

Mode de vie actif 11e

Programme d'études

Website References

Website references contained within this document are provided solely as a convenience and do not constitute an endorsement by the Department of Education of the content, policies, or products of the referenced website. The department does not control the referenced websites and subsequent links, and is not responsible for the accuracy, legality, or content of those websites. Referenced website content may change without notice.

Regional Education Centres and educators are required under the Department's Public School Programs Network Access and Use Policy to preview and evaluate sites before recommending them for student use. If an outdated or inappropriate site is found, please report it to <curriculum@novascotia.ca>.

MODE DE VIE ACTIF

© Droit d'auteur à la Couronne, Province de la Nouvelle-Écosse , 2009 2019

Préparé par le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance de la Nouvelle-Écosse

Il s'agit de la version la plus récente du matériel pédagogique actuel utilisé par les enseignants de la Nouvelle-Écosse.

Tous les efforts ont été faits pour indiquer les sources d'origine et pour respecter la Loi sur le droit d'auteur. Si, dans certains cas, des omissions ont eu lieu, prière d'en aviser le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance de la Nouvelle-Écosse au numéro 1-888-825-7770 pour qu'elles soient rectifiées. La reproduction, du contenu ou en partie, de la présente publication est autorisée dans la mesure où elle s'effectue dans un but non commercial et qu'elle indique clairement que ce document est une publication du ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance de la Nouvelle-Écosse.

PROGRAMME D'ÉTUDES DU COURS DE MODE DE VIE ACTIF



Education
Éducation

MODE DE VIE ACTIF
11^e année

Immersion
Septembre 2009

PROGRAMME D'ÉTUDES

Première ébauche

[Introduction]

Il faut que le cours « Mode de vie actif 11^e année » soit un cours avec beaucoup d'activités. Nous recommandons de consacrer au minimum 10 pour cent et au maximum 20 pour cent du temps à la théorie dans chaque module. La théorie peut se présenter de différentes façons :

- dix premières minutes d'un cours avec activités
- cinq premières et cinq dernières minutes d'un cours avec activités
- devoirs à rapporter à la maison sur le contenu du cours avec activités

Si le gymnase n'est pas disponible, on peut utiliser les locaux suivants :

- extérieur – pour la marche, la construction de châteaux en neige, le frisbee « Ultimate », les courses d'obstacles, le tir à l'arc, les jeux sur terrain de jeu
- installations communautaires – quilles, piscine, patinoire
- salle de classe / salle de musique / cafétéria / auditorium – pour les circuits de conditionnement physique, le bingo de mise en forme physique, le yoga, l'aérobique, la danse, le saut à la corde, les stations de conditionnement physique, les évaluations de la forme physique
- centre de conditionnement physique / salle multiusages de l'école

Ressources

(Les références aux ressources françaises suivront plus tard)

Pas de gymnase, pas de problème

Article sur les efforts pour répondre aux besoins des apprenants et l'intégration

Module 1 – Activités pour toute la vie

Il est attendu que les élèves pourront

1.1 montrer qu'ils comprennent le besoin de participer de façon active et sans prendre de risques à diverses activités physiques pendant toute leur vie et qu'ils ont les compétences nécessaires

Suggestions pour l'appréciation de rendement

Les élèves peuvent montrer qu'ils comprennent la nécessité d'éviter les risques lors de leur participation à diverses activités

- en élaborant et en utilisant une liste de vérification concernant les divers types d'équipement de protection : casques, coudières, protection des yeux, vêtements de flottaison individuels, trousse de secourisme
- en respectant les consignes de sécurité lorsqu'ils font une randonnée, qu'ils font du vélo ou qu'ils font du patinage
- en déterminant les chaussures appropriées
- en déterminant les vêtements/ la tenue appropriés
- en créant une affiche ou un message d'intérêt public sur les consignes de sécurité pour l'exposition au soleil lors de la participation aux activités en plein air
- en définissant les critères garantissant la sécurité de leur participation à diverses activités grâce à leurs recherches sur les statistiques portant sur la prévention des blessures

Les élèves peuvent montrer qu'ils ont les compétences nécessaires pour participer à diverses activités pendant toute leur vie

- en choisissant une activité physique qui les intéresse et en enquêtant sur les compétences essentielles dont ils ont besoin pour y participer, tout en fixant, individuellement ou en tant que classe, leurs propres critères pour l'appréciation de rendement
- en montrant qu'ils sont prêts à acquérir de nouvelles compétences en vue de participer à l'activité physique de leur choix pendant toute leur vie
- en rédigeant un texte de réflexion sur les activités auxquelles ils ont pris part, qui souligne une des nouvelles compétences qu'ils ont apprises
- en effectuant des interviews auprès de leurs camarades afin de découvrir comment ils ont acquis de nouvelles compétences et en faisant part de leur propre acquisition de nouvelles compétences
- en développant un schéma en T sur une ou plusieurs activités qu'ils souhaitent explorer et sur les compétences qu'ils souhaitent acquérir
- en mettant en évidence des activités pour toute la vie et en dressant ensuite une liste d'activités à partir de laquelle ils pourront créer un calendrier qu'ils pourront suivre eux-mêmes pour ces activités, par exemple au cours de la prochaine année et pour les différentes phases de leur vie
- en formant un club de marche pendant la pause de midi

- en concevant un projet de jardin dans l'école et en participant à ce projet

Suggestions pour l'apprentissage et pour l'enseignement

Les élèves peuvent

- faire un remue-méninges sur diverses formes d'activités physiques et faire la distinction entre les différentes activités physiques pour toute la vie
- dresser une liste d'activités physiques qu'ils peuvent choisir d'explorer eux-mêmes en tant que classe ou individuellement
- faire des recherches sur les effets des blessures à la tête et à la colonne vertébrale, y compris les commotions cérébrales
- faire des recherches sur la prévention des blessures dans le domaine du cancer de la peau
- mener l'enquête sur les recherches indiquant les différents types d'activités physiques que les Canadiens mentionnent quand on les interroge sur les activités pour toute la vie et sur le classement que font les Canadiens concernant leur participation à ces différentes activités
- dresser un inventaire des différents types d'activités physiques auxquelles ils se livrent avec plaisir déjà aujourd'hui
- interviewer des membres de leur famille ou d'autres adultes concernant les types d'activité physique auxquels ils participent aujourd'hui et l'évolution de leur participation au fil du temps
- planifier une activité de jardinage dans l'enceinte de l'école ou dans la communauté et se livrer à cette activité, par exemple dans le cadre d'un projet de jardin pour l'école
- faire des recherches sur les données concernant les activités physiques des enfants et des jeunes dans la province et dans le pays et analyser les résultats obtenus (analyser les données du projet de recherche PACY [Physically Active Children and Youth])
- mener l'enquête sur les possibilités d'activité physique pendant les différentes saisons et favoriser l'activité physique pendant toute l'année, en particulier pendant les mois d'hiver

L'enseignant peut

- demander aux élèves de réfléchir à leurs diverses formes d'activités physiques en tant qu'activités auxquelles ils peuvent participer à différentes phases dans leur vie
- inviter un conférencier à venir faire part aux élèves d'informations sur les bonnes chaussures, sur la prévention des blessures (à la tête et au cou)
- offrir aux élèves un choix d'activités physiques qu'ils peuvent essayer, s'ils le souhaitent, pendant le cours

