

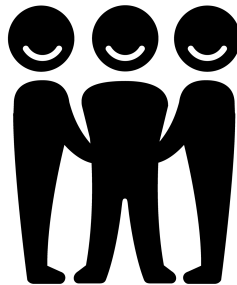
# Neuvième année



Activités



Bienfaits  
pour la santé



Coopération



Dynamisme  
soutenu

## Résultats d'apprentissage spécifiques – Neuvième année



Activités

### Résultat d'apprentissage général A : Activités

#### A9–

##### Habilités fondamentales

- 1 appliquer les habiletés locomotrices et les concepts à une variété d'activités, puis les perfectionner en les contrôlant de plus en plus afin d'améliorer leur performance personnelle
- 2 appliquer et perfectionner les habiletés locomotrices, en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations afin d'améliorer leur performance personnelle
- 3 appliquer et perfectionner les habiletés non locomotrices et les concepts à une variété d'activités, en les contrôlant de plus en plus afin d'améliorer leur performance personnelle
- 4 appliquer et perfectionner les habiletés non locomotrices en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations, afin d'améliorer leur performance personnelle
- 5 mettre en pratique et perfectionner les façons de lancer avec précision un objet à différentes vitesses et distances et montrer des façons de recevoir et de retenir cet objet, dans le cadre d'habiletés sportives spécifiques à une activité particulière
- 6 mettre en pratique et perfectionner des habiletés de manipulation en recourant à des éléments de conscience de l'espace, de l'effort et des relations, avec et sans objet, afin d'améliorer leur performance personnelle

##### Application des habiletés fondamentales

- 7 mettre en pratique et perfectionner des habiletés sportives dans divers milieux; ex. : randonnée pédestre, escalade au mur
- 8 créer, perfectionner et présenter une variété d'enchaînements de pas de danse; ex. : jazz, danse carrée, sociale\*, de fantaisie, seuls et avec d'autres
- 9 chorégraphier des enchaînements de pas de danse et les exécuter, en intégrant les éléments du mouvement ainsi que des pas et des figures de danse de base
- 10 mettre en pratique et perfectionner des habiletés sportives fondamentales lors de divers jeux

- 11 créer et planifier des activités qui mettent l'accent sur des stratégies et des tactiques spécifiques pour coordonner leurs efforts avec ceux des autres; ex. : équipe/esprit sportif, pour atteindre le but commun d'une activité particulière
- 12 appliquer et perfectionner des façons d'améliorer les qualités fonctionnelles et expressives des mouvements, en faisant appel aux qualités des mouvements qui combinent des habiletés fondamentales dans divers contextes de gymnastique : seuls, avec un partenaire ou en groupe; ex. : gymnastique éducative, rythmique et artistique
- 13 appliquer et perfectionner des habiletés sportives dans diverses activités individuelles; ex. : activités de conditionnement physique



Bienfaits pour  
la santé

### Résultat d'apprentissage général B : Bienfaits pour la santé

#### B9–

##### Condition physique fonctionnelle

- 1 concevoir, observer et analyser, personnellement, des régimes alimentaires qui influencent la performance physique
- 2 montrer, observer et analyser des façons d'atteindre un niveau fonctionnel de conditionnement physique
- 3 concevoir et mettre en œuvre un plan personnel de conditionnement physique et d'activités, en recourant aux principes de l'entraînement : la fréquence, l'intensité, la durée

##### Image corporelle

- 4 reconnaître et analyser l'influence des médias et des pairs sur l'image corporelle
- 5 discuter des effets que les substances destinées à améliorer la performance ont sur les types morphologiques et sur l'image corporelle dans le cadre de l'activité physique

##### Bien-être

- 6 analyser et expliquer les effets qu'ont l'alimentation, la condition physique et l'activité physique sur les systèmes du corps, et ce, avant, pendant et après l'exercice
- 7 suivre de près, analyser et évaluer les changements que l'activité physique apporte à leur condition physique
- 8 décrire et utiliser les activités physiques appropriées pour gérer son propre stress et pour parvenir à la relaxation

\* Dans ce document, on a opté pour le terme *danse sociale*, au lieu de *danse de société*. Même si le terme *danse sociale* est un calque de l'anglais, il est en usage dans le Canada français.



## Résultat d'apprentissage général C : Coopération

### C9–

#### Communication

- 1 communiquer leurs pensées et sentiments de manière appropriée et respectueuse dans le cadre de leur participation à des activités physiques
- 2 identifier et discuter de comportements positifs démontrés par des individus qui sont des modèles de vie active

#### Esprit sportif

- 3 respecter les règles de l'étiquette et manifester un esprit sportif

#### Leadership

- 4 décrire, mettre en pratique et surveiller les habiletés de chef et de membre d'une équipe en activité physique

#### Travail d'équipe

- 5 élaborer des pratiques qui contribuent au travail d'équipe
- 6 identifier et manifester des comportements qui démontrent le respect de soi et des autres



## Résultat d'apprentissage général D : Dynamisme soutenu

### D9–

#### Effort

- 1 avoir des habitudes de vie active et se rendre compte des bienfaits de telles habitudes de vie
- 2 concevoir un plan personnel qui favorise la participation et le maintien de la motivation

#### Sécurité

- 3 choisir et mettre en pratique des règles, des routines et des marches à suivre sécuritaires, lors de diverses activités dans toutes les catégories de mouvement
- 4 analyser, concevoir et exécuter des exercices de réchauffement et de récupération
- 5 concevoir des expériences de mouvement sécuritaires, qui favorisent des habitudes de vie active et saine;  
ex. : des jeux inventés par les élèves

#### Établissement d'objectifs/Défi personnel

- 6 déterminer et articuler des objectifs personnels et collectifs difficiles, basés sur leurs intérêts et leurs capacités
- 7 évaluer diverses façons d'atteindre l'objectif d'une activité, et déterminer des approches personnelles et collectives qui posent un défi sur le plan individuel et collectif

#### Une vie active dans la communauté

- 8 évaluer les programmes communautaires qui favorisent des habitudes de vie active et déterminer en quoi ils répondent aux besoins locaux
- 9 concevoir des stratégies pour neutraliser les influences qui limitent la participation à l'activité physique

## 9<sup>e</sup> ANNÉE – DANSE

Les élèves participent à une grande variété d'expériences de danse pour améliorer le développement des mouvements créatifs, expressifs et rythmiques. Les élèves prennent conscience de leur culture et de celle des autres, et apprennent à les respecter; ils améliorent leurs habiletés de coopération et acquièrent des habiletés transférables à des situations sociales dans la communauté.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 9<sup>e</sup> année.



