

Éducation physique 7^e & 8^e année

En un coup d'œil

À noter : Ce document contient des liens vers des sites Web externes. Ces liens ne sont fournis que par commodité et ne signifient pas que le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance a approuvé le contenu, les politiques ou les produits des sites Web en question. Le ministère ne contrôle ni les sites Web auxquels il est fait référence ni les sites mentionnés à leur tour sur ces sites Web. Il n'est responsable ni de l'exactitude des informations figurant sur ces sites, ni de leur caractère légal, ni de leur contenu. Le contenu des sites Web auxquels il est fait référence est susceptible de changer à tout moment sans préavis.

Les centres régionaux pour l'éducation, le Conseil scolaire acadien provincial et les éducateurs ont pour obligation, en vertu de la politique du ministère en matière d'accès à Internet et d'utilisation du réseau, de faire un examen et une évaluation préalables des sites Web avant d'en recommander l'utilisation auprès des élèves. Si vous trouvez une référence qui n'est pas à jour ou qui concerne un site dont le contenu n'est pas approprié, veuillez la signaler à l'adresse curriculum@novascotia.ca.

Éducation physique 7^e & 8^e année – En un coup d'œil

© Crown copyright, Province of Nova Scotia, 2022

Document préparé par le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance

Il s'agit ici de la version la plus récente du programme utilisé par le personnel enseignant en Nouvelle-Écosse.

La reproduction partielle du contenu de cette publication est autorisée, du moment qu'elle est faite à des fins non commerciales et que le ministère de l'Éducation de la Nouvelle-Écosse est explicitement remercié.

Résultat : Les apprenants mettront en œuvre des stratégies d'apprentissage socioaffectives tout en participant à des mouvements rythmiques, de la gymnastique éducative, des activités en plein air, des sports, des jeux et d'autres activités.

Raison d'être

L'éducation physique offre une occasion unique d'enseigner des aptitudes à la vie quotidienne aux élèves. L'apprentissage effectué dans le cadre de ce résultat s'effectue en même temps que chaque catégorie de mouvement afin de favoriser la croissance personnelle, sociale et émotionnelle. Les enseignants d'éducation physique peuvent prendre des pauses pendant les activités afin de permettre aux élèves de faire part de stratégies pour améliorer leur capacité de gestion de soi, de développement de relations, de prise de décisions responsables et de communication efficace et respectueuse.

Compétences transdisciplinaires

- Citoyenneté (CIT)
- Communication (COM)
- Créativité et innovation (CI)
- Pensée critique (PC)
- Développement personnel et cheminement de carrière (DPCC)

Indicateurs de rendement

- **Mettre en œuvre** des stratégies d'apprentissage socioaffectives afin d'améliorer le milieu d'apprentissage pour soi-même et pour les autres. (PC, CIT, COM, CI, DPCC)
- **Mettre en œuvre** les principes de l'esprit sportif dans le cadre de chaque catégorie de mouvement. (PC, CIT, COM, CI, DPCC)

Concepts et questions

d'orientation

Apprentissage socioaffectif

(gestion de soi, développement de relations, prise de décision responsable)

- Quelles compétences socioaffectives sont évidentes chez une personne possédant de bonnes connaissances de base en activité physique?
- En quoi des actions individuelles peuvent-elles entraîner des répercussions sur les autres lors des cours d'éducation physique?
- Que peut-il se produire quand on ne respecte pas les règles, les règlements et l'étiquette?
- Que peut-on faire afin d'apporter des contributions positives au milieu d'apprentissage socioaffectif quand on est un participant actif ou non actif?
- En quoi les expressions de respect contribuent-elles au milieu d'apprentissage?
- Comment peut-on donner et recevoir des commentaires et des suggestions appropriées à la situation afin de favoriser la croissance personnelle chez soi-même et chez les autres? Quelles sont des façons positives de donner et de recevoir des commentaires et des suggestions?

Esprit sportif

(résolution de conflits, coopération, respect, honnêteté, gentillesse, langage sans discrimination)

- Comment montre-t-on notre esprit sportif en éducation physique?
- Quelles sont des façons proactives de résoudre des conflits entre les autres lors d'activités physiques où la coopération et le travail d'équipe sont essentiels?
- Comment pourrait-on défendre un autre quand l'esprit sportif n'a pas été respecté?

