliser la pensée critique avec <b>une grande efficacité</b> et suit <b>la plupart</b> des étapes du processus de prise de décision	L'élève démontre une habileté à utiliser la pensée critique <b>avec une très grande efficacité</b> et suit <b>toutes ou presque toutes</b> les étapes du processus de prise de décision

<b>Communication</b>				
L'élève : - communique de l'information et des idées sur les avantages et les inconvénients d'un emploi à temps partiel - rédige un court texte en respectant les critères de qualité de la langue (orthographe et grammaire, structure de phrase cohérente, ordre logique des énoncés)	L'élève communique de l'information et des idées avec <b>peu de clarté</b> et écrit un court texte en respectant les critères de qualité avec <b>une compétence limitée</b>	L'élève communique de l'information et des idées avec <b>une certaine clarté</b> et écrit un court texte en respectant la qualité de la langue avec <b>une certaine compétence</b>	L'élève communique de l'information et des idées avec <b>une grande clarté</b> et écrit un court texte en respectant la qualité de la langue avec <b>une grande compétence</b>	L'élève communique de l'information et des idées avec <b>une très grande clarté et avec assurance</b> et écrit un court texte en respectant la qualité de la langue avec <b>une très grande compétence</b>
<b>Mise en application</b>				
L'élève : - démontre des habiletés en prise de décision dans le choix d'un mode de vie sain faisant l'équilibre entre la vie scolaire, la vie sociale et celle de travailleur ou travailleuse - fait des rapprochements entre ses responsabilités pour mener une vie saine (santé, bien-être, apprentissage) et ses besoins financiers (emploi à temps partiel)	L'élève - démontre <b>rarement</b> des habiletés en prise de décision et fait des rapprochements entre ses responsabilités et ses besoins financiers avec <b>une efficacité limitée</b>	L'élève - démontre <b>parfois</b> des habiletés en prise de décision et fait des rapprochements entre ses responsabilités et ses besoins financiers avec <b>une certaine efficacité</b>	L'élève - démontre <b>souvent</b> des habiletés en prise de décision et fait des rapprochements entre ses responsabilités et ses besoins financiers avec <b>une grande efficacité</b>	L'élève - démontre <b>toujours ou presque toujours</b> des habiletés en prise de décision et fait des rapprochements entre ses responsabilités et ses besoins financiers avec <b>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 (PPL2O)**

### **Résolution de conflits**

#### **1. Durée**

120 minutes

#### **2. Description**

Cette activité traite de conflits qui peuvent survenir durant une année scolaire ou pendant la vie adulte et amène l'élève à développer ses habiletés de communication et de résolution de conflits.

#### **3. Domaines, attentes et contenus d'apprentissage**

**Domaine :** Habiléteés personnelles et sociales

**Attentes :** PPL2O-HPS-A.1 - 2 - 3 - 4

**Contenus d'apprentissage :** PPL2O-HPS-RC-1 - 2 - 3 - 5 - 6 - 7 - 8  
PPL2O-HPS-Hab.3

#### **4. Notes de planification**

- Dresser une liste de carrières liées à l'organisation d'activités.
- Inviter des personnes-ressources (p. ex., intervenant ou intervenante en loisir, administrateur ou administratrice).

#### **5. Acquis préalables**

- Connaître les étapes de la prise de décision.
- Connaître les facteurs qui peuvent déclencher un conflit.
- Connaître les techniques de l'écoute active.
- Être capable de mettre en pratique des stratégies menant à la résolution de conflits (négociation, conciliation, collaboration, compromis, etc.).

## **6. Déroulement de l'activité**

### **Mise en situation**

- Regrouper les élèves en équipes et leur demander de présenter une étude de cas à la classe (et la solution de l'équipe) qui met l'accent sur la résolution de conflits (voir *Santé en tête 2*, p. 34).

### **Expérimentation/Exploration**

- Présenter la dynamique d'un conflit (diverses façons de résoudre des conflits, la gestion efficace de ses émotions, l'impact du langage non verbal, les caractéristiques d'un médiateur ou d'une médiatrice efficace, les étapes de la médiation, la différence entre la médiation et l'arbitrage).
- Présenter la démarche à suivre lors de la résolution d'un conflit (définir le conflit, déterminer sa cause et sa gravité (avantages/désavantages), examiner les solutions possibles, choisir la meilleure solution afin de résoudre le conflit, mettre le plan en exécution, évaluer les résultats, apporter des modifications et réévaluer la décision) (voir *Guide de l'enseignant pour la formation au leadership étudiant*, p. 79).
- Réviser, à l'aide d'un remue-méninges, les facteurs qui peuvent déclencher un conflit.
- Regrouper les élèves et demander à chaque équipe de planifier (et non d'organiser) une activité intramurale (les équipes doivent déterminer l'équipement, le coût, le genre d'activité, le nombre de participants, la publicité, la durée; chaque équipe doit remettre un plan et une liste des responsabilités de tous les membres de l'équipe).
- Présenter les carrières liés à l'organisation d'un tournoi (p. ex., Jeux franco-ontariens, Jeux du Canada).

### **Objectivation/Évaluation**

- Évaluer le travail de chaque élève en ce qui concerne l'organisation de l'activité de son équipe.
- Inviter l'élève à arbitrer diverses activités physiques de classe, au cours de l'année scolaire.