Notes et ressources

(Les références aux ressources françaises suivront plus tard)

Active Healthy Living Student Textbook, Unit 3 and 4 (25528)
Healthy for Life, 8 livres (25664)
Interdisciplinary Teaching Through Outdoor Education (18258)
Motivating People to be Physically Active (24996)
Pedometer Power (18260)
Teaching Adventure Education Theory: Best Practices (25664)
Walking for Fitness
Walking Games and Activities (18254)

programme d'études *thinkfirst*

SécuriJeunes Canada – safekidscanada.ca

taketherooffwinter.ca

smartrisk.ca

site Web du ministère de la Promotion et de la Protection de la santé www.gov.ns.ca/hpp

Première ébauche

Il est attendu que les élèves pourront

- 1.2 montrer qu'ils sont compétents dans divers modes de transport actifs, qu'ils appliquent les consignes de sécurité appropriées et qu'ils explorent les possibilités et les difficultés dans ce domaine

Suggestions pour l'appréciation de rendement

Les élèves peuvent se servir de listes de vérification, de grilles, de schémas en T, de journaux de réflexion et de présentation pour

- évaluer l'utilisation qu'ils font de divers dispositifs de protection, comme les casques, les coudières, les protections pour les yeux, les vêtements de flottaison individuels, etc.
- évaluer les questions de sécurité personnelle
- appliquer les consignes de sécurité appropriées lors de l'utilisation de divers modes de transport
- choisir les chaussures et les vêtements appropriés
- mettre en évidence les possibilités d'utiliser des modes de transport actifs dans leur propre vie
- réfléchir à des stratégies en vue de surmonter les difficultés concernant les modes de transport actifs

Les élèves peuvent montrer qu'ils possèdent les compétences essentielles

- en montrant à un camarade la bonne technique pour marcher, pour courir, pour faire de la planche à roulettes, pour faire du vélo
- fournir des instructions par écrit
- préparer une présentation de démonstration sous la forme d'un film, d'un jeu de rôles, d'un exposé, d'une présentation PowerPoint afin de faire la promotion d'un mode de transport actif

Suggestions pour l'apprentissage et pour l'enseignement

Les élèves peuvent

- porter un podomètre pour compter le nombre de pas qu'ils font pendant la journée d'école
- mettre en évidence les problèmes de sécurité dans les modes de transport actifs :
 - distractions quand on conduit et sécurité des piétons
 - utilisation d'appareils comme des iPod et autres lecteurs MP3 quand on marche, on roule à vélo ou on fait de la planche à roulettes
 - circulation dans des chemins où la circulation est faible
 - marche pendant la nuit
 - utilisation d'appareils connectés au réseau dans les modes de transport actifs

- développer des ressources faisant la promotion des modes de transport actifs
- choisir d'utiliser un mode de transport actif particulier pendant une semaine et réfléchir aux difficultés et aux possibilités dans ce mode de transport
- créer et diriger une activité de promotion des modes de transport actifs dans la communauté scolaire ou auprès d'un groupe ciblé
 - organiser un « autobus scolaire pédestre » pour les enfants d'âge scolaire
 - accompagner les aînés à l'épicerie à pied
 - mettre une autre section de la classe au défi d'effectuer un nombre total de pas
- créer des panneaux à afficher partout dans l'école pour encourager les gens à marcher davantage ou à faire plus d'activité physique : panneaux au pied des escaliers ou des ascenseurs indiquant les bienfaits de la marche, panneaux pour inviter les élèves à se rendre jusqu'à la poubelle à pied dans la cafétéria, panneaux sur des activités de marche pendant la pause de midi, etc.
- dresser pendant toute la semaine un inventaire des lieux où ils se rendent habituellement et analyser les ajustements qu'ils pourraient apporter afin d'utiliser des modes de transport actifs

L'enseignant peut

- encourager les élèves à réfléchir à différentes manières de développer les occasions de faire de l'exercice pendant la journée
 - se rendre à la boîte postale à pied au lieu de prendre la voiture
 - prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur ou de l'escalier roulant
 - se stationner à un endroit plus éloigné de la porte d'entrée
- organiser une journée de participation active lors de laquelle les élèves se servent de modes de transport actifs pour se rendre à l'école, en envisageant un partenariat avec le département des loisirs de la municipalité, la GRC ou la police du quartier et d'autres partenaires communautaires

Notes et ressources

(Les références aux ressources françaises suivront plus tard)

Healthy for Life, 8 livres (25664)

Making Tracks, modules sur les modes de transport actifs

Pedometer Power (18260)

Walking Games and Activities (18254)

Ecology Action Centre – ecologyaction.ca

Active Kids, Healthy Kids – gov.ns.ca/hpp/pasr

pathwaysforpeople.ca

Il est attendu que les élèves pourront

- 1.3 diriger une activité favorisant l'intégration de tous et attrayante pour les personnes de tous les âges, dans un milieu naturel, en expliquant la valeur du jeu dans les moments de loisir tout au long de la vie

Suggestions pour l'appréciation de rendement

Les élèves peuvent

- créer des grilles d'autoévaluation et d'évaluation par les pairs
- concevoir des critères permettant d'évaluer dans quelle mesure l'activité / le jeu favorise l'intégration de tous
- créer individuellement ou en groupe une grille d'évaluation pour leur jeu – Les élèves peuvent élaborer leurs propres critères, mais peuvent aussi se servir des suggestions suivantes :
 - clarté des règles
 - groupe ciblé spécifique
 - équipement nécessaire pour le jeu
 - gestion du temps
 - esprit sportif
 - sécurité dans le jeu
- rédiger un texte de réflexion sur la valeur des jeux actifs lorsqu'on veut avoir des loisirs sains, en examinant leurs bienfaits sur le plan physique, mental, social et affectif
- se servir de jeux de rôles ou élaborer une mise en scène théâtrale pour mettre en valeur le jeu dans les loisirs pour les gens à tous les âges
- créer ou modifier des trousseaux d'adaptation
- créer un livret / une brochure / une feuille à distribuer aux familles leur expliquant l'importance du jeu et de l'activité physique dans la vie, en soulignant des manières faciles et rentables de faire de l'exercice physique pendant les moments de loisir
- publier un livre de jeux adaptés dont on distribuera un exemplaire à chaque élève pour qu'il s'en serve dans d'autres contextes
- faire une présentation sur la valeur du jeu
- débattre de la valeur du jeu
- débattre de la question de savoir s'il est important ou non essentiel de disposer d'un cadre naturel pour le jeu dans le contexte de l'activité physique

L'enseignant peut

- évaluer les jeux/activités à partir des critères produits par les élèves
- mettre en commun des exemples

Suggestions pour l'apprentissage et pour l'enseignement

Les élèves peuvent

- diriger des élèves plus jeunes lors de jeux actifs
- organiser un jeu actif pour le personnel / les élèves
- faire des recherches sur les jeux traditionnels dans les terrains de jeux et y jouer, en suggérant et en essayant des améliorations et des modifications afin de renforcer l'aspect physique ou de leur donner une nouvelle tournure
- faire des recherches sur les jeux de différentes cultures à travers le monde et y jouer
- explorer les modifications qu'on peut apporter aux jeux pour les enfants / les jeunes ayant tout un éventail de capacités (enfants atteints de différents troubles), avec éventuellement des trousseaux d'adaptation qu'ils pourront trouver ou inventer eux-mêmes
- préparer un schéma de référence sur les différents types de besoins spéciaux existant chez les jeunes à l'école et dans la communauté et indiquer des adaptations possibles des jeux/activités afin de tenir compte des besoins de ces jeunes
- réfléchir aux différences entre les jeux pratiqués dans un cadre naturel et les jeux auxquels on joue à l'intérieur – Est-ce que certaines activités s'améliorent quand on s'y livre dans un cadre naturel?
- exercer des pressions auprès des départements des loisirs et des installations communautaires en vue de rendre leurs services plus accessibles et de faire en sorte qu'ils favorisent l'intégration de tous