Compétences

Mettre en œuvre

Sélectionner - Trouver plusieurs détails pertinents et fiables pour appuyer une réponse.

Planifier - FORMULER: choisir un sujet pertinent; lancer des idées; choisir, hiérarchiser, et perfectionner des idées; évaluer les choix. Concevoir un processus pour résoudre le problème; exécuter ces étapes en les modifiant au besoin.

Évaluer - Passer en revue les processus et les résultats d'une exploration; considérer différents angles et solutions, et les communiquer; détecter de nouveaux problèmes et/ou enjeux potentiels; justifier les décisions et/ou les conclusions.

Mettre en application - Entreprendre, utiliser ou mettre en place une procédure ou une technique

Résultat : Les apprenants mettront en œuvre les principes de la motivation lors de mouvements rythmiques, de gymnastique éducative, d'activités en plein air, des sports, de jeux et d'autres activités.

Raison d'être

On s'attend à ce que les apprenants fassent preuve de persistance dans leurs efforts (ex. travailler avec les autres vers l'atteinte d'un but, travailler de façon autonome afin de maîtriser une compétence) dans chaque catégorie de mouvement.

Les concepts sur la motivation comprennent l'intensité (quantité d'efforts alloués à la tâche), la direction (la tâche doit apporter un bienfait à l'individu) et la persistance (durée des efforts alloués à la tâche).

Compétences transdisciplinaires

- Citoyenneté (CIT)
- Communication (COM)
- Pensée critique (PC)
- Développement personnel et cheminement de carrière (DPCC)

Indicateurs de rendement

- **Mettre en œuvre** des stratégies pour la participation (PC, COM, CIT, DPCC)
- **Réfléchir** à la contribution personnelle et à la participation (PC, COM, DPCC)
- **Réfléchir** aux principes de la motivation en ce qui concerne le développement des compétences de base en activité physique (PC, COM, DPCC)

Concept et questions d'orientation

Participation

- Qu'est-ce qui nous permet de distinguer la participation chargée de sens lors des cours d'éducation physique quand on est un participant actif ou non actif?
- Comment peut-on gérer les niveaux de participation et de motivation personnelle lors d'activités physiques?
- En quoi la participation active peut-elle entraîner des répercussions sur la dynamique d'équipe?

Motivation (intensité, direction, persistance)

- Quel est le rôle de la persistance dans le développement et le perfectionnement des compétences?
- Quelle est l'importance de comprendre nos propres forces et les domaines dans lesquels on doit développer nos compétences?
- Comment peut-on développer une motivation intrinsèque?
- Quel est le lien entre la motivation intrinsèque et la persistance et la réussite?

Compétences

Mettre en œuvre

Sélectionner - Trouver plusieurs détails pertinents et fiables pour appuyer une réponse.

Planifier - FORMULER: Choisir un sujet pertinent; lancer des idées; choisir, hiérarchiser, et perfectionner des idées; évaluer les choix. Concevoir un processus pour résoudre le problème; exécuter ces étapes en les modifiant au besoin.

Évaluer - Passer en revue les processus et les résultats d'une exploration; Considérer différents angles et solutions de rechange, et les communiquer; détecter de nouveaux problèmes et/ou enjeux potentiels; Justifier les décisions et/ou les conclusions.

Mettre en application - Entreprendre, utiliser ou mettre en place une procédure ou une technique.

Réfléchir

Poser des questions sur les expériences et/ou les concepts; Examiner d'autres idées et informations; Considérer des idées, des perceptions et des perspectives sur les expériences et/ou les concepts; Évaluer des perceptions et des perspectives sur les expériences et/ou les concepts; Synthétiser des perceptions et des perspectives sur les expériences et/ou les concepts; Communiquer les répercussions du processus.

Résultat: Les apprenants mettront en œuvre des pratiques de sécurité et d'atténuation des risques lors de mouvements rythmiques, de gymnastique éducative, d'activités en plein air, de sports, de jeux et d'autres activités.