### **Réinvestissement**

- Inviter une personne responsable de l'organisation d'une activité communautaire (sportive ou autre) à présenter les étapes de sa planification et les obstacles rencontrés.

## **7. Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette activité, l'enseignant ou l'enseignante emploie les stratégies d'évaluation suivantes :

### **évaluation formative**

- rétroaction à la suite de la planification de l'activité intra-murale

**évaluation sommative**

- participation de l'élève à la planification et à l'organisation de l'activité intramurale en fonction de la résolution de conflits

**8. Ressources**

*(Comme cette activité ne mentionne aucune ressource particulière, l'enseignant ou l'enseignante peut se reporter aux ressources paraissant dans l'aperçu global du cours et de l'unité ou ajouter les ouvrages et moyens jugés pertinents.)*

**9. Annexes**

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

## **ACTIVITÉ 5.3 (PPL2O)**

### **Organisation de divers jeux**

#### **1. Durée**

360 minutes

#### **2. Description**

Dans cette activité, l'élève développe et met en pratique ses habiletés à suivre et à donner des directives. De plus, elle ou il met en pratique toutes ses connaissances du processus de prise de décision et de résolution de conflits en participant à la planification et à l'organisation d'activités sportives et récréatives.

#### **3. Domaines, attentes et contenus d'apprentissage**

**Domaine :** Activité physique

**Attentes :** PPL2O-AP-A.1 - 2 - 3

**Contenus d'apprentissage :** PPL2O-AP-Hab.1 - 2 - 3 - 4  
PPL2O-AP-Act.2 - 3 - 4 - 5 - 7

**Domaine :** Promotion de la vie active

**Attente :** PPL2O-PVA-A.3

**Contenus d'apprentissage :** PPL2O-PVA-Part.1 - 2 - 3  
PPL2O-PVA-Cond.1  
PPL2O-PVA-Séc.1 - 2

**Domaine :** Habilétes personnelles et sociales

**Attentes :** PPL2O-HPS-A.1 - 3

**Contenus d'apprentissage :** PPL2O-HPS-Pri.1  
PPL2O-HPS-RC. 4 -6 - 8  
PPL2O-HPS-Hab.1 - 2 - 3 - 5

## **4. Notes de planification**

- Préparer la feuille de route portant sur les directives et celle portant sur la planification et l'organisation d'une activité.
- Préparer le matériel nécessaire aux divers jeux.

## **5. Acquis préalables**

- Être capable de lire, d'écouter et d'exécuter des consignes.
- Être capable de formuler clairement des directives.
- Connaître les étapes de la prise de décision.
- Connaître les facteurs qui peuvent déclencher un conflit.
- Connaître les techniques de l'écoute active.
- Être capable de mettre en pratique des stratégies menant à la résolution de conflits (négociation, conciliation, collaboration, compromis, etc.).
- Être capable de s'affirmer.
- Connaître les habiletés personnelles et sociales à respecter en classe (respect d'autrui, gérance de classe, etc.).
- Connaître la dynamique d'un conflit, les diverses façons de résoudre des conflits, la gestion efficace de ses émotions, l'impact du langage non verbal, les caractéristiques d'un médiateur ou d'une médiatrice efficace, les étapes de la médiation, la distinction entre la médiation et l'arbitrage.
- Connaître les techniques de l'écoute active.
- Être capable de s'affirmer.

## **6. Déroulement de l'activité**

### **Mise en situation**

- Bander les yeux d'un ou d'une élève et lui demander de se rendre d'un point à un autre selon des directives imprécises.
- Bander les yeux d'un ou d'une autre élève et lui demander de se rendre d'un point à un autre selon des directives très précises.

### **Expérimentation/Exploration**

- Regrouper les élèves en quatre équipes et assigner un jeu à chacune d'elles.
- Demander à chaque équipe de présenter verbalement le jeu pendant que les trois autres équipes tentent d'effectuer le jeu en partant des directives données.
- Faire une rétroaction à la suite de chaque jeu (points forts et points faibles des directives); il est important de fournir des commentaires constructifs.
- Donner à chaque équipe la responsabilité d'organiser une période d'enseignement du cours Vie active et santé :

- Préparer des activités pour toutes les phases de la période (des échauffements/étirements au retour au calme).
- Donner une responsabilité particulière à chaque membre de l'équipe au cours du déroulement de la période.
- Demander aux équipes de remettre leur planification aux fins d'évaluation formative.

### **Objectivation/Évaluation**

- Évaluer la performance de chaque élève lors de l'organisation de la période de cours, selon la planification remise et approuvée.

### **Réinvestissement**

- Demander à l'élève d'être responsable de l'étape d'échauffement et d'étirements pendant une période du cours Vie active et santé.

## **7. Évaluation du rendement de l'élève**

Dans cette activité, l'enseignant ou l'enseignante emploie les stratégies d'évaluation suivantes :

#### **évaluation formative**

- questions portant sur le déroulement de l'activité
- rétroaction portant sur l'ordre des événements de leur planification

#### **évaluation sommative**

- évaluation, en utilisant une grille d'évaluation, de la capacité de l'élève à donner et à suivre des directives

## **8. Ressources**

*(Comme cette activité ne mentionne aucune ressource particulière, l'enseignant ou l'enseignante peut se reporter aux ressources paraissant dans l'aperçu global du cours et de l'unité ou ajouter les ouvrages et moyens jugés pertinents.)*

## **9. Annexes**

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