L'enseignant peut

- diriger la classe lors d'un jeu exigeant peu d'organisation et expliquer que moins on utilise d'équipement et plus les règles sont simples, plus on peut consacrer de temps au jeu lui-même
- offrir aux élèves l'occasion d'utiliser le parachute et de jouer à divers jeux utilisant le parachute
- fournir aux élèves un petit assortiment de pièces d'équipement et leur demander de se mettre par deux ou par petits groupes, de prendre trois pièces et de s'en servir pour créer un jeu
- offrir des occasions de participer à des jeux actifs dans divers environnements : salle de classe, champ, gymnase, terrain de jeu, parc, forêt, ferme, champ de maïs, etc.
- fournir des kits d'adaptation à utiliser avec les élèves qui ont des besoins spéciaux
- offrir des occasions aux élèves de participer à des activités / jeux adaptés (parcours d'obstacles conçu pour sensibiliser les jeunes aux incapacités)

- offrir aux élèves des occasions de faire du bénévolat auprès d'un groupe ou organisme travaillant auprès des personnes ayant des besoins spéciaux, dans lequel ils auront éventuellement pour rôle de faciliter le déroulement d'une activité physique

Notes et ressources

(Les références aux ressources françaises suivront plus tard)

Adaptive Games and Activities

Chicken and Noodle Games (18588)

Child's Play

Cooperative Games and Sports (18258)

International Games: Building Skills Through Multicultural Play (18993)

Last Child in the Woods

Parachute Games (18444)

Silver Bullets (22102)

Strategies for Inclusion (18591)

40 Years in the Gym (18253)

Right to Play – www.righttoplay.com

Première ébauche

Il est attendu que les élèves pourront

- 1.4 vivre diverses activités de loisir en plein air pendant toute leur vie et réfléchir à ces activités, en tant que participants conscients des enjeux écologiques

Suggestions pour l'appréciation de rendement

Les élèves peuvent

- rédiger des textes de réflexion après leur participation à des activités de loisir en plein air auxquelles on se livre pendant toute la vie
- rédiger des registres d'activités indiquant les activités en plein air auxquelles ils ont participé, la durée de leur participation et leur réflexion sur leurs impressions concernant ces activités
- créer une liste de vérification avec les différents points à vérifier pour s'assurer qu'ils respectent les consignes de sécurité et de protection de l'environnement lors de leur participation aux activités de loisir en plein air auxquelles on se livre pendant toute la vie
- créer ou rassembler les fournitures et l'équipement requis pour la participation aux activités de loisir en plein air : trousse de secourisme, réchaud à gaz, bâche, aliments bons pour la santé, etc.
- créer un enregistrement audio ou vidéo dans lequel ils réfléchissent à leur vécu lors d'une ou de plusieurs activités de loisir en plein air auxquelles on se livre pendant toute la vie
- créer une ressource (affiche, message d'intérêt public, brochure, système Moodle, etc.) encourageant les gens à respecter l'environnement lors de leurs activités de plein air
- développer des ressources promotionnelles pour encourager les gens à respecter l'environnement lors de leurs activités de plein air
- obtenir le certificat d'une agence comme le programme NSOLD (Nova Scotia Outdoor Leadership)
- rédiger un compte rendu ou faire une présentation expliquant les exigences en matériel de protection pour une activité spécifique de loisir en plein air ou pour diverses activités de ce type
- se servir de divers supports artistiques pour décrire une expérience vécue lors d'une activité physique en plein air et afficher ces créations dans les locaux de l'école
- dresser un inventaire des activités en plein air disponibles dans la communauté
- créer et mettre en scène des jeux de rôles décrivant des actes qui respectent l'environnement
- prendre des photos d'eux-mêmes, de leur famille et de leurs amis se livrant à des activités de loisir en plein air

L'enseignant peut

- demander aux élèves de créer une exposition de photos avec annotations sur diverses activités de loisir en plein air
- rencontrer les élèves pour discuter de leurs expériences vécues en tant que participants actifs et respectueux de l'environnement lors d'une activité de loisir en plein air

- demander aux élèves de participer à des jeux de rôles portant sur divers principes de l'approche consistant à « ne pas laisser de trace » (« Leave No Trace ») et de demander aux autres de deviner dans chaque cas le principe illustré par le jeu de rôles

Suggestions pour l'apprentissage et pour l'enseignement

Les élèves peuvent

- participer à une activité de loisir en plein air pendant une période donnée et réfléchir aux difficultés rencontrées et aux autres possibilités offertes
- participer à diverses activités de loisir en plein air auxquelles on se livre pendant toute la vie, à la fois pendant la période de cours et en dehors des périodes de cours
- diriger une activité de loisir en plein air à laquelle on se livre pendant toute la vie avec un groupe d'élèves de la classe, dans une autre classe ou dans la communauté scolaire
- organiser pour leurs amis, les membres de leur famille, un groupe communautaire (guides, aînés, club de filles et de garçons, groupe de jeunes, etc.) une activité de loisir en plein air à laquelle on se livre pendant toute la vie
- participer à une activité de création d'un sentier de randonnée
- créer un sentier de randonnée dans l'enceinte de l'école

L'enseignant peut

- inviter un conférencier d'un organisme responsable d'activités de loisir en plein air à venir s'adresser à la classe
- accorder du temps aux élèves pour qu'ils réfléchissent à leurs activités en plein air à la fin du cours
- demander aux élèves d'interviewer leurs camarades pour enquêter sur leur expérience vécue en matière de loisirs en plein air
- offrir aux élèves l'occasion de découvrir diverses activités de loisir en plein air :
 - activités à la corde
 - aviron
 - camping
 - canoë
 - course d'orientation
 - cyclisme
 - descente en rappel
 - escalade
 - équitation
 - expédition en forêt
 - géocachette
 - jardinage
 - kayak
 - marche
 - natation
 - patinage
 - planche à voile

- randonnée
- raquettes
- ski de fond
- ski nordique
- surf
- tir à l'arc
- voile

etc.

À NOTER : Lorsqu'une activité peut se dérouler soit à l'intérieur soit en plein air (comme le tir à l'arc, la natation, etc.), il est préférable de l'organiser en plein air en vue de réaliser ce résultat d'apprentissage.