Raison d'être

Les apprenants doivent comprendre les pratiques de sécurité nécessaires pour participer à des activités physiques dans leur vie quotidienne. Plus spécifiquement, les apprenants exploreront les comportements de sécurité liés à la participation indépendante à des activités physiques. Cette composante du programme d'éducation physique fait partie de chaque activité d'apprentissage.

Compétences transdisciplinaires

- Citoyenneté (CIT)
- Communication (COM)
- Pensée critique (PC)
- Développement personnel et cheminement de carrière (DPCC)

Indicateurs de rendement

- Évaluer les façons dont on respecte les consignes de sécurité dans les sports, les jeux et les activités (PC, COM, CIT, DPCC)
- Évaluer l'activité et l'aire de jeu pour en déterminer la sécurité pendant une activité physique (PC, COM, CIT)
- Mettre en œuvre des pratiques de gestion des risques particulières pour une activité choisie (PC, COM, CIT, DPCC)
- Mettre en œuvre des règles et des règlements pour une activité spécifique (PC, COM, CIT)

Concepts et questions d'orientation

Gestion des risques pendant une activité

- Comment doit-on utiliser et entretenir l'équipement de façon à augmenter la sécurité et à réduire les risques?
- En quoi la gestion des risques et la participation sécuritaire peuvent-elles contribuer de façon efficace à la réduction des coûts de l'équipement?
- Pourquoi y a-t-il des exigences par rapport à la sécurité pour l'équipement de protection individuelle?

Pratiques sécuritaires

- Qu'est-ce qui nous permet de déterminer les risques et les pratiques sécuritaires associés à une activité?
- Comment peut-on déterminer l'importance de suivre les règles et les règlements lors d'activités?
- En quoi les participants peuvent-ils adapter, changer et modifier leurs actions pendant un jeu afin d'éviter de se blesser ou de blesser les autres?

Compétences

Mettre en œuvre

Sélectionner - Trouver plusieurs détails pertinents et fiables pour appuyer une réponse.

Planifier - FORMULER: Choisir un sujet pertinent; lancer des idées; choisir, hiérarchiser, et perfectionner des idées; évaluer les choix. Concevoir un processus pour résoudre le problème; exécuter ces étapes en les modifiant au besoin.

Évaluer - Passer en revue les processus et les résultats d'une exploration; Considérer différents angles et solutions, et les communiquer; détecter de nouveaux problèmes et/ou enjeux potentiels; Justifier les décisions et/ou les conclusions.

Mettre en application - Entreprendre, utiliser ou mettre en place une procédure ou une technique.

Évaluer

Passer en revue les processus et les résultats d'une exploration; Considérer différents angles et solutions, et les communiquer; détecter de nouveaux problèmes et/ou enjeux potentiels; Justifier les décisions et/ou les conclusions

Résultat : Les apprenants mettront en œuvre le développement de leurs compétences de base lors de mouvements rythmiques, de gymnastique éducative, d'activités en plein air, de sports, de jeux et d'autres activités.

Raison d'être

Les apprenants doivent apprendre à être adroits à se déplacer dans divers environnements. Ils doivent explorer le mouvement par l'entremise de compétences locomotrices, manipulatives et non manipulatives.

Compétences transdisciplinaires

- Citoyenneté (CIT)
- Communication (COM)
- Créativité et innovation (CI)
- Pensée critique (PC)
- Développement personnel et cheminement de carrière (DPCC)

Indicateurs de rendement

- Mettre en œuvre des compétences de base en mouvement et des combinaisons de compétences lors d'activités authentiques et de pratiques isolées (PC, CI)
- Évaluer la progression des compétences lors de pratiques isolées (PC, CI)
- Évaluer l'utilisation et la progression des compétences lors d'activités authentiques (PC, CI, COM, CIT)
- Évaluer le transfert et la combinaison des compétences dans diverses activités, dans le cadre des différentes catégories de mouvement et entre les catégories (PC, CI, CIT, DPCC)

Concepts et questions d'orientation

Compétences de base en mouvement

(locomotrices, manipulatives, non manipulatives)

- Pourquoi certaines compétences sont-elles plus facilement développées de façon individuelle que lors de jeux ou d'activités?