Activités

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A9-3 appliquer et perfectionner les habiletés non locomotrices et les concepts à une variété d'activités, en les contrôlant de plus en plus afin d'améliorer leur performance personnelle	<ul style="list-style-type: none"> <li>À l'aide de musique provenant de différentes cultures, explorer des mouvements locomoteurs et non locomoteurs; ex. : se concentrer sur les tours, les mouvements des mains, les rythmes faits avec les mains et les pieds, et autres mouvements qui rehaussent la performance.</li> </ul>
A9-8 créer, perfectionner et présenter une variété d'enchaînements de pas de danse; ex. : jazz, danse carrée, sociale, de fantaisie, seuls et avec d'autres	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécuter des pas de danse en formations spécifiques; ex. : en couple, en cercle, en colonnes.</li> </ul>
A9-9 chorégraphier des enchaînements de pas de danse et les exécuter, en intégrant les éléments du mouvement ainsi que des pas et des figures de danse de base	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécuter divers pas de danse (ex. : polka, valse et gigue) que l'enseignant ou les pairs leur ont montrés.</li> </ul>



Bienfaits pour la santé

B9-1 concevoir, observer et analyser, personnellement, des régimes alimentaires qui influencent la performance physique	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comparer la teneur en matières grasses et les niveaux d'hydrates de carbone des marques les plus connues de boissons à suppléments nutritionnels en vue de déterminer quelle est la boisson la plus appropriée à l'activité en cours.</li> </ul>
B9-2 montrer, observer et analyser des façons d'atteindre un niveau fonctionnel de conditionnement physique	<ul style="list-style-type: none"> <li>En groupes, créer un numéro de danse aérobique de 5 minutes pour d'autres élèves. Analyser les composantes de la condition physique qui entreront en jeu.</li> </ul>




Coopération

C9-1 communiquer leurs pensées et sentiments de manière appropriée et respectueuse dans le cadre de leur participation à des activités physiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>En utilisant comme stimuli des poèmes qu'on a écrits soi-même, des images ou des photos, créer et exécuter des enchaînements de pas de danse. Se comporter de façon appropriée comme spectateur quand on regarde ses camarades.</li> </ul>
C9-6 identifier et manifester des comportements qui démontrent le respect de soi et des autres	<ul style="list-style-type: none"> <li>Faire une recherche sur des danses provenant de diverses cultures; ex. : acadienne, québécoise, irlandaise, métisse et inuite. Préparer ensuite une présentation à faire devant la classe.</li> </ul>



Dynamisme soutenu

D9-1 avoir des habitudes de vie active et se rendre compte des bienfaits de telles habitudes de vie	<ul style="list-style-type: none"> <li>Travailler avec un partenaire ou en petits groupes pour créer une danse et l'exécuter avec d'autres. Choisir la musique, trouver un nom à la danse, choisir une formation et inventer les pas.</li> </ul>
D9-8 évaluer les programmes communautaires qui favorisent des habitudes de vie active et déterminer en quoi ils répondent aux besoins locaux	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participer à l'apprentissage d'une danse traditionnelle, enseignée par un professeur d'une association de danse folklorique.</li> </ul>

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active																														
<p><b>Résultats d'apprentissage spécifiques choisis</b></p> <p>A9-9 chorégraphier des enchaînements de pas de danse et les exécuter, en intégrant les éléments du mouvement ainsi que des pas et des figures de danse de base</p> <p>C9-1 communiquer leurs pensées et sentiments de manière appropriée et respectueuse dans le cadre de leur participation à des activités physiques</p> <p>D9-1 avoir des habitudes de vie active et se rendre compte des bienfaits de telles habitudes de vie</p> <p><b>Situation de mouvement</b></p> <p>Chorégraphier et exécuter une danse en ligne, aérobique ou créative.</p> <p><b>Critères</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Démontre un bel enchaînement de mouvements expressifs.</li> <li>• Les mouvements sont en accord avec le thème.</li> <li>• Les mouvements sont coordonnés avec la musique.</li> <li>• Les techniques du style de danse sont appropriées.</li> <li>• S'engage à fond dans l'activité.</li> </ul> <p><b>Stratégies de mesure et d'évaluation</b></p> <p>Échelle d'appréciation (évaluation par l'élève/un pair/l'enseignant)</p> <table border="1" data-bbox="219 940 1049 1268"> <thead> <tr> <th data-bbox="219 940 812 1100">Critères</th> <th data-bbox="812 940 868 1100">Toujours</th> <th data-bbox="868 940 925 1100">Souvent</th> <th data-bbox="925 940 982 1100">Parfois</th> <th data-bbox="982 940 1049 1100">Rarement ou jamais</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="219 1100 812 1136">Mouvements enchaînés et expressifs</td> <td data-bbox="812 1100 868 1136"></td> <td data-bbox="868 1100 925 1136"></td> <td data-bbox="925 1100 982 1136"></td> <td data-bbox="982 1100 1049 1136"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="219 1136 812 1171">Mouvements en accord avec le thème</td> <td data-bbox="812 1136 868 1171"></td> <td data-bbox="868 1136 925 1171"></td> <td data-bbox="925 1136 982 1171"></td> <td data-bbox="982 1136 1049 1171"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="219 1171 812 1207">Mouvements coordonnés avec la musique</td> <td data-bbox="812 1171 868 1207"></td> <td data-bbox="868 1171 925 1207"></td> <td data-bbox="925 1171 982 1207"></td> <td data-bbox="982 1171 1049 1207"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="219 1207 812 1243">Techniques du style de danse appropriées</td> <td data-bbox="812 1207 868 1243"></td> <td data-bbox="868 1207 925 1243"></td> <td data-bbox="925 1207 982 1243"></td> <td data-bbox="982 1207 1049 1243"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="219 1243 812 1268">Engagement à fond dans l'activité</td> <td data-bbox="812 1243 868 1268"></td> <td data-bbox="868 1243 925 1268"></td> <td data-bbox="925 1243 982 1268"></td> <td data-bbox="982 1243 1049 1268"></td> </tr> </tbody> </table> <p><b>Stratégies de communication</b></p> <p>Démonstrations :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire la démonstration à l'heure du midi dans le cadre d'une compétition intrascolaire.</li> <li>• Se rendre dans un foyer de personnes âgées ou de jeunes enfants pour faire la démonstration.</li> <li>• Enregistrer la démonstration sur vidéo pour la présenter aux parents.</li> </ul> <p>Commentaires dans le bulletin scolaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève a chorégraphié et exécuté des numéros de danse en se servant des éléments de mouvement, de pas et de figures de danse de base.</li> </ul>	Critères	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement ou jamais	Mouvements enchaînés et expressifs					Mouvements en accord avec le thème					Mouvements coordonnés avec la musique					Techniques du style de danse appropriées					Engagement à fond dans l'activité					<p>Les élèves devraient être capables de démontrer et d'exécuter, seuls et avec un partenaire, divers pas de danse utilisés dans une variété de types de danse; ex. : folklorique, carrée, en ligne, de salon, jazz et moderne. Dans les situations où un partenaire mène et où l'autre suit, les deux devraient avoir l'occasion de mener. En plus des professeurs qui offrent une rétroaction aux élèves sur la façon d'améliorer et de perfectionner leurs pas de danse, d'autres élèves devraient donner une rétroaction à leurs pairs. Les élèves devraient évaluer l'aspect fonctionnel (ex. : aller à l'autre bout de la pièce en ligne droite) et expressif (ex. : aller à l'autre bout de la pièce rapidement pour communiquer l'allégresse), ainsi que la signification des pas de danse qu'on a créés et de ceux des autres. Cela donne aux élèves l'occasion de développer une appréciation esthétique envers les nombreux types de pas de danse.</p> <p style="text-align: center;">L'ABCD de l'éducation physique</p> <div style="text-align: center;">  <p> <span data-bbox="1079 1606 1161 1638">Activités</span> <span data-bbox="1177 1606 1274 1638">Bienfaits pour la santé</span> <span data-bbox="1291 1606 1388 1638">Coopération</span> <span data-bbox="1404 1606 1485 1638">Dynamisme soutenu</span> </p> </div>
Critères	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement ou jamais																											
Mouvements enchaînés et expressifs																															
Mouvements en accord avec le thème																															
Mouvements coordonnés avec la musique																															
Techniques du style de danse appropriées																															
Engagement à fond dans l'activité																															