Notes et ressources

(Les références aux ressources françaises suivront plus tard)

Active Healthy Living Student Textbook (25528)

Gibson's Guide to Bird Watching and Conservation (25462)

Healthy for Life, 8 livres

Interdisciplinary Teaching Through Outdoor Education (18258)

Last Child in the Woods

Teaching Adventure Education Theory: Best Practices (25665)

Teaching Orienteering (25240)

Teaching Physical Activity (18695)

Waterfalls: Nova Scotia Masterpieces (25464)

Outdoor Adventures, 7 livres (25476)

Leave No Trace (www.lnt.org)

NSOLD (Nova Scotia Outdoor Leadership Program)

orienteeringns.ca

usorienteering.org

trails.gov.ns.ca

Module 2 – Participation à la vie communautaire

Il est attendu que les élèves pourront

- 2.1 explorer l'éventail des ressources humaines et des environnements naturels et construits qui facilitent l'exercice physique, le sport et la participation aux loisirs dans la communauté, la région et la province

Suggestions pour l'appréciation de rendement

Les élèves peuvent

- créer une carte de la communauté, de la région ou de la province indiquant les endroits où ces ressources se situent – L'enseignant peut afficher ces cartes dans les locaux de l'école. Inclure les ressources où les services sont disponibles dans les deux langues officielles.
- créer des cartes indiquant les ressources disponibles pour divers aspects de l'activité physique, du sport et des loisirs : terrains de jeu, sentiers de randonnées, trajets sécurisés pour les activités, parcs pour patiner, lacs, installations de loisirs et patinoires pour la communauté, la région ou la province. Inclure les ressources où les services sont disponibles dans les deux langues officielles.
- créer une brochure illustrant une ressource de la communauté, à présenter à la classe
- créer un court-métrage sur l'une des ressources disponibles
- créer un annuaire ou répertoire des ressources à partir des cartes professionnelles des différents services. Inclure les ressources où les services sont disponibles dans les deux langues officielles.
- participer à une foire au gymnase – Chaque élève doit trouver une ressource différente dans la communauté et préparer une présentation sur cette ressource. Toutes les présentations sont installées en même temps au gymnase pour constituer une « foire » d'exposition.
- installer une exposition sur l'activité physique au gymnase – Demandez à des responsables des différents services communautaires de venir faire la promotion de ce qu'ils ont à offrir.

Suggestions pour l'apprentissage et pour l'enseignement

Les élèves peuvent

- faire un remue-méninges sur les ressources disponibles dans la communauté/région/province et dresser une liste sous la forme d'un tableau avec les colonnes suivantes : « existe dans la communauté », « ressource déjà utilisée », « aimerais essayer », « utilisée par un ami ou membre de la famille »
 - ressources que les élèves croient exister dans la communauté
 - liste des ressources qu'ils peuvent avoir déjà utilisées
 - liste des ressources qu'ils aimeraient essayer
 - liste des ressources utilisées par un ami ou un membre de leur famille
- préparer un tableau à partir des informations ci-dessus

- Une fois que les élèves ont découvert ce qui les intéresse, ceci peut déboucher sur d'autres activités d'apprentissage, dans le cadre desquelles ils font des recherches sur le coût des ressources, le temps nécessaire, l'accès aux ressources, etc. On peut combiner cette activité d'apprentissage aux activités du résultat d'apprentissage 2.2.
- À partir de l'activité de remue-méninges ci-dessus, les élèves peuvent prendre une fiche de bingo vierge et la remplir en se servant des noms des ressources de la communauté/région/province. Ils font circuler leurs fiches pour voir combien de gens ont utilisé ces ressources.
- Circulez dans la salle et obtenez la signature d'un élève qui a participé à l'activité dans la case et des informations concernant l'endroit où il a eu accès à cette activité physique. Vous devez vous limiter une signature par élève.
- Entre le début et la fin du semestre, on exige des élèves qu'ils participent aux activités qui leur sont attribuées dans la fiche de bingo. Les élèves peuvent créer et modifier leur propre fiche.
- Montrez un exemple de fiche vierge et un exemple de fiche dûment remplie. Fournissez une réserve de fiches.

[exemple de fiche de bingo à inclure]

- Une fois que les élèves ont dressé la liste et l'ont présentée à la classe, qui devra se souvenir de la personne dans la salle qui a participé à l'activité, la classe peut poser à l'élève une question concernant l'expérience qu'il a vécue : temps nécessaire, coût, accès, prévention des blessures, etc.
- discuter des ressources/activités disponibles qui renforcent la santé mentale et réduisent le stress (yoga, arts martiaux, tai-chi, activités de plein air, etc.).

L'enseignant peut

- demander aux élèves de choisir une activité qu'ils aimeraient explorer davantage
- demander aux élèves de localiser une ressource et de communiquer avec les gens pour obtenir des informations (interview, questionnaire, etc.)
- fournir des ressources d'information
- organiser une excursion dans un des lieux concernés
- inviter les coordinateurs des loisirs de la municipalité à venir en classe
- choisir 10 endroits différents dans la communauté et envoyer les élèves par groupes de trois pour mener l'enquête sur les possibilités de lancer et de négocier un programme d'essai et pour participer ensuite à ce programme

Notes et ressources

(Les références aux ressources françaises suivront plus tard)

Service Learning for Health, Physical Education and Recreation (25521)
Walking Games and Activities (18254)

Départements des loisirs des municipalités

Il est attendu que les élèves pourront

- 2.2 explorer la faisabilité de leur participation aux activités physiques qui les intéressent sur le plan du coût, du temps nécessaire et de l'accessibilité, en se fondant sur des prévisions concernant leur revenu

Suggestions pour l'appréciation de rendement

Les élèves peuvent montrer qu'ils comprennent la faisabilité de leur participation aux activités physiques sur le plan du coût, du temps nécessaire et de l'accessibilité

- en choisissant une activité physique qui les intéresse et en menant l'enquête sur les facteurs (équipement, frais, essence, uniforme ou vêtements, etc.) influençant le coût de la participation à cette activité
- en participant à des sketches de jeu de rôles mettant l'accent sur les obstacles sur le plan du coût, du temps nécessaire et de l'accessibilité auxquels les gens qui souhaitent participer à diverses formes d'activité physique peuvent faire face
- en rédigeant un texte de réflexion sur une activité physique à laquelle ils ont participé et sur ce qu'ils auraient fait du temps et de l'argent concernés s'ils n'avaient pas participé à cette activité physique
- en créant un schéma sur différentes activités physiques illustrant leurs exigences sur le plan du coût, du temps nécessaire et de l'accessibilité lorsqu'ils les connaissent
- en dressant une liste d'activités physiques dont le coût est minime ou nul pour l'individu qui y participe
- en effectuant des interviews auprès de leurs camarades et d'adultes à différents stades de leur vie afin de découvrir leurs expériences vécues sur le plan du coût, du temps nécessaire et de l'accessibilité des activités physiques
- en faisant un projet visant à décrire le coût, le temps nécessaire et l'accessibilité de différentes activités auxquelles ils pourraient souhaiter participer à différents stades de leur vie
- en évaluant les possibilités d'activité physique présentes dans leur communauté à l'aide de questionnaires qu'ils auront élaborés suite à une discussion en groupe sur les critères. Inclure les ressources où les services sont disponibles dans les deux langues officielles.
- en faisant une étude de comparaison des possibilités sur le plan du coût, du temps nécessaire et de l'accessibilité et en présentant cette étude à de petits groupes ou à la classe tout entière

Suggestions pour l'apprentissage et pour l'enseignement

Les élèves peuvent

- faire des recherches sur les variations du coût et du temps nécessaire pour diverses activités entre leur propre région et d'autres régions de la province, du pays ou d'autres pays
- interviewer un individu de la région qui est un expert en activité physique (directeur du département des loisirs, entraîneur, etc.) afin de déterminer les « coûts cachés » de la participation aux activités physiques auxquels ils n'ont pas nécessairement pensé eux-mêmes

