



En regardant les grandes idées du programme d'études d'éducation physique et santé, je me suis demandé de quelle façon je pouvais créer un milieu d'apprentissage propice à la compréhension des grandes idées qui s'y trouvent.

Sachant que notre grand défi est de garder notre communauté active, je décide de proposer aux élèves un apprentissage authentique, basé sur des problèmes à résoudre.

## Les grandes idées en éducation physique et santé

9<sup>e</sup> année

La participation quotidienne à différents types d'activités physiques a une incidence sur notre savoir-faire physique et sur nos objectifs de santé et de forme physique.

La pratique d'activités physiques toute la vie durant procure de nombreux bienfaits et est un élément essentiel d'un mode de vie sain.

Les choix sains contribuent à notre bien-être physique, affectif et mental.

Les relations saines peuvent nous aider à vivre une vie enrichissante et satisfaisante.

Favoriser la santé et le bien-être des autres nous permet de tisser des liens avec notre communauté.

### Approches

- Résolution de problèmes
- Apprentissage expérientiel
- Apprentissage personnalisé



Les élèves travailleront des compétences disciplinaires et des contenus d'apprentissage qui se rapportent à différentes grandes idées.

## Les grandes idées en éducation physique et santé

9<sup>e</sup> année

La participation quotidienne à différents types d'activités physiques a une incidence sur notre savoir-faire physique et sur nos objectifs de santé et de forme physique.

La pratique d'activités physiques toute la vie durant procure de nombreux bienfaits et est un élément essentiel d'un mode de vie sain.

Les choix sains contribuent à notre bien-être physique, affectif et mental.

Nous allons établir des liens avec ces grandes idées dans nos activités de réflexion.

Les relations saines peuvent nous aider à vivre une vie enrichissante et satisfaisante.

Favoriser la santé et le bien-être des autres nous permet de tisser des liens avec notre communauté.

Mais au cours des prochaines semaines, nous nous concentrerons sur cette grande idée.



Voici le problème que je soumettrai aux élèves.

Ils auront pour tâche d'y trouver des solutions.

## Problème

Notre communauté n'est pas suffisamment portée sur l'activité physique. Que pouvons-nous faire pour y remédier?

Cette séquence pédagogique offre plusieurs occasions aux élèves de développer les compétences essentielles.





Je note les compétences disciplinaires et les contenus d'apprentissage que je veux approfondir avec les élèves dans cette séquence pédagogique. J'ajuste ma planification selon les pistes de solution que trouveront les élèves.

Favoriser la santé et le bien-être des autres nous permet de tisser des liens avec notre communauté.

## Problème

Notre communauté n'est pas suffisamment portée sur l'activité physique. Que pouvons-nous faire pour y remédier?

Les **compétences disciplinaires** visées :

- ▶ Développer et démontrer une capacité à agir en toute sécurité, un esprit sportif et un sens du leadership lors de la pratique d'activités physiques.
- ▶ Développer et mettre en pratique une variété de stratégies et de concepts moteurs lors de différentes activités physiques.
- ▶ Créer des stratégies pour promouvoir la santé et le bien-être à l'école et dans la communauté.

Les **contenus d'apprentissage** que j'aimerais explorer :

- ◆ Les concepts moteurs et les stratégies.
- ◆ Les méthodes pour mesurer et ajuster le degré d'effort physique.
- ◆ Les principes d'entraînement pour améliorer la condition physique, y compris le principe FITT, le principe SAID et la spécificité.
- ◆ Les effets des différents types d'activités physiques sur le corps.
- ◆ Les conséquences possibles à court et à long terme des décisions touchant la santé, y compris celles relatives à l'alimentation, à la protection contre les infections transmissibles sexuellement et aux habitudes de sommeil.



J'influence ma communauté

Le développement des compétences essentielles est au coeur des apprentissages.



## Problème

Notre communauté n'est pas suffisamment portée sur l'activité physique. Que pouvons-nous faire pour y remédier?

En tenant compte des pistes de solution qu'auront trouvées les élèves, nous travaillerons en petits groupes pour élaborer un plan de mise en œuvre de ces solutions.

Je serai à la fois guide et facilitatrice.

Je m'attends à devoir poser plusieurs questions aux élèves pour clarifier leur pensée.

Je vais probablement aider les élèves à établir des liens avec la communauté.