## 9<sup>e</sup> ANNÉE – JEUX

Les élèves participent à une variété de jeux pour acquérir des habiletés, des techniques et des stratégies individuelles et de manipulation, et devenir conscients de l'espace. La coopération, le respect des autres, l'esprit sportif et l'étiquette font partie intégrante de la pratique de tous les jeux.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 9<sup>e</sup> année.



Activités

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A9-5 mettre en pratique et perfectionner les façons de lancer avec précision un objet à différentes vitesses et distances et montrer des façons de recevoir et de retenir cet objet, dans le cadre d'habiletés sportives spécifiques à une activité particulière	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recourir à une variété d'accessoires (ex. : ballons, raquettes, bouées flottantes et bâtons) pour exercer des habiletés motrices spécifiques à une activité, comme dribbler, tenir contre soi, passer, attraper et servir, dans des situations qui rappellent le jeu.</li> </ul>
A9-10 mettre en pratique et perfectionner des habiletés sportives fondamentales lors de divers jeux	<ul style="list-style-type: none"> <li>Appliquer des habiletés motrices, des techniques et des stratégies à des activités de jeu réalisées en petits et en grands groupes; ex. : jeux modifiés, coopératifs ou compétitifs, comme le cricket, le badminton et le jeu de la crosse joué avec une balle molle. Recevoir une rétroaction et essayer continuellement d'appliquer ces habiletés à une variété de situations.</li> </ul>
A9-11 créer et planifier des activités qui mettent l'accent sur des stratégies et des tactiques spécifiques pour coordonner leurs efforts avec ceux des autres; ex. : équipe/esprit sportif, pour atteindre le but commun d'une activité particulière	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inventer un jeu qui intègre l'importance de la création d'espace. Après avoir joué à ce jeu, introduire une stratégie défensive pour essayer d'empêcher l'autre équipe de créer de l'espace.</li> </ul>



Bienfaits pour la santé

B9-5 discuter des effets que les substances destinées à améliorer la performance ont sur les types morphologiques et sur l'image corporelle dans le cadre de l'activité physique	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifier les bienfaits potentiels de substances courantes qui améliorent la performance; ex. : caféine, créatine. Présenter les faits sous forme de tableau et identifier les facteurs de risque connus associés à chaque substance. Réfléchir aux conséquences sur la santé à long terme par opposition aux résultats immédiats.</li> </ul>
B9-6 analyser et expliquer les effets qu'ont l'alimentation, la condition physique et l'activité physique sur les systèmes du corps, et ce, avant, pendant et après l'exercice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comparer les exigences de différents types de sports et leurs effets sur le rythme cardiaque. Par exemple, représenter sous forme de graphique la moyenne des rythmes cardiaques de la classe après avoir joué au basket-ball, au bowling, au base-ball et au badminton. Discuter de l'énergie nécessaire pour jouer à ces différents jeux.</li> </ul>




Coopération

C9-3 respecter les règles de l'étiquette et manifester un esprit sportif	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lors des jeux de filet (tennis, badminton ou volley-ball) accepter de jouer volontiers dans des situations où l'équipement et l'espace disponibles ne sont pas réglementaires.</li> </ul>
C9-5 élaborer des pratiques qui contribuent au travail d'équipe	<ul style="list-style-type: none"> <li>En petits groupes, créer un jeu compétitif ou coopératif. Tout en participant, s'assurer que tous les membres de l'équipe sentent qu'ils font partie du jeu, et que le langage utilisé soit approprié et positif.</li> </ul>



Dynamisme soutenu

D9-3 choisir et mettre en pratique des règles, des routines et des marches à suivre sécuritaires, lors de diverses activités dans toutes les catégories de mouvement	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vérifier l'aire et l'équipement de jeu avant de les utiliser; ex. : au moment de faire du réchauffement sur un terrain, regarder s'il n'y a pas de verre ou de trous au sol, et vérifier que les poteaux des buts sont fixés solidement.</li> </ul>
D9-6 déterminer et articuler des objectifs personnels et collectifs difficiles, basés sur leurs intérêts et leurs capacités	<ul style="list-style-type: none"> <li>Établir et évaluer des objectifs personnels reliés à la condition physique, aux capacités motrices et au maintien d'un mode de vie sain. Recourir à des laboratoires spécialisés en activité physique, à des évaluations de sa condition physique personnelle ou à des tableurs électroniques pour suivre les progrès.</li> </ul>