- dresser un inventaire des activités physiques auxquelles les élèves de la classe ont déjà participé et du temps qu'ils y consacrent
- préparer un budget avec un montant d'argent limité qu'il faut répartir entre différentes activités de divertissement, y compris des activités physiques pour chaque élève
- mener l'enquête sur les possibilités de bénévolat ou de travail qui favorisent la participation aux activités physiques, aux sports et aux loisirs, c'est-à-dire dans le cadre desquelles l'employeur rembourse les frais d'adhésion ou de participation aux activités (terrain de golf, YMCA, réservistes du ministère de la Défense nationale, étabes de la communauté, magasins d'équipement sportif, clubs de mise en forme physique, etc.)
- mener l'enquête sur les rabais dont bénéficient les élèves pour leur participation aux activités physiques et les sites disposant d'équipement d'occasion
- classer les activités de la moins chère à la plus chère
- faire des comparaisons entre les programmes communautaires publics et les programmes communautaires privés
- chercher un soutien financier pour la participation aux activités physiques, aux sports et aux loisirs en Nouvelle-Écosse
- mener l'enquête sur les problèmes d'accessibilité dans les communautés urbaines et dans les communautés rurales et envoyer une correspondance aux responsables gouvernementaux pour leur faire part de leurs commentaires et de leurs préoccupations
- mener l'enquête sur les carrières offrant la possibilité d'être physiquement actif et les carrières qui sont par nature des carrières où l'on est physiquement actif (pêche, enseignant d'éducation physique, entraîneur, etc.)
- préparer des questions pour les visites d'organismes de la communauté dans la salle de classe

L'enseignant peut

- inviter un conférencier à venir faire part aux élèves d'informations sur des activités physiques qui ont un coût minime ou nul
- offrir aux élèves l'occasion de choisir des activités physiques qu'ils souhaitent essayer et qui n'exigent que peu de temps et d'argent

Notes et ressources

(Les références aux ressources françaises suivront plus tard)

Département des loisirs de la municipalité
 Brochures et sites Web d'organismes communautaires
trails.gov.ns.ca
Choix de carrières
 Sport Nova Scotia – sportnovascotia.ca

Il est attendu que les élèves pourront

- 2.3 repérer une nouvelle forme d'activité physique, structurée ou non, disponible dans leur communauté, y accéder et y participer

Suggestions pour l'appréciation du rendement

Les élèves peuvent

- dresser une carte de la communauté et mettre en relief les secteurs importants qui les intéressent
- se rendre dans la communauté et visiter au moins trois endroits qui offrent une activité physique en guise de loisir, faire la synthèse des informations et faire une étude comparative des trois endroits, aussi bien à l'intérieur qu'en plein air. Évaluer si les services ou ressources sont disponibles dans les deux langues officielles.
- rédiger des réflexions dans leur journal sur les activités auxquelles ils ont participé
- dresser une liste d'endroits à visiter et à localiser
- créer et utiliser une liste de vérification sur les aspects recherchés dans une activité physique pour qu'elle ait des bienfaits
- fixer des critères définissant ce qui constituerait un bon choix pour eux et évaluer chaque installation/organisme
- autoévaluer leur propre engagement vis-à-vis de la participation aux activités physiques
- déterminer les chaussures et les vêtements appropriés pour l'activité
- créer une brochure faisant la promotion d'une activité physique de leur choix
- ajouter des réflexions par écrit et des notes sur leurs expériences dans leur portfolio VieTravail

Suggestions pour l'apprentissage et l'enseignement

Les élèves peuvent

- localiser une activité physique dans leur communauté et y participer
- mettre en évidence tout un éventail d'activités et créer une carte conceptuelle illustrant cet éventail d'activités
- créer un publiportage sur une activité physique qui est nouvelle pour eux
- réfléchir aux expériences qu'ils vivent dans leur journal
- créer un schéma en T dressant la liste des avantages et des inconvénients de chaque activité
- inviter un ami ou un membre de leur famille à participer à l'activité avec eux
- faire des comparaisons entre différentes activités et leurs bienfaits sur le plan de la santé
- mettre en commun leurs expériences avec la classe

- rassembler des articles des médias sur différentes activités physiques évaluables dans leur communauté et qu'ils pourront présenter à la classe
- mettre en évidence les possibilités qui manquent dans leur communauté

L'enseignant peut

- organiser un remue-méninges de la classe sur différentes activités physiques évaluables dans la communauté
- inviter le chef d'un département des loisirs de la communauté à venir parler à la classe des différentes possibilités d'activités physiques dans la communauté
- organiser une foire communautaire de la vie active en y invitant les départements des loisirs, les clubs de karaté, les clubs de canoë, les clubs de course à pied, les professionnels du golf, les instructeurs d'aérobique, etc.
- chercher des possibilités d'intégrer les activités/événements de la communauté dans l'enseignement dans la salle de classe

Première ébauche

Il est attendu que les élèves pourront

- 2.4 se lancer dans une activité d'apprentissage qui favorise un mode de vie actif et sain dans la communauté

Suggestions pour l'appréciation de rendement

Les élèves peuvent

- se livrer à des évaluations par les pairs, des évaluations en groupe et des autoévaluations
- tenir un journal hebdomadaire de réflexion
- créer ensemble les critères de chaque étape du projet
- évaluer leur propre développement et le développement de leurs camarades dans les compétences en communication et en travail en équipe
- assumer le rôle de meneurs (*leaders*) et être prêts à tirer les leçons de leur expérience dans ce rôle
- réviser leur plan d'action, si nécessaire, par exemple en créant des schémas en T décrivant ce qui fonctionne et ce qui doit être amélioré
- effectuer des interviews auprès des élèves
- soumettre une évaluation finale / un compte rendu sur le projet
- créer des plans d'action décrivant en détail différentes stratégies, pour pouvoir s'y référer à l'avenir

Suggestions pour l'apprentissage et pour l'enseignement

Les élèves peuvent

- faire un remue-méninges en petits groupes pour obtenir une liste d'idées de projets et décider de la mise en œuvre du projet
- visiter les agences communautaires susceptibles de faire partie du projet
- chercher des occasions d'intégrer ce qu'ils ont appris auparavant dans le cours dans un projet d'apprentissage par le service
- faire des recherches sur l'apprentissage par le service et sur les possibilités d'apprentissage par le service dans leur communauté
- rédiger des journaux hebdomadaires/quotidiens
- fixer les buts et les objectifs du projet
- définir les tâches et le calendrier
- développer des listes de vérification et des plans d'action (voir tableau 3.2 à la page 49 de *Service Learning for Health, PE and Recreation*)
- créer des affiches/brochures faisant la promotion du projet

L'enseignant peut

- contacter les organismes communautaires pour leur expliquer les plans et les idées
- explorer le concept de service
- offrir aux élèves des occasions d'apprendre en offrant un service dans la communauté, par exemple en accompagnant des aînés en promenade, en participant à un exercice de construction d'un sentier de randonnée, en participant à un projet environnemental dans la communauté qui incorpore des activités physiques
- diriger une activité de remue-méninges sur les possibilités de projet
- fournir aux élèves les fournitures nécessaires pour le déroulement du projet
- faire en sorte que les élèves se livrent régulièrement à des discussions en groupe tout au long du projet
- accompagner les élèves auprès de plusieurs organismes communautaires susceptibles d'offrir des possibilités de projets
- rendre visite aux élèves dans les endroits où leur projet se déroule et leur apporter son aide
- jouer le rôle d'agent de liaison entre l'école et l'organisme communautaire