### Pistes de personnalisation

- ▶ Le groupe-classe pourra effectuer des choix.
- ▶ Les élèves pourront effectuer des choix.
- ▶ L'envergure de la tâche variera selon les champs d'intérêt.

Comme nous tenons compte des solutions des élèves, je suis confiante de pouvoir susciter l'intérêt de chacun d'eux.



## Problème

Notre communauté n'est pas suffisamment portée sur l'activité physique. Que pouvons-nous faire pour y remédier?

Le temps que je prévois pour le moment...



un semestre

### Pistes d'évaluation

Je privilégierai les stratégies suivantes :

- ▶ s'autoévaluer;
- ▶ se servir de l'évaluation en tant qu'apprentissage;
- ▶ se fixer des objectifs d'apprentissage personnels;
- ▶ tenir un journal de bord;
- ▶ établir des critères pour l'autoévaluation.

Voici ce que je ferai :

- ▶ observer;
- ▶ questionner;
- ▶ prendre des notes et documenter l'évolution de l'apprentissage.



Si les élèves ont besoin d'aide pour résoudre le problème, je peux leur proposer des activités qui leur permettront d'acquérir des compétences, des habiletés et des connaissances appropriées. Je peux aussi animer une réflexion autour du problème, qui fera suite à la réalisation d'une ou de toutes les activités.

## Approches

- ▶ Résolution de problèmes
- ▶ Apprentissage expérientiel
- ▶ Apprentissage personnalisé

Je prévois quelques activités possibles.

- ▶ **Activité 1** Découvrir mes forces et mes défis
- ▶ **Activité 2** Rechercher un partenaire d'entraînement
- ▶ **Activité 3** Aider mon équipe
- ▶ **Activité 4** Contribuer à la santé et au bien-être au sein de ma communauté
- ▶ **Activité 5** Favoriser une école plus active
- ▶ **Activité 6** Dresser le portrait de ma communauté
- ▶ **Activité de réflexion** : Comment le fait de favoriser la santé et le bien-être des autres nous permet-il de tisser des liens avec notre communauté?

Je planifie aussi une activité de réflexion à la fin de cette séquence pédagogique pour que les élèves puissent montrer leur compréhension de la grande idée ciblée.

Au cours de cette activité, j'espère amener les élèves à découvrir leurs propres forces ainsi que celles des autres élèves du groupe-classe.



## Activité 1 *Découvrir mes forces et mes défis*

- ▶ Demander aux élèves d'observer le parcours de la course à obstacles qui leur est proposée. Ce parcours devrait faire appel à différentes habiletés (p. ex. habiletés motrices, endurance, force musculaire et souplesse).
- ▶ Demander aux élèves de noter, dans leur journal de bord, les éléments du parcours qu'ils pensent réussir le mieux ou le moins bien selon leurs habiletés et leurs capacités physiques.
- ▶ Inviter les élèves à faire la course à obstacles individuellement une première fois en les chronométrant.
- ▶ Demander aux élèves de prendre leur temps en note et de poser un regard critique sur leur performance.
- ▶ Inviter les élèves à noter leurs forces et leurs défis dans leur journal de bord.

L'autoévaluation est une composante déterminante de cette séquence pédagogique.

Les élèves doivent être capable de se fixer des objectifs personnels et de trouver des stratégies pour les atteindre.



Les deux objectifs de cette séquence pédagogique, liés à la compétence essentielle personnelle et sociale, sont les suivants :

- ▶ J'aimerais que les élèves prennent conscience de leurs forces et de ce qu'ils apportent aux autres (objectif personnel).
- ▶ J'aimerais leur faire découvrir l'importance de la collaboration et de l'interdépendance; les autres aussi peuvent nous apporter quelque chose.

Faire ressortir les critères d'un partenaire d'entraînement idéal.

Peut-être devrais-je amorcer une discussion en groupe-classe au sujet de ce qu'est un partenaire d'entraînement?