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active																																	
<p><b>Résultats d'apprentissage spécifiques choisis</b></p> <p>A9-5 mettre en pratique et perfectionner les façons de lancer avec précision un objet à différentes vitesses et distances et montrer des façons de recevoir et de retenir cet objet, dans le cadre d'habiletés sportives spécifiques à une activité particulière</p> <p>C9-3 respecter les règles de l'étiquette et manifester un esprit sportif</p> <p><b>Situation de mouvement</b></p> <p>Badminton – Jouer une partie qui met l'accent sur l'esprit sportif.</p> <p><b>Critères</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Démontre qu'il respecte l'étiquette du badminton.</li> <li>• Démontre les habiletés.</li> <li>• Participe volontiers.</li> <li>• Coopère volontiers et suit les règles du jeu.</li> </ul> <p><b>Stratégies de mesure et d'évaluation</b></p> <p>Liste de vérification    Oui = ✓    Non = x</p> <table border="1" data-bbox="219 835 985 1289"> <thead> <tr> <th>Liste de vérification</th> <th>Oui</th> <th>Non</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Échange une poignée de main avec son adversaire.</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Se réchauffe en faisant une variété de tirs.</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Détermine qui va servir.</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Rend le volant à son adversaire.</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Juge les sorties.</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Utilise des expressions qui traduisent l'esprit sportif comme « bonne frappe ».</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Garde le pointage.</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Corrige les fautes de service ou de pointage.</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>S'occupe bien de la situation si son adversaire ne suit pas les règles.</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Suit la procédure de fin de match.</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p><b>Stratégies de communication</b></p> <p>Discussion en classe :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenir une discussion individuelle ou en groupe, pendant ou après la partie.</li> </ul> <p>Commentaires dans le bulletin scolaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève a une attitude positive et travaille volontiers avec d'autres qui ont des capacités ou des intérêts différents.</li> </ul>	Liste de vérification	Oui	Non	Échange une poignée de main avec son adversaire.			Se réchauffe en faisant une variété de tirs.			Détermine qui va servir.			Rend le volant à son adversaire.			Juge les sorties.			Utilise des expressions qui traduisent l'esprit sportif comme « bonne frappe ».			Garde le pointage.			Corrige les fautes de service ou de pointage.			S'occupe bien de la situation si son adversaire ne suit pas les règles.			Suit la procédure de fin de match.			<p>Apprendre des jeux issus de diverses cultures peut s'avérer une expérience éducative et une composante précieuse du programme de jeux. Par exemple, les élèves pourraient travailler en groupes et choisir une culture à étudier. Chaque groupe peut présenter et enseigner les jeux pratiqués aujourd'hui ou dans le passé par ces cultures. Non seulement les élèves devraient-ils présenter le protocole qui régit la pratique de ces jeux, mais ils devraient aussi faire des recherches sur la signification ou l'importance que le jeu possède ou a possédée dans cette culture. Les élèves peuvent également étudier les nombreuses tactiques et stratégies utilisées dans le cadre de ces jeux pour acquérir une compréhension de leur fonction et la comparer avec celle des jeux et des sports qu'ils pratiquent couramment. L'exposition des élèves à des jeux et à des sports issus de diverses cultures non seulement favorise une sensibilisation culturelle, mais aussi élargit le choix d'activités que l'élève peut pratiquer durant son temps libre.</p> <p>L'ABCD de l'éducation physique</p> <div data-bbox="1079 1486 1490 1654" style="text-align: center;">  <p>Activités    Bienfaits pour la santé    Coopération    Dynamisme soutenu</p> </div>
Liste de vérification	Oui	Non																																
Échange une poignée de main avec son adversaire.																																		
Se réchauffe en faisant une variété de tirs.																																		
Détermine qui va servir.																																		
Rend le volant à son adversaire.																																		
Juge les sorties.																																		
Utilise des expressions qui traduisent l'esprit sportif comme « bonne frappe ».																																		
Garde le pointage.																																		
Corrige les fautes de service ou de pointage.																																		
S'occupe bien de la situation si son adversaire ne suit pas les règles.																																		
Suit la procédure de fin de match.																																		

## 9<sup>e</sup> ANNÉE – GYMNASTIQUE

Les élèves participent à des exercices de mouvement présentant un défi pour leurs habiletés personnelles, qui leur permettent d'acquérir un bon port, de la grâce, du rythme, de la coordination, de l'équilibre, de la force, de la flexibilité et un contrôle efficace du mouvement.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 9<sup>e</sup> année.



Activités

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A9-4 appliquer et perfectionner les habiletés non locomotrices en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations, afin d'améliorer leur performance personnelle	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avec deux ou trois autres élèves, se passer un ballon qu'on tient entre les pieds, tout en étant suspendu à une barre horizontale, et ce, autant de fois que possible; cet exercice permet de développer la force dans le corps en général.</li> </ul>
A9-6 mettre en pratique et perfectionner des habiletés de manipulation en recourant à des éléments de conscience de l'espace, de l'effort et des relations, avec et sans objet, afin d'améliorer leur performance personnelle	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser des rubans, des cerceaux, des ballons ou des bâtons pour créer des numéros de gymnastique rythmique; ex. : déplacement d'un ruban dans différents plans, combiné à des mouvements complémentaires du corps.</li> </ul>
A9-12 appliquer et perfectionner des façons d'améliorer les qualités fonctionnelles et expressives des mouvements, en faisant appel aux qualités des mouvements qui combinent des habiletés fondamentales dans divers contextes de gymnastique : seuls, avec un partenaire ou en groupe; ex. : gymnastique éducative, rythmique et artistique	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avec un partenaire, créer et exécuter un enchaînement au sol ou au tapis, s'inspirant du thème « Le corps se déplace et s'équilibre avec des mouvements continus ou saccadés ».</li> </ul>