Notes et ressources

(Les références aux ressources françaises suivront plus tard)

Service Learning for Health, Physical Education, and Recreation (25521)
Doctors of Nova Scotia, collection *Youth Running*

Il est attendu que les élèves pourront

- 2.5 appliquer leur compréhension du concept d'esprit sportif et surveiller leur comportement personnel dans diverses activités physiques

Suggestions pour l'appréciation de rendement

Les élèves peuvent montrer qu'ils comprennent l'esprit sportif

- en examinant des questions relatives aux droits de la personne et en reconnaissant les formes de discrimination
- en faisant preuve d'esprit sportif
- en créant des mises en scène théâtrales
- en créant une grille de critères sur l'esprit sportif
- en effectuant des autoévaluations
- en créant une grille de critères sur l'esprit sportif à utiliser pour l'évaluation de leurs camarades et leur propre autoévaluation
- en évaluant leurs camarades à l'aide d'une grille de critères sur l'esprit sportif
- en créant un code de l'esprit sportif, qui peut comprendre des points comme les suivants :
 - respect des arbitres et acceptation de leurs décisions
 - respect des adversaires
 - respect des règles
 - maîtrise de soi
 - donner à tout le monde des chances égales de participer
 - être prêt à partager l'équipement, l'espace et les installations
 - condamner la violence et le harcèlement
- en utilisant des fiches de sortie pour autoévaluer leur respect de l'esprit sportif pendant le cours
- en créant un bref manuel d'instructions indiquant comment faire preuve d'esprit sportif dans les activités
- en créant une enquête sur les expériences des élèves en matière d'esprit sportif, en organisant le déroulement de cette enquête et en analysant les résultats
- en faisant une présentation à leurs camarades ou à des élèves plus jeunes sur l'esprit sportif
- en créant une présentation PowerPoint sur l'esprit sportif

- en menant l'enquête sur les codes d'esprit sportif pour les activités physiques dans leur communauté et dans les organismes nationaux d'activité physique, de sport et de loisir
- en débattant du sujet suivant : « Est-ce que la participation aux sports et aux autres formes d'activité physique en groupe favorise le développement de l'esprit sportif? Expliquez comment en incluant des exemples.»
- en concevant des affiches faisant la promotion de l'esprit sportif et en affichant ces affiches dans l'école

L'enseignant peut

- observer l'application que les élèves font de l'esprit sportif
- discuter avec les élèves de leur capacité de faire preuve d'esprit sportif
- créer des scénarios / études de cas sur l'esprit sportif

Les élèves peuvent surveiller leur propre comportement dans diverses activités physiques

- en rencontrant l'enseignant pour en discuter
- en adoptant un comportement personnel convenable
- en créant des mises en scène théâtrales : individu qui ne range pas l'équipement de musculation (poids, élastiques, etc.), individu qui traverse un terrain de badminton pendant qu'on joue, nettoyage de l'équipement de conditionnement physique après utilisation, individu qui discute/intrompt les joueurs pendant les périodes exigeant de la concentration
- en effectuant des autoévaluations
- en effectuant des évaluations de leurs camarades
- en créant un bref manuel d'instructions décrivant les règles de comportement personnel dans diverses activités physiques (au golf, au centre de conditionnement physique, etc.)
- en créant une grille de critères sur les convenances en matière de comportement personnel lors des activités physiques
- en créant des produits multimédias (affiches, enregistrements vidéo, etc.) faisant la promotion des règles de comportement personnel lors des activités physiques

L'enseignant peut

- évaluer les élèves dans le cadre d'observations, de conversations et en examinant les produits de leur travail

Suggestions pour l'apprentissage et pour l'enseignement

Les élèves peuvent

- dresser une liste d'exemples de caractéristiques de l'esprit sportif

- mener l'enquête sur la *Charte canadienne des droits et libertés* et discuter du rôle de la charte dans les activités physiques, les sports et les loisirs, y compris dans les cours d'éducation physique à l'école
- analyser les comportements d'intimidation qui ont lieu dans le cadre de l'éducation physique
- créer un enregistrement vidéo d'information
- créer une grille d'évaluation de l'esprit sportif et des convenances dans les sports
- créer une autoévaluation de l'esprit sportif sur le modèle de l'exemple ci-dessous et remplir cette autoévaluation
- visionner des messages d'intérêt public sur l'esprit sportif comme ceux de Hockey Canada et en discuter
- développer une argumentation justifiant une politique ou un code d'esprit sportif
- créer et mettre en scène des simulations de situations justes et injustes et dire les choses et faire les gestes qui font en sorte que l'expérience soit positive pour tous
- examiner le rôle de la langue, du respect de tous les participants et de l'intimidation dans les activités physiques
- imaginer ce à quoi ressemblerait une culture d'esprit sportif dans leur école, dans les écoles élémentaires qu'ils ont fréquentées, dans la communauté et dans la province
- interviewer des membres de leur famille ou un ami de la famille au sujet de leurs attentes et de leurs expériences en matière d'esprit sportif

Faire preuve d'esprit sportif, c'est accorder à tous les membres d'une équipe un temps de jeu égal pendant une activité sportive. On parle de convenances pour décrire les comportements manifestant le respect du temps de jeu lors des activités sportives ou autres activités physiques

L'enseignant peut

- se servir de jeux de rôles ou d'une mise en scène théâtrale pour faire la promotion de l'esprit sportif
- donner l'exemple de l'esprit sportif
- examiner les caractéristiques de l'esprit sportif abordées lors des cours précédents
- montrer et donner l'exemple d'autres méthodes de composition des équipes, discuter de la façon de composer des équipes équitables

Les élèves peuvent surveiller leur propre comportement dans diverses activités

- en dressant une liste d'exemples des comportements convenables dans diverses activités physiques
- en créant un enregistrement vidéo d'information

- en créant et en effectuant une autoévaluation de leur comportement personnel conformément à l'exemple ci-dessous
- en participant à des jeux de rôles simulant des situations appropriées et non appropriées sur le plan du comportement personnel
- en participant à des jeux de rôles simulant des situations appropriées et non appropriées sur le plan de l'esprit sportif
- en créant un barème de notation et en notant différents exemples de comportements personnels non convenables lors des activités physiques, du plus grave au moins grave (les élèves peuvent filmer les scénarios pour décomposer la séquence des événements)

L'enseignant peut

- donner l'exemple des comportements convenables dans les activités physiques
- discuter d'exemples de comportements convenables dans les activités physiques – nettoyer l'équipement de conditionnement physique après utilisation, suivre le parcours de la personne précédente en golf, etc.