Progression des compétences et combinaisons

- En quoi les participants peuvent-ils adapter, changer et modifier leurs actions pendant un jeu en combinant plusieurs compétences en mouvement?
- Comment peut-on améliorer le développement des compétences en réduisant les compétences complexes en composantes?

Transfert des compétences

- Quelles compétences peuvent être transférées dans les catégories de mouvements rythmiques, de gymnastique éducative, d'activités en plein air, de sports, de jeux et d'autres activités?
- Où peut-on transférer des compétences dans les catégories de mouvements rythmiques, de gymnastique éducative, d'activités en plein air, de sports, de jeux et d'autres activités?

Exercice des compétences

- Quelle est l'importance de l'exercice des compétences dans le cadre des catégories de mouvement?
- Quelle est l'importance de l'exercice des compétences entre les différentes catégories de mouvement?

Compétences

Mettre en œuvre

Sélectionner - Trouver plusieurs détails pertinents et fiables pour appuyer une réponse.

Planifier - FORMULER: Choisir un sujet pertinent; lancer des idées; choisir, hiérarchiser, et perfectionner des idées; évaluer les choix. Concevoir un processus pour résoudre le problème; exécuter ces étapes en les modifiant au besoin.

Évaluer - Passer en revue les processus et les résultats d'une exploration; Considérer différents angles et solutions, et les communiquer; détecter de nouveaux problèmes et/ou enjeux potentiels; Justifier les décisions et/ou les conclusions.

Mettre en application - Entreprendre, utiliser ou mettre en place une procédure ou une technique.

Évaluer

Passer en revue les processus et les résultats d'une exploration; Considérer différents angles et solutions, et les communiquer; détecter de nouveaux problèmes et/ou enjeux potentiels; Justifier les décisions et/ou les conclusions.

Résultat : Les apprenants mettront en œuvre des stratégies, des tactiques et/ou des concepts liés aux mouvements efficaces lors de mouvements rythmiques, de gymnastique éducative, d'activités en plein air, de sports, de jeux et d'autres activités.

Raison d'être

Les apprenants ont besoin d'occasions de mettre en application des compétences stratégiques adaptées à leur âge et leur niveau de développement lors de divers types d'activités physiques. Dans le cadre du présent résultat, les apprenants exploreront des techniques de prise de décisions efficace en adaptant leurs comportements à un éventail d'activités quand on impose des conditions sur l'espace, le temps, les règlements et les tâches.

Compétences transdisciplinaires

- Citoyenneté (CIT)
- Communication (COM)
- Créativité et innovation (CI)
- Pensée critique (PC)
- Développement personnel et cheminement de carrière (DPCC)

Indicateurs de rendement

- Formuler des stratégies efficaces lors de sports et de jeux (PC, CIT, COM, CI, DPCC)
- Évaluer l'efficacité des rôles dans le cadre de stratégies d'équipes (PC, CI, CIT, DPCC)
- Évaluer l'utilisation des tactiques dans le cadre de la mise en œuvre de stratégies (PC, CIT, COM, CI)
- Mettre en œuvre des stratégies offensives et défensives lors de sports et de jeux (PC, CIT, COM, CI)
- Évaluer l'efficacité des stratégies et de la mise en application des mouvements (PC, CIT, COM, CI)

Concepts et questions

d'orientation

Concepts liés aux mouvements

(Corps, effort, espace, relations)

- Quelles sont les répercussions des concepts liés au corps, à l'effort, à l'espace et aux relations sur les performances?
- En quoi l'espace personnel, l'espace général, les niveaux, les parcours et les extensions favorisent-ils la performance de mouvements de haute qualité dans un contexte et/ou un milieu particulier?
- En quoi la compréhension de l'effort (force, fluidité et temps) améliore-t-elle la qualité d'un mouvement dans un contexte et/ou un milieu particulier?