Bienfaits pour la santé

B9-4 reconnaître et analyser l'influence des médias et des pairs sur l'image corporelle	<ul style="list-style-type: none"> <li>En se servant des thèmes de base de la gymnastique (statique, équilibre, déplacement et réception), reconnaître en quoi cette activité ne se limite pas à des individus dont le type morphologique correspond à celui des adeptes de la gymnastique artistique présenté par les médias.</li> </ul>
B9-8 décrire et utiliser les activités physiques appropriées pour gérer son propre stress et pour parvenir à la relaxation	<ul style="list-style-type: none"> <li>Planifier et participer à des activités pratiquées en gymnastique, comme l'étirement et la torsion, qui aident à réduire le stress dans les tâches de la vie quotidienne.</li> </ul>



Coopération

C9-1 communiquer leurs pensées et sentiments de manière appropriée et respectueuse dans le cadre de leur participation à des activités physiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifier les caractéristiques d'un travail de groupe efficace et agréable; ex. : écouter les idées de chacun; critiquer les idées, non la personne; accepter de mettre une idée en application avant de la juger. Faire preuve d'un comportement respectueux lors du travail en groupes.</li> </ul>
C9-2 identifier et discuter de comportements positifs démontrés par des individus qui sont des modèles de vie active	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participer à une séance de gymnastique enseignée par un entraîneur d'un club de gymnastique ou observer un groupe de gymnastes venus faire une démonstration gymnique. Discuter avec les invités des bienfaits personnels de la participation à la gymnastique.</li> </ul>




Dynamisme  
soutenu

D9-4 analyser, concevoir et exécuter des exercices de réchauffement et de récupération

D9-6 déterminer et articuler des objectifs personnels et collectifs difficiles, basés sur leurs intérêts et leurs capacités

- En groupes, au début de la classe, concevoir et présenter un réchauffement préparant le corps à l'activité qui sera réalisée durant la leçon; ex. : si on fait des mouvements de rotation ou des roulades, le réchauffement doit nécessairement inclure des étirements. Revoir les questions de sécurité pour les réchauffements.
- Utiliser des cartes de tâches pour donner un aperçu de la complexité des mouvements sur de petits et de gros agrès; ex. : créer un enchaînement en trois parties sur le banc, illustrant trois équilibres à deux niveaux différents.

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active																								
<p><b>Résultats d'apprentissage spécifiques choisis</b></p> <p>A9–12 appliquer et perfectionner des façons d'améliorer les qualités fonctionnelles et expressives des mouvements, en faisant appel aux qualités des mouvements qui combinent des habiletés fondamentales dans divers contextes de gymnastique : seuls, avec un partenaire ou en groupe; ex. : gymnastique éducative, rythmique et artistique</p> <p>D9–6 déterminer et articuler des objectifs personnels et collectifs difficiles, basés sur leurs intérêts et leurs capacités</p> <p><b>Situation de mouvement</b></p> <p>Gymnastique – roulades, enchaînements avec un partenaire. Les élèves choisissent un partenaire pour créer et exécuter un enchaînement de gymnastique qui comprend chacun des éléments requis.</p> <p><b>Critères</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Démontre les habiletés.</li> <li>• Travaille avec un partenaire.</li> <li>• Inclut tous les éléments dans l'enchaînement.</li> <li>• Montre qu'il se consacre à la tâche.</li> </ul> <p><b>Stratégies de mesure et d'évaluation</b></p> <p>Échelle descriptive</p> <table border="1" data-bbox="219 997 1055 1512"> <thead> <tr> <th>4 Excellent</th> <th>3 Compétent</th> <th>2 Acceptable</th> <th>1 Limité</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Démontre toujours les bonnes habiletés avec confiance. <input type="checkbox"/></td> <td>Démontre souvent les bonnes habiletés. <input type="checkbox"/></td> <td>Démontre parfois les bonnes habiletés. <input type="checkbox"/></td> <td>Démontre rarement ou jamais les bonnes habiletés. <input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Le mouvement ou la fluidité se font toujours sans effort. <input type="checkbox"/></td> <td>Le mouvement ou la fluidité se font souvent sans effort. <input type="checkbox"/></td> <td>Le mouvement ou la fluidité sont erratiques. <input type="checkbox"/></td> <td>Les habiletés sont exécutés sans fluidité. <input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Est toujours coordonné avec son partenaire. <input type="checkbox"/></td> <td>Est souvent coordonné avec son partenaire. <input type="checkbox"/></td> <td>Est parfois coordonné avec son partenaire. <input type="checkbox"/></td> <td>Est rarement ou jamais coordonné avec son partenaire. <input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>L'enchaînement inclut tous les éléments. <input type="checkbox"/></td> <td>Il manque un ou deux éléments à l'enchaînement. <input type="checkbox"/></td> <td>Il manque trois ou quatre éléments à l'enchaînement. <input type="checkbox"/></td> <td>Peu ou pas de démonstration d'enchaînement. <input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Toujours consacré à la tâche. <input type="checkbox"/></td> <td>Souvent consacré à la tâche. <input type="checkbox"/></td> <td>Parfois consacré à la tâche. <input type="checkbox"/></td> <td>Rarement ou jamais consacré à la tâche. <input type="checkbox"/></td> </tr> </tbody> </table> <p><b>Stratégies de communication</b></p> <p>Discussion en classe :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les partenaires démontrent leur enchaînement pour l'enseignant.</li> <li>• Une rétroaction immédiate est offerte par les élèves et l'enseignant.</li> </ul> <p>Commentaires dans le bulletin scolaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève exécute une grande variété d'habiletés de roulades et de séquences de mouvement.</li> </ul>	4 Excellent	3 Compétent	2 Acceptable	1 Limité	Démontre toujours les bonnes habiletés avec confiance. <input type="checkbox"/>	Démontre souvent les bonnes habiletés. <input type="checkbox"/>	Démontre parfois les bonnes habiletés. <input type="checkbox"/>	Démontre rarement ou jamais les bonnes habiletés. <input type="checkbox"/>	Le mouvement ou la fluidité se font toujours sans effort. <input type="checkbox"/>	Le mouvement ou la fluidité se font souvent sans effort. <input type="checkbox"/>	Le mouvement ou la fluidité sont erratiques. <input type="checkbox"/>	Les habiletés sont exécutés sans fluidité. <input type="checkbox"/>	Est toujours coordonné avec son partenaire. <input type="checkbox"/>	Est souvent coordonné avec son partenaire. <input type="checkbox"/>	Est parfois coordonné avec son partenaire. <input type="checkbox"/>	Est rarement ou jamais coordonné avec son partenaire. <input type="checkbox"/>	L'enchaînement inclut tous les éléments. <input type="checkbox"/>	Il manque un ou deux éléments à l'enchaînement. <input type="checkbox"/>	Il manque trois ou quatre éléments à l'enchaînement. <input type="checkbox"/>	Peu ou pas de démonstration d'enchaînement. <input type="checkbox"/>	Toujours consacré à la tâche. <input type="checkbox"/>	Souvent consacré à la tâche. <input type="checkbox"/>	Parfois consacré à la tâche. <input type="checkbox"/>	Rarement ou jamais consacré à la tâche. <input type="checkbox"/>	<p>La gymnastique éducative ne doit pas nécessairement se limiter aux classes de l'élémentaire. Son inclusion au programme du secondaire est une excellente façon de promouvoir l'autonomie, la pensée critique, le développement des habiletés, la confiance et la réalisation de buts personnalisés. Les élèves devraient se voir encourager à inclure des activités qui poseront un défi à leurs aptitudes, qui feront appel à plusieurs habiletés à la fois et à divers appareils, et qui intégreront divers concepts d'espace et d'effort. Les élèves devraient avoir à monter l'équipement en tenant compte de la conception spatiale, de l'utilisation du sol, des angles d'approche et de la proximité d'autres appareils. Afin d'atteindre cet objectif, les enseignants devraient offrir une rétroaction aux élèves sur leur sensibilisation à la sécurité, sur leurs habiletés fondamentales ainsi que sur leur capacité de modifier et de créer un milieu de gymnastique propice au développement, de même que sécuritaire pour s'y déplacer.</p> <p>L'ABCD de l'éducation physique</p> <div data-bbox="1079 1648 1494 1816" style="text-align: center;">  <p>Activités    Bienfaits pour la santé    Coopération    Dynamisme soutenu</p> </div>
4 Excellent	3 Compétent	2 Acceptable	1 Limité																						
Démontre toujours les bonnes habiletés avec confiance. <input type="checkbox"/>	Démontre souvent les bonnes habiletés. <input type="checkbox"/>	Démontre parfois les bonnes habiletés. <input type="checkbox"/>	Démontre rarement ou jamais les bonnes habiletés. <input type="checkbox"/>																						
Le mouvement ou la fluidité se font toujours sans effort. <input type="checkbox"/>	Le mouvement ou la fluidité se font souvent sans effort. <input type="checkbox"/>	Le mouvement ou la fluidité sont erratiques. <input type="checkbox"/>	Les habiletés sont exécutés sans fluidité. <input type="checkbox"/>																						
Est toujours coordonné avec son partenaire. <input type="checkbox"/>	Est souvent coordonné avec son partenaire. <input type="checkbox"/>	Est parfois coordonné avec son partenaire. <input type="checkbox"/>	Est rarement ou jamais coordonné avec son partenaire. <input type="checkbox"/>																						
L'enchaînement inclut tous les éléments. <input type="checkbox"/>	Il manque un ou deux éléments à l'enchaînement. <input type="checkbox"/>	Il manque trois ou quatre éléments à l'enchaînement. <input type="checkbox"/>	Peu ou pas de démonstration d'enchaînement. <input type="checkbox"/>																						
Toujours consacré à la tâche. <input type="checkbox"/>	Souvent consacré à la tâche. <input type="checkbox"/>	Parfois consacré à la tâche. <input type="checkbox"/>	Rarement ou jamais consacré à la tâche. <input type="checkbox"/>																						