Notes et ressources

(Les références aux ressources françaises suivront plus tard)

Character Building Activities (18696)

Hockey Canada – Messages d'intérêt public (<http://www.hockeycanada.ca>)

EXEMPLE : Autoévaluation de l'esprit sportif

Cochez les énoncés qui s'appliquent dans votre cas :

- La sécurité des participants est plus importante que le score final.
- Je reconnais la valeur de la contribution de l'entraîneur / de l'enseignant / du chef dans le développement des talents des joueurs, même si je ne suis pas toujours d'accord avec ses méthodes.
- Je comprends bien que ce ne sont pas les arbitres qui définissent les règles et qu'ils ne font que les appliquer.
- Je comprends bien que les arbitres ont pour responsabilité de s'assurer que la partie se déroule sans danger et de façon équitable pour tous les participants.
- Je comprends bien que les joueurs, les entraîneurs et les arbitres sont toujours en phase d'apprentissage et qu'ils feront des erreurs au cours de ce processus d'apprentissage.
- J'ai le droit de ne pas encourager les adversaires, mais je ne vais pas les harceler verbalement ni les rabaisser.
- Je comprends bien que la principale raison pour laquelle certains joueurs et certains arbitres abandonnent le sport est qu'ils sont victimes de violence.
- Je fais tout mon possible pour que tout le monde dans l'équipe puisse bien participer.

Liste inspirée de la liste de Hockey Canada.

Module 3 – Forme physique personnelle et définition de buts

Il est attendu que les élèves pourront

- 3.1 évaluer leur condition physique en ce qui a trait à la santé, vérifier périodiquement tout au long du cours s'ils ont amélioré ou maintenu leur condition physique et réviser leur plan de mise en forme physique en s'appuyant sur une approche axée sur la définition de buts

Suggestions pour l'appréciation de rendement

Les élèves peuvent

- mener l'enquête sur diverses approches axées sur la définition de buts et élaborer leur propre approche
- évaluer leur condition physique actuelle
- énoncer l'importance qu'il y a à être en bonne forme physique
- mettre en évidence les domaines à améliorer
- développer un plan en vue de s'améliorer dans les domaines plus faibles
- contrôler l'application du plan et réévaluer les choses à intervalles réguliers
- appliquer une approche axée sur la définition de buts « SMART » lors de l'élaboration de leur plan de mise en forme physique
- former avec des amis ou des membres de leur famille un groupe d'entraide et discuter régulièrement des progrès accomplis et des modifications apportées
- comparer leur plan de mise en forme physique à ceux de leurs amis ou des membres de leur famille et discuter des points communs et des différences
- concevoir un programme de mise en forme physique axé sur la santé pour un ami
- mettre en évidence et expliquer les façons de préserver le désir de se maintenir à un haut niveau de forme physique

L'enseignant peut

- réagir au plan de mise en forme physique élaboré par l'élève et faire des suggestions de modifications

Suggestions pour l'apprentissage et pour l'enseignement

Les élèves peuvent

- tenir un journal quotidien dans lequel ils notent leurs activités physiques
- évaluer régulièrement leur journal et apporter des modifications si nécessaire
- utiliser un tableau ou un schéma pour noter leurs activités au quotidien

- se fixer des buts personnels en matière de forme physique en se fondant sur leur condition physique actuelle
- développer un plan personnel à partir de l'approche « SMART » ou d'une autre approche pour la définition de buts
- suivre les progrès réalisés à l'aide d'un tableau des activités quotidiennes ou d'un journal
- réviser régulièrement le plan pendant le cours
- discuter des raisons pour lesquelles le plan marchera ou ne marchera pas pour eux
- communiquer à la classe les difficultés rencontrées lorsqu'ils ont cherché à suivre le plan
- fréquenter un cours de mise en forme physique à l'école ou dans la communauté
- interviewer un professionnel de la santé pour discuter de l'importance de la forme physique et de l'importance qu'il y a à se fixer des buts

L'enseignant peut

- animer une discussion sur la définition de buts, sa signification et son importance
- introduire la terminologie de l'approche « SMART »
- montrer qu'on peut utiliser les buts « SMART », par exemple, pour développer/ un plan de mise en forme physique
- fournir aux élèves divers exemples de plans de mise en forme physique
- souligner combien il est important de trouver un bon équilibre dans sa vie, entre l'activité physique / la mise en forme physique et le repos, les bonnes relations avec les autres, le travail, les études
- expliquer aux élèves la différence entre quelqu'un qui est en bonne forme physique et quelqu'un qui est un athlète
- fournir des conseils aux élèves lors de la préparation du plan
- faire des suggestions d'autres activités pour faciliter la mise en œuvre du plan
- faire en sorte que les élèves prennent conscience des changements dans les activités au fil des saisons
- inviter des professionnels qui s'occupent de l'élaboration de plans de mise en forme

Notes et ressources

(Les références aux ressources françaises suivront plus tard)

Active Healthy Living Student Textbook, unités 2 et 3 (25528)

Fitness Circuit Chart, collection du secondaire (24993)

Fitness Circuit Chart, collection de l'élémentaire (18259)

Physical Education Self-Management for Healthy Active Lifestyles (25519)

Il est attendu que les élèves pourront

- 3.2 montrer qu'ils comprennent les composantes du conditionnement physique qui se rapportent à la santé et savent utiliser ces composantes afin d'améliorer leur condition physique personnelle

Suggestions pour l'appréciation du rendement

Les élèves peuvent

- passer en revue une liste d'activités physiques et déterminer les composantes du conditionnement physique qui se rapportent à la santé que chaque activité contribuerait à améliorer
- faire une évaluation des composantes du conditionnement physique qui se rapportent à la santé
- surveiller leur niveau d'activité physique pendant une certaine période et à mesure qu'ils réévaluent leur condition physique sur le plan de la santé et l'ajustent en fonction des principes de l'entraînement physique

L'enseignant peut

- accéder aux connaissances sur les cinq composantes du conditionnement physique dans le cadre de la définition de buts personnels
- accéder aux connaissances dans le cadre de projets se concentrant sur les cinq composantes du conditionnement physique
- accéder aux connaissances en demandant aux élèves de développer un portfolio de condition physique

Suggestions pour l'apprentissage et pour l'enseignement

Les élèves peuvent

- effectuer des circuits de mise en forme dans lesquels on fait appel à chacune des composantes du conditionnement physique
- développer un plan de mise en forme physique faisant intervenir tous les aspects des composantes du conditionnement physique qui se rapportent à la santé
- développer un circuit de mise en forme pour d'autres personnes (la classe, une autre classe)
- interpréter une mise en scène théâtrale pour montrer qu'ils comprennent bien les composantes du conditionnement physique
- tenir un journal de leurs activités physiques et indiquer la ou les composantes sur lesquelles ils ont travaillé, ainsi que les domaines dans lesquels ils ont des besoins
- participer à des « programmes éclair » de conditionnement physique (*fitness blasts*)

L'enseignant peut

- présenter les composantes du conditionnement physique

- afficher les composantes du conditionnement physique à des endroits où tous les élèves pourront les voir
- demander aux élèves de faire des exercices faisant appel à chacune des composantes du conditionnement physique
- inviter un enseignant du cours « Yoga 11^e année » ou un autre instructeur de yoga disponible pour montrer aux élèves le rôle que le yoga peut jouer dans les composantes du conditionnement physique qui se rapportent à la santé

Notes et ressources

(Les références aux ressources françaises suivront plus tard)

Active Healthy Living Student Textbook, unités 2 et 3 (25528)

Fitness Circuit Chart, collection du secondaire (24993)

Fitness Circuit Chart, collection de l'élémentaire (18259)

Physical Education Self-Management for Healthy Active Lifestyles (25519)

Première ébauche

Il est attendu que les élèves pourront

- 3.3 appliquer les principes de l'entraînement dans le cadre d'un plan de mise en forme physique et analyser le rôle que ces principes peuvent jouer en vue de maintenir ou d'améliorer leur condition physique personnelle

Suggestions pour l'appréciation de rendement

Les élèves peuvent

- mettre en évidence les principes de l'entraînement intervenant lors d'une activité axée sur le mouvement
- se fixer des critères pour eux-mêmes et se comparer à ces critères, en faisant des modifications quand cela est nécessaire

Suggestions pour l'apprentissage et pour l'enseignement

Les élèves peuvent

- choisir un des principes de l'entraînement et créer un exercice d'entraînement fondé sur ce principe
- créer un jeu de société incluant tous les principes de l'entraînement (comme un jeu de Monopoly dans lequel, à chaque fois qu'ils tombent sur une case donnée, ils doivent faire un exercice physique : 10 pompes, 10 redressements assis, 10 sauts avec écart, etc.)
- définir les principaux termes de vocabulaire associés à chacun des principes (pouls maximum, étirements dynamiques, étirements statiques, etc.)