Stratégies et tactiques

(Espace, temps, règlements et tâches)

- Qu'est-ce qui vous permet de distinguer la différence entre une stratégie et une tactique? Quand et comment sont-elles utilisées?
- En quoi le fait de déterminer les facteurs spécifiques à une activité permet-il de choisir les compétences ou les stratégies pour un jeu?
- En quoi les coéquipiers peuvent-ils adopter plusieurs rôles pour accomplir le même but?
- Comment peut-on décrire les compétences essentielles utilisées par les coéquipiers afin d'être plus efficace lors du jeu?
- Comment pourrait-on concevoir une stratégie d'équipe efficace?

- Quelle est l'importance de la communication lors de l'exécution d'une stratégie?
- Pourquoi certaines stratégies peuvent-elles être transférées à une vaste gamme d'activité tandis que d'autres ne le peuvent pas?
- En quoi les stratégies offensives et défensives contribuent-elles à la réussite lors de jeux d'équipe?
- Pourquoi est-il important de pouvoir accomplir des combinaisons avancées de compétences tout en mettant en application différentes stratégies offensives et défensives?

Compétences

Mettre en œuvre

Sélectionner - Trouver plusieurs détails pertinents et fiables pour appuyer une réponse.

Planifier - FORMULER: Choisir un sujet pertinent; lancer des idées; choisir, hiérarchiser, et perfectionner des idées; évaluer les choix.

Concevoir un processus pour résoudre le problème; exécuter ces étapes en les modifiant au besoin.

Évaluer - Passer en revue les processus et les résultats d'une exploration; Considérer différents angles et solutions, et les communiquer; détecter de nouveaux problèmes et/ou enjeux potentiels; Justifier les décisions et/ou les conclusions.

Mettre en application - Entreprendre, utiliser ou mettre en place une procédure ou une technique.

Formuler

Choisir un sujet pertinent; lancer des idées; choisir, hiérarchiser, et perfectionner des idées; évaluer les choix.

Évaluer

Passer en revue les processus et les résultats d'une exploration; Considérer différents angles et solutions, et les communiquer; Détecter de nouveaux problèmes **et/ou** enjeux potentiels; Justifier les décisions **et/ou** les conclusions

Résultat : Les apprenants évalueront les principes de forme physique liés à la santé et les ressources communautaires qui améliorent la forme physique.

Raison d'être

Les apprenants auront l'occasion de développer et de maintenir des niveaux de forme physique sains dans le cadre de ce résultat. Ils comprendront que les composantes de la forme physique personnelle favorisent la participation lors de toute leur vie à des activités physiques qui ont des bienfaits physiques, mentaux, spirituels et sociaux.

Les aspects de la forme physique liés à la santé comprennent l'endurance cardiovasculaire, la force musculaire, l'endurance musculaire, la flexibilité et le développement corporel.

Compétences transdisciplinaires

- Citoyenneté (CIT)
- Communication (COM)
- Pensée critique (PC)
- Développement personnel et cheminement de carrière (DPCC)
- Maîtrise de la technologie (MT)

Indicateurs de rendement

- Réfléchir aux composantes de la forme physique et à leurs liens avec la forme et la santé physique pendant toute notre vie (PC, COM, DPCC)
- Analyser les principes de l'entraînement physique (PC, COM)
- Mettre en application les principes d'établissement d'objectifs qui améliorent la forme physique (PC, CIT, COM, DPCC)
- Analyser les ressources dans les communautés locales qui favorisent l'activité physique pendant toute notre vie (PC, CIT, COM, DPCC, MT)

Concepts et questions d'orientation

Forme physique et la santé

- En quoi les composantes liées à la santé et aux compétences sont-elles liées à la forme physique?
- De quelle façon les activités physiques peuvent-elles promouvoir l'entraînement physique pendant toute notre vie?
- En quoi l'amélioration de chaque composante liée à la santé favorise-t-elle un mode de vie sain et actif pendant toute notre vie?

Principes d'entraînement physique

- Quel est le lien entre le principe de la fréquence, l'intensité, la durée et le type (FIIT) et l'entraînement physique?
- Comment peut-on trouver notre zone du rythme cardiaque visée et gérer les niveaux d'intensité pendant un exercice physique?