## Activité 2 *Rechercher un partenaire d'entraînement*

- ▶ Inviter les élèves à s'entraîner pour améliorer leur performance à la course à obstacles. Expliquer que la course se fera en équipe de trois ou de quatre.
- ▶ Demander aux élèves, en groupe-classe, de comparer leurs besoins. Les inviter à rechercher des partenaires d'entraînement qui les aideront à optimiser leur chance de réussite lors de la course à obstacles.
- ▶ Inviter les élèves à prendre des décisions selon des critères établis pour former une équipe équilibrée qui leur permettra d'obtenir le meilleur résultat possible à la course à obstacles.
- ▶ Demander aux élèves de justifier leur choix de partenaires dans leur journal de bord en répondant à la question suivante : Comment mes partenaires m'aideront-ils à mieux réussir la course à obstacles?
- ▶ Demander aux élèves d'établir des stratégies qui les aideront à mieux réussir la course à obstacles et de se fixer des objectifs d'entraînement visant à optimiser leur performance.

Message à transmettre aux élèves : l'important n'est pas d'être la meilleure équipe, mais de s'améliorer.

Il s'agit du moment propice pour l'enseignement du contenu d'apprentissage suivant :

*Les principes d'entraînement pour améliorer la condition physique, y compris le principe FITT, le principe SAID et la spécificité.*

À prévoir : une période de temps pour s'entraîner, peut-être deux fois par semaine pendant un mois, avant de refaire la course à obstacles pour constater l'amélioration.

Je pense que nous devons établir des critères qui permettront aux élèves de mesurer leur amélioration.



Cette séquence pédagogique demande une grande collaboration avec les autres élèves et encourage la communication.



## Activité 3 *Aider mon équipe*

- ▶ Demander aux élèves, qui connaissent leurs forces et leurs défis, de former une équipe sur la base de ce qu'ils ont appris (activité 2) en vue d'améliorer la performance collective (p. ex. en se posant comme l'élément mobilisateur, celui qui montre une ou des techniques aux autres, celui qui met sur pied des stratégies pour travailler l'endurance, la force musculaire et la souplesse).
- ▶ Inviter les élèves à élaborer, avec l'aide de leurs partenaires, un plan d'entraînement individuel pour améliorer leur performance à la course à obstacles.
- ▶ Inviter chaque membre de l'équipe à préparer une activité portant sur l'une de ses forces, qui permettra aux autres membres de découvrir de nouvelles pistes d'amélioration en vue de la course à obstacles.
- ▶ Demander aux élèves de s'assurer que leur activité respecte les règles de sécurité et de faire preuve d'esprit sportif et d'une attitude positive.

À prévoir : une période de temps pour s'entraîner, peut-être deux fois par semaine pendant un mois, avant de refaire la course à obstacles pour constater l'amélioration.

### Piste d'évaluation

Je tiendrai un journal de bord.

### Pistes d'évaluation

J'observerai, je noterai, je questionnerai et je guiderai.

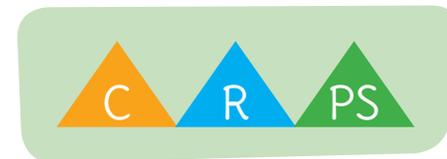
Il s'agit du moment propice pour l'enseignement du contenu d'apprentissage suivant :

*Les méthodes pour mesurer et ajuster le degré d'effort physique.*

### Piste d'évaluation

J'évaluerai la mise en pratique des principes d'entraînement visant à améliorer la condition physique.

J'établirai des critères avec les élèves.



## Activité 4 *Contribuer à la santé et au bien-être au sein de ma communauté*

- ▶ Demander à chaque équipe formée à l'activité 2 de faire la course à obstacles et la chronométrer.
- ▶ Demander aux élèves de faire une analyse critique, en équipe, des résultats de chacun des membres de leur équipe, et d'analyser ce qui pourrait être amélioré.
- ▶ Inviter les élèves à trouver, en groupe-classe, de quelle façon ils peuvent contribuer à la santé et au bien-être des membres de la communauté.
- ▶ Inviter les élèves à créer une murale illustrant une ou plusieurs approches individuelles ou collectives permettant de contribuer à la santé et au bien-être au sein de la communauté. Leur poser la question suivante : Quelles sont les compétences et les habiletés qui permettraient d'apporter des changements dans la communauté?



Je peux intégrer la technologie et créer un mur virtuel.

Je rappelle aux élèves la problématique de départ afin de guider cette réflexion :

Notre communauté n'est pas suffisamment portée sur l'activité physique. Que pouvons-nous faire pour y remédier?



Il faut que je guide la mise en œuvre de ce défi auprès de l'équipe-école.