L'enseignant peut

- afficher les principes de l'entraînement dans des endroits où tous les élèves peuvent les voir
- organiser une visite dans un club de conditionnement physique de la région (ou utiliser la salle de conditionnement physique de l'école) et discuter du rôle que les machines et les poids peuvent jouer en vue de renforcer des domaines spécifiques de la condition physique

Notes et ressources

(Les références aux ressources françaises suivront plus tard)

Active Healthy Living Student Textbook, unité 2 (25529)

Athletic Fitness for Kids

Building Dances (18262)

Building More Dances (18263)

Stretching Anatomy (25571)

Strength Training Anatomy Posters (25298)

Yoga Anatomy (25572)

Il est attendu que les élèves pourront

- 3.4 renforcer leur niveau de compétence dans une activité physique de leur choix en se fixant des buts, en prenant les choses en note et en réfléchissant à leurs progrès au fil du temps

Suggestions pour l'appréciation de rendement

Les élèves peuvent

- se fixer des critères personnels en vue d'améliorer leur niveau de compétence dans une activité physique de leur choix
- tenir un registre sur l'activité physique choisie, en indiquant la date, l'heure et la durée et en réfléchissant à l'amélioration de leur niveau de compétence, s'il y a lieu, et à leur niveau d'assurance dans cette activité
- créer et présenter un aspect de l'activité choisie qui donnera à leurs camarades de classe l'occasion de faire des commentaires et des suggestions (« voici une des choses que j'ai faites pour m'améliorer »)
- participer à une activité lors d'une journée d'activités facultatives (journée pendant laquelle l'élève joue / participe à l'activité physique de son choix)

L'enseignant peut

- rencontrer les élèves pour discuter des critères qu'ils se sont fixés à intervalles réguliers et fournir une rétroaction concernant leurs compétences, dans la mesure du possible

Suggestions pour l'apprentissage et pour l'enseignement

Les élèves peuvent

- dresser une liste ou faire un remue-méninges pour trouver une liste de leurs activités physiques préférées et en choisir une qui est leur activité favorite
- créer une liste de vérification sur les muscles et l'équipement utilisés et les bienfaits pour la santé de cette activité
- créer un calendrier provisoire en indiquant les dates et les lieux où ils pourront faire l'activité
- diviser leur activité choisie en différentes compétences et diviser ensuite chaque compétence en différentes composantes
- mettre en évidence les ressources qui pourraient les aider à améliorer leur niveau de compétence

L'enseignant peut

- présenter diverses activités physiques
- mettre en place un circuit de stations où les élèves pourront essayer différentes activités (rouler (putting), tir, yoga, hand-ball, services pour les sports à raquette, danse, escalade)
- souligner les groupes musculaires intervenant lorsqu'on fait des activités physiques

- faire un remue-méninges sur les bienfaits de l'activité physique pour la santé

Notes et ressources

(Les références aux ressources françaises suivront plus tard)

Physical Education Self-Management for Healthy Active Lifestyles (25519)

Teaching Yoga for Life (18990)

Départements des loisirs des municipalités

Première ébauche

Module 4 – Vie saine

Il est attendu que les élèves pourront

- 4.1 expliquer le rôle d'une alimentation saine et de l'activité physique dans l'amélioration de la santé mentale, et dans la prévention des maladies et de la toxicomanie
- 4.2 identifier les ressources communautaires qui traitent et améliorent la santé mentale, et reconnaître les méfaits associés aux retards dans le traitement des maladies mentales
- 4.3 examiner les droits des consommateurs et faire une analyse critique des questions relatives aux services et aux produits dans le secteur de la santé et du conditionnement physique
- 4.4 enquêter sur un problème de santé intéressant les jeunes, y compris ses répercussions sur les plans personnel, régional et mondial

Suggestions pour l'appréciation de rendement

Les élèves peuvent

- mettre en évidence des produits ciblant les jeunes dans les domaines de la santé et du conditionnement physique
- utiliser un schéma en T pour analyser les avantages et les inconvénients
- créer une liste de vérification pour les consommateurs sur les choses à garder à l'esprit lorsqu'on achète des produits dans le secteur de la santé et du conditionnement physique
- créer une publicité pour un produit de santé et de conditionnement physique qui a une fonction positive dans l'activité physique
- créer une présentation PowerPoint sur un produit de santé et de conditionnement physique et demander ensuite à la classe de faire un tableau des avantages et des inconvénients
- créer une affiche ou un message d'intérêt public pour faire la publicité d'un produit et comprendre le processus du marketing ciblant les jeunes
- rédiger/composer un texte de réflexion sur un produit dans le secteur de la santé et du conditionnement physique qui ne les a pas satisfaits par le passé (on peut également faire ceci sous la forme d'une mise en scène théâtrale)
- utiliser différents éléments d'équipement de conditionnement physique et comparer les avantages et les inconvénients de l'utilisation de chacun

Suggestions pour l'apprentissage et pour l'enseignement

Les élèves peuvent

- dresser une liste de produits qu'ils connaissent et auxquels ils ont été exposés dans leur vie dans le secteur de la santé et du conditionnement physique
- interviewer quelqu'un dans leur vie et l'interroger sur l'achat qu'il a pu faire d'un produit ou d'un service dans le secteur de la santé et du conditionnement physique
- faire un remue-méninges sur divers supports que les entreprises utilisent pour essayer de vendre leurs produits aux jeunes
- dresser une liste de produits dans le secteur de la santé et du conditionnement physique qui les attirent et essayer de trouver les raisons pour lesquelles ces produits les attirent (ce qui les rend attirants pour les jeunes)

- dresser un inventaire des produits dans le secteur de la santé et du conditionnement physique qu'ils ont achetés, eux ou leur famille, au cours de la dernière semaine, du dernier mois, de la dernière année

L'enseignant peut

- demander aux élèves de réfléchir à leur expérience personnelle d'achats dans le secteur de la santé et du conditionnement physique
- présenter aux élèves divers produits et mettre en commun les opinions sur ces produits
- montrer aux élèves diverses formes de publicité et leur demander de noter leurs réactions dans le cadre d'un exercice de type réflexion – regroupement par deux – mise en commun
- offrir aux élèves des occasions de rédiger des textes sur ce qu'ils ressentent sur un produit avant et après avoir vu une publicité sur ce produit
- encourager les élèves à réfléchir aux raisons pour lesquelles ils sont des consommateurs de certains produits dans leur vie

Première ébauche