## 9<sup>e</sup> ANNÉE – ACTIVITÉS INDIVIDUELLES

Les élèves participent à des activités de course, de saut et de lancer; des activités de manipulation individuelles; des activités de combat et d'autodéfense; et des activités où ils visent une cible.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 9<sup>e</sup> année.



Activités

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A9-2 appliquer et perfectionner les habiletés locomotrices, en recourant à des éléments de conscience du corps et de l'espace, de l'effort et des relations afin d'améliorer leur performance personnelle	<ul style="list-style-type: none"> <li>Démontrer des façons dont diverses habiletés et techniques sont transférées d'une activité à une autre; ex. : comparer les habiletés du saut en longueur avec élan avec celles du sprint.</li> </ul>
A9-13 appliquer et perfectionner des habiletés sportives dans diverses activités individuelles; ex. : activités de conditionnement physique	<ul style="list-style-type: none"> <li>Démontrer les techniques utilisées dans diverses activités, telles que les compétitions d'athlétisme (ex. : disque) et les activités de cible (ex. : golf, tir à l'arc, jeu de fléchettes), et discuter de ces techniques.</li> </ul>



Bienfaits pour la santé

B9-1 concevoir, observer et analyser, personnellement, des régimes alimentaires qui influencent la performance physique	<ul style="list-style-type: none"> <li>Créer un menu nutritif approprié à une activité spécifique (ex. : course en ski de fond, haltérophilie ou danse aérobique) et inscrire dans un journal l'apport nutritif parallèlement à la dépense d'énergie.</li> </ul>
B9-3 concevoir et mettre en œuvre un plan personnel de conditionnement physique et d'activités, en recourant aux principes de l'entraînement : la fréquence, l'intensité, la durée	<ul style="list-style-type: none"> <li>Démontrer comment utiliser divers appareils de conditionnement physique disponibles à l'école ou aux centres de conditionnement physique, en vue de mettre en œuvre un programme personnalisé.</li> </ul>
B9-8 décrire et utiliser les activités physiques appropriées pour gérer son propre stress et pour parvenir à la relaxation	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécuter des techniques de relaxation progressive ou des exercices de yoga comme méthode de relaxation et de soulagement du stress. Faire part aux autres de ses propres stratégies actives de relaxation.</li> </ul>



Coopération

C9-4 décrire, mettre en pratique et surveiller les habiletés de chef et de membre d'une équipe en activité physique	<ul style="list-style-type: none"> <li>En travaillant par deux, utiliser une liste de contrôle fondée sur des critères préétablis pour analyser mutuellement une performance qui fait appel à des habiletés spécifiques.</li> </ul>
---	---