## Activité 5 Favoriser une école plus active

### Piste de personnalisation

Je laisse les élèves me guider vers ce qu'ils aimeraient faire.

- ▶ Faire un remue-méninges en groupe-classe pour trouver des idées qui permettraient d'encourager les autres élèves de l'école à faire plus d'activité physique.
- ▶ Tenir compte des idées des élèves. Inviter les élèves à intégrer différents contenus d'apprentissage du programme d'études d'éducation physique et santé (p. ex. organiser une course à obstacles pour laquelle chaque équipe du groupe-classe crée un obstacle relatif à une habileté ciblée; animer différentes activités relatives à différentes habiletés – tactique, motrice, physique).
- ▶ Inviter les élèves à préparer un plan de mise en œuvre pour encourager les autres élèves de l'école à faire plus d'activité physique.



La mise en œuvre peut varier : un événement, une activité continue; à voir selon l'intérêt des élèves.

Inviter les élèves à noter leurs succès et leurs défis dans leur journal de bord.

### Piste d'évaluation

Je veillerai au respect des règles de sécurité, au respect mutuel, aux valeurs de collaboration et de communication.

M'assurer que les élèves ont en tête la grande idée suivante : *Favoriser la santé et le bien-être des autres nous permet de tisser des liens avec notre communauté.*

Je pourrai prévoir du temps entre le remue-méninges et le cours suivant pour spécifier chacune des idées des élèves (p. ex., il faut absolument une habileté tactique où l'élève doit mettre en œuvre une des compétences disciplinaires) afin de m'assurer qu'ils travaillent sur les compétences disciplinaires et les contenus d'apprentissage ciblés.

Afin d'aider les élèves à trouver des pistes de solutions à la problématique de départ, j'aimerais les amener à se rendre compte que connaître le profil de leur communauté pourrait leur être utile.



## Activité 6 Dresser le portrait de ma communauté

- ▶ Demander aux élèves de dresser, en groupe-classe et en tenant compte de leurs connaissances antérieures, à l'aide d'un sondage ou d'entrevues, le portrait de leur communauté, afin de mieux cibler les interventions visant à encourager ses membres à être plus actifs (y a-t-il plus d'enfants? d'adultes? de personnes âgées? de jeunes enfants? d'adolescents? de jeunes adultes?).
- ▶ Faire un remue-méninges pour trouver des façons d'encourager chaque groupe de la communauté à plus d'activité physique.
- ▶ Inviter les élèves à noter, dans leur journal de bord, le groupe avec lequel ils aimeraient travailler en justifiant leur choix.



Il y a peut-être des liens à faire avec le programme d'études de sciences humaines.

Il serait intéressant de vérifier.

### Piste de personnalisation

Chaque élève pourra choisir le groupe de la communauté qui l'interpelle le plus.

### Piste d'évaluation

Je privilégierai, tout le long de cette séquence pédagogique, l'usage du journal de bord, qui fait appel à une stratégie d'autoévaluation et d'évaluation s'inscrivant dans le cadre de l'apprentissage recherché.

Je pourrais inviter des membres de la collectivité (un représentant de la ville, un gérant de centre communautaire ou sportif, etc.) à venir discuter avec les élèves de leurs idées et explorer des pistes de mise en œuvre avec eux.

Revoir la grande idée autour de laquelle nous avons travaillé, soit *Favoriser la santé et le bien-être des autres nous permet de tisser des liens avec notre communauté*, ainsi que les grandes idées avec lesquelles nous avons établi des liens.



## Activité de réflexion

Comment le fait de favoriser la santé et le bien-être des autres nous permet-il de tisser des liens avec notre communauté?

Inviter les élèves à réfléchir à ce qu'ils ont appris et à ce qu'ils ont retenu de la grande idée de départ, et en le démontrant selon un mode de communication de leur choix.



Les deux objectifs que visait cette séquence pédagogique, liés à la compétence essentielle personnelle et sociale, étaient les suivants :

- ▶ J'aimerais que les élèves prennent conscience de leurs forces et de ce qu'ils apportent aux autres (objectif personnel).
- ▶ J'aimerais leur faire découvrir l'importance de la collaboration et de l'interdépendance; les autres aussi peuvent nous apporter quelque chose.

## Piste de personnalisation

Je laisserai les élèves choisir un mode de communication.

## Piste d'évaluation

J'établirai des critères pour définir la réflexion.