Établissement d'objectifs

- Comment peut-on créer et fixer des objectifs personnels réalisables?
- En quoi les objectifs sont-ils utiles pour améliorer la forme physique?
- Comment peut-on utiliser la compétence d'établissement d'objectifs dans d'autres parties de notre vie?

Ressources communautaires

- Que font différentes communautés pour offrir davantage d'occasions d'améliorer la forme physique?
- Que pourrait-on faire afin d'éliminer les obstacles et/ou les difficultés qui existent au sein d'une communauté et qui nuisent à l'activité physique?
- Comment décririez-vous les liens entre l'activité physique et la santé mentale?

Compétences

Évaluer

Passer en revue les processus et les résultats d'une exploration; Considérer différents angles et solutions, et les communiquer; Détecter de nouveaux problèmes et/ou enjeux potentiels; Justifier les décisions et/ou les conclusions.

Réfléchir

Poser des questions sur les expériences et/ou les concepts; Examiner d'autres idées et informations; Considérer des idées, des perceptions et des perspectives sur les expériences et/ou les concepts; Évaluer des perceptions et des perspectives sur les expériences et/ou les concepts; Synthétiser des perceptions et des perspectives sur les expériences et/ou les concepts; Communiquer les répercussions du processus.

Analyser

Recueillir et sélectionner des renseignements utiles; déterminer leur exactitude, leur validité et leur importance; déterminer des perspectives; communiquer des conclusions.

Mettre en application

Entreprendre, utiliser ou mettre en place une procédure ou une technique.

Résultat : Les apprenants réfléchiront au lien entre le sport, les jeux et les activités et l'identité personnelle et culturelle.

Raison d'être

Dans le cadre de ce résultat, les apprenants auront l'occasion de se sensibiliser aux façons dont l'identité personnelle et culturelle peut être liée à la vie active, aujourd'hui et par le passé.

Compétences transdisciplinaires

- Citoyenneté (CIT)
- Communication (COM)
- Créativité et innovation (CI)
- Pensée critique (PC)
- Développement personnel et cheminement de carrière (DPCC)

Indicateurs de rendement

- Examiner les jeux, les sports et les activités historiques de divers groupes en Nouvelle-Écosse (PC, CI, COM)
- Analyser la façon dont les jeux, les sports et les activités physiques de divers groupes en Nouvelle-Écosse ont entraîné des répercussions sur les pratiques actuelles (PC, CIT, COM, DPCC)
- Mettre en application des pratiques culturelles actuelles et traditionnelles lors d'activités de mouvement (PC, CIT, COM, CI, DPCC)

Concepts et questions d'orientation

Identité personnelle et culturelle

- En quoi divers groupes ont-ils façonné et influencé l'activité physique en Nouvelle-Écosse?
- Comment peut-on explorer le lien entre la spiritualité et les expériences en plein air des Mi'kmaq?
- Quel a été le rôle du sport, des jeux et de la vie active dans les communautés

de la Nouvelle-Écosse au fil du temps?
Comment ce rôle a-t-il changé?

- Comment peut-on comprendre l'activité physique dans la lentille de la vue de deux yeux?
- En quoi l'activité physique peut-elle former ou consolider l'identité personnelle et/ou culturelle?
- Quel est le rôle des stigmates dans l'expérience de la vie active d'un groupe?

Compétences

Réfléchir

Poser des questions sur les expériences ou les concepts; Examiner d'autres idées et informations; Considérer des idées, des perceptions et des perspectives sur les expériences et les concepts; Évaluer des perceptions et des perspectives sur les expériences et les concepts; Synthétiser des perceptions et des perspectives sur les expériences et les concepts; Communiquer les répercussions du processus.

Examiner

Poser et réviser des questions; trouver plusieurs éléments pertinents et fiables qui appuient une réponse; organiser et comparer des éléments; établir les liens, reconnaître les perspectives représentées et communiquer des conclusions

Analyser

Recueillir et sélectionner des renseignements utiles; déterminer leur exactitude, leur validité et leur importance; déterminer des perspectives; communiquer des conclusions.

Mettre en application

Entreprendre, utiliser ou mettre en place une procédure ou une technique.