Dynamisme soutenu

D9-1 avoir des habitudes de vie active et se rendre compte des bienfaits de telles habitudes de vie	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dans le cadre du lancement d'un programme de conditionnement physique de deux mois, écouter des invités venus parler de leur mode de vie actif, et participer aux activités qu'ils proposent. Commencer à inscrire, dans un carnet personnel d'entraînement, des entrées se rapportant à des exercices spécifiques, qui intègrent les principes de l'entraînement : fréquence, intensité, durée, type.</li> </ul>
D9-5 concevoir des expériences de mouvement sécuritaires, qui favorisent des habitudes de vie active et saine; ex. : des jeux inventés par les élèves	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pour une leçon portant sur la course de cross-country, venir préparé avec l'équipement adéquat; ex. : crème solaire, vêtements légers, bouteille d'eau, chaussures appropriées.</li> </ul>
D9-9 concevoir des stratégies pour neutraliser les influences qui limitent la participation à l'activité physique	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prendre part à une activité qui révèle une utilisation inefficace du temps; ex. : longues files d'attente, peu de cibles, espace restreint. Participer ensuite à la même activité en utilisant des files d'attente courtes, un plus grand nombre de cibles et plus d'espace. Faire un remue-méninges sur les diverses influences qui limitent l'activité physique.</li> </ul>

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active
<p><b>Résultats d'apprentissage spécifiques choisis</b></p> <p>A9-13 appliquer et perfectionner des habiletés sportives dans diverses activités individuelles; ex. : activités de conditionnement physique</p> <p>B9-3 concevoir et mettre en œuvre un plan personnel de conditionnement physique et d'activités, en recourant aux principes de l'entraînement : la fréquence, l'intensité, la durée</p> <p>D9-1 avoir des habitudes de vie active et se rendre compte des bienfaits de telles habitudes de vie</p> <p><b>Situation d'apprentissage</b></p> <p>Carnet d'apprentissage – Les élèves créent un carnet d'apprentissage comprenant les éléments suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• feuille de travail selon les principes de l'entraînement « fréquence, intensité, durée, type »;</li> <li>• un relevé des exercices physiques pendant une certaine période de temps; ex. : de septembre à décembre, de janvier à mars;</li> <li>• un plan de conditionnement physique individuel qui considère la zone optimale de rythme cardiaque, l'information sur les principes de l'entraînement « fréquence, intensité, durée, type », ainsi que les lignes directrices de l'activité physique.</li> </ul> <p><b>Critères</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auto-réflexion.</li> <li>• Organisation du carnet.</li> <li>• Composantes du plan personnel de conditionnement physique.</li> <li>• Établissement de buts personnels.</li> <li>• Surveillance personnelle des progrès.</li> </ul> <p><b>Stratégies de mesure et d'évaluation</b></p> <p>Évaluation par l'enseignant/Autoévaluation par les élèves :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• identifie les stratégies qui réussissent;</li> <li>• identifie les aspects qui ont causé des difficultés;</li> <li>• identifie des situations où les problèmes ont été résolus;</li> <li>• identifie à quoi est dû le changement;</li> <li>• identifie des domaines d'amélioration future et les stratégies à utiliser;</li> <li>• montre une amélioration, ou a atteint les buts;</li> <li>• signature du parent/tuteur.</li> </ul> <p>Analyse du programme de conditionnement physique personnel :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• fréquence – avec quelle fréquence vais-je m'entraîner; ex. : combien de fois par semaine?</li> <li>• intensité – jusqu'à quel point vais-je m'entraîner fort? Quelle est ma cible de rythme cardiaque?</li> <li>• durée – pendant combien de temps vais-je m'entraîner à chaque fois? (1 heure, ½ heure)</li> <li>• type – quel type d'activité vais-je faire?</li> <li>• qu'est-ce que j'ai accompli?</li> <li>• buts; ex. : accroître la performance cardio-pulmonaire, perdre du poids, développer certaines qualités musculaires (force, flexibilité, endurance...)</li> </ul>	<p>Chaque année, de nouvelles activités physiques pratiquées individuellement ont la faveur des adolescents. Ces activités devraient être intégrées au programme d'éducation physique, non seulement en vue de créer chez les adolescents un intérêt envers ces activités, mais aussi de leur offrir à tous l'occasion de développer leurs habiletés de leader. Les élèves qui ont été initiés à ces sortes d'activités devraient se voir offrir l'occasion de les démontrer et peut-être même d'apprendre aux autres élèves comment les pratiquer. Par exemple, les élèves peuvent s'apprendre mutuellement comment faire du tai-chi, du patin à roues alignées ou de la planche à roulettes, tout en ayant à l'esprit la sécurité. Le fait de demander aux élèves de s'enseigner mutuellement les activités physiques qu'ils font dans leur temps libre non seulement développe les habiletés de leader, mais inspire aussi un sentiment d'autonomie, de rapprochement et de compétence.</p>





(suite...)

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active
<p><b>Stratégies de communication</b></p> <p>Discussion en classe :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Combien ont été capables de suivre leur plan?</li> <li>• Quels étaient certains des obstacles?</li> <li>• Comment avez-vous fait pour vous motiver?</li> <li>• Quels sont vos buts pour un style de vie actif?</li> </ul> <p>Rétroaction – inscrite par l'enseignant dans le carnet d'apprentissage.</p> <p>Commentaires dans le bulletin scolaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève a conçu et mis en œuvre un plan personnel de conditionnement physique.</li> </ul>	<p>L'ABCD de l'éducation physique</p>  <p>Activités      Bienfaits pour la santé      Coopération      Dynamisme soutenu</p>

## 9<sup>e</sup> ANNÉE – ACTIVITÉS RÉALISÉES DANS UN MILIEU DIFFÉRENT

Les élèves participent à une gamme d'activités variées réalisées dans un milieu différent (ex. : activités aquatiques et de plein air). Les activités seront choisies en fonction du climat, des ressources et des installations disponibles dans l'école ou la communauté.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques de 9<sup>e</sup> année.

	Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
 Activités	A9-1 appliquer les habiletés locomotrices et les concepts à une variété d'activités, puis les perfectionner en les contrôlant de plus en plus afin d'améliorer leur performance personnelle	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécuter divers styles de nage puis les appliquer dans des jeux aquatiques; ex. : water polo.</li> </ul>
	A9-7 mettre en pratique et perfectionner des habiletés sportives dans divers milieux; ex. : randonnée pédestre, escalade au mur	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prendre part à des exercices qui font appel aux habiletés locomotrices et non locomotrices dans le cadre d'activités se déroulant dans un milieu différent, comme trouver son itinéraire et lire une carte quand on fait de l'orientation.</li> </ul>
 Bienfaits pour la santé	B9-6 analyser et expliquer les effets qu'ont l'alimentation, la condition physique et l'activité physique sur les systèmes du corps, et ce, avant, pendant et après l'exercice	<ul style="list-style-type: none"> <li>Planifier une randonnée d'une journée qui tient compte des capacités physiques et des besoins nutritionnels nécessaires pour l'excursion. Identifier des éléments tels que les besoins en équipement, les activités préparatoires, les questions de sécurité et d'environnement, ainsi que la nourriture. Comparer ce qu'exige l'excursion avec des besoins quotidiens typiques.</li> </ul>
	B9-7 suivre de près, analyser et évaluer les changements que l'activité physique apporte à leur condition physique	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifier, exécuter et surveiller l'efficacité de divers exercices et entraînements qui aident à se préparer à des activités se déroulant dans des milieux différents; ex. : exercices visant à renforcer les quadriceps pour le ski, étirements et course pour la randonnée pédestre et l'orientation, exercices qui font travailler le haut du corps pour le canot ou la randonnée en montagne.</li> </ul>
 Coopération	C9-4 décrire, mettre en pratique et surveiller les habiletés de chef et de membre d'une équipe en activité physique	<ul style="list-style-type: none"> <li>Planifier et diriger des activités pour une excursion d'une journée axée sur des sports comme le ski de fond, l'escalade de rocher, le vélo de montagne et la randonnée pédestre.</li> </ul>
	C9-6 identifier et manifester des comportements qui démontrent le respect de soi et des autres	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aider à planifier une excursion avec camping sous un tipi. Apprendre la signification, l'importance et les traditions d'une culture autochtone spécifique par l'enseignement des sages.</li> </ul>
 Dynamisme soutenu	D9-2 concevoir un plan personnel qui favorise la participation et le maintien de la motivation	<ul style="list-style-type: none"> <li>En faisant un remue-méninges et des recherches, identifier les facteurs qui pourraient influencer le choix personnel des activités physiques durant toute la vie; ex. : les ressources communautaires, les besoins physiques, les choix de carrière, le climat, les coûts. Faire des jeux de rôle pour trouver une solution personnelle aux obstacles.</li> </ul>
	D9-6 déterminer et articuler des objectifs personnels et collectifs difficiles, basés sur leurs intérêts et leurs capacités	<ul style="list-style-type: none"> <li>Faire un parcours d'orientation sécuritaire à bicyclette dans toute la communauté, qui comporte des indices présentant des défis individuels et pour l'équipe.</li> </ul>
	D9-7 évaluer diverses façons d'atteindre l'objectif d'une activité, et déterminer des approches personnelles et collectives qui posent un défi sur le plan individuel et collectif	<ul style="list-style-type: none"> <li>Faire un remue-méninges sur les règles, les risques et les difficultés que représente le patinage à roues alignées ou la planche à roulettes, avant de se rendre sur un terrain de jeu à usages multiples. Travailler en vue d'atteindre un objectif visant une activité individuelle ou de groupe; ex. : divers niveaux de courses d'obstacles.</li> </ul>

## Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication

### Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

- B9-6 analyser et expliquer les effets qu'ont l'alimentation, la condition physique et l'activité physique sur les systèmes du corps, et ce, avant, pendant et après l'exercice
- C9-4 décrire, mettre en pratique et surveiller les habiletés de chef et de membre d'une équipe en activité physique
- D9-6 déterminer et articuler des objectifs personnels et collectifs difficiles, basés sur leurs intérêts et leurs capacités

### Situation de mouvement

En tenant compte des résultats d'apprentissage, les élèves préparent une randonnée à bicyclette de 50 km et de 5 jours. Demander aux élèves de discuter de l'importance de l'hydratation, de l'étiquette du cyclisme sur les sentiers, de la sécurité sur les routes et de l'effet de la chaleur sur le niveau de condition physique.

### Critères

- Indique comment la nutrition, la condition physique et l'activité physique sont reliées à l'expérience cycliste.
- Démontre qu'il respecte l'étiquette du cyclisme.
- Contribue au succès de l'équipe.
- Indique les facteurs qui influencent la condition physique personnelle.
- Établit un plan pour suivre les progrès.

### Stratégies de mesure et d'évaluation

Liste de vérification pour le sac d'excursion	Oui	Non
Nécessaire de réparation de bicyclette		
Nourriture énergétique en bonne quantité		
Assez de liquide, bouteille d'eau		
Trousse de premiers soins		
Vêtements adaptés aux conditions météo		
Argent et pièce d'identité		
Crème solaire, lunettes de soleil, insectifuge		
Médicaments		

### Stratégies de communication

Rétroaction :

- Avant – Envoyer à la maison une lettre d'information expliquant en détails le but de la randonnée et les attentes des élèves (leurs résultats d'apprentissage). Inviter les parents à participer.
- Après – Créer une affiche ou un panneau avec des photos de la randonnée; discuter du voyage avec les élèves.

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève est capable d'analyser et d'expliquer l'effet de la nutrition, de la condition physique et de l'activité physique sur les systèmes du corps, avant, durant et après l'exercice. L'élève est capable d'analyser ce qu'il faut pour participer de manière sécuritaire à une randonnée de 5 jours à bicyclette.

## Occasions de mener une vie active

L'enseignement de la sécurité ne se limite pas nécessairement aux excursions. Que ce soit dans la classe, au gymnase ou dans la cour d'école, les enseignants peuvent enseigner aux élèves, et ce, de manière efficace, les principes fondamentaux de la préparation, de la prévention, de la conservation, qui recommandent de se déplacer en groupe et de conserver une attitude mentale positive. Par exemple, les activités qui sont axées sur la construction d'abris dans des conditions climatiques et des milieux divers peuvent être facilement réalisées dans la cour d'école. En outre, le fait d'inventer des jeux à partir de simples tâches constitue une habileté de survie importante pour conserver une attitude mentale positive en cas de détresse. Il faudrait aussi inclure d'autres activités, comme la création d'une trousse de survie renfermant un signal d'urgence, du matériel pour traiter l'eau, des aliments énergétiques qui ne se gâtent pas, une source de chaleur et une trousse de secourisme. Le fait de préparer les élèves à l'avance permettra de rehausser la qualité de leurs expériences futures en plein air.

L'ABCD de l'éducation physique

