



# ÉDUCATION PHYSIQUE 8 À 10

---

*Ensemble de ressources intégrées 2008*

Tous droits réservés © 2008 Ministry of Education, Province of British Columbia

**Avis de droit d'auteur**

Toute reproduction, en tout ou en partie, sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, est interdite sans l'autorisation écrite préalable de la province.

**Avis de propriété exclusive**

Ce document contient des renseignements privés et confidentiels pour la province. La reproduction, la divulgation ou toute autre utilisation de ce document sont expressément interdites, sauf selon les termes de l'autorisation écrite de la province.

**Exception limitée à l'interdiction de reproduire**

La province autorise la copie et l'utilisation de cette publication en entier ou en partie à des fins éducatives et non lucratives en Colombie-Britannique et au Yukon (a) par tout le personnel des conseils scolaires de la Colombie-Britannique, y compris les enseignants et les directions d'école, par les organismes faisant partie du *Educational Advisory Council* et identifiés dans l'arrêté ministériel, par d'autres parties offrant directement ou indirectement des programmes scolaires aux élèves admissibles en vertu de la *School Act*, R.S.B.C. 1996, c.412, ou *Independent School Act*, R.S.B.C. 1996, c.216, (lois scolaires), et (b) par d'autres parties offrant directement ou indirectement des programmes scolaires sous l'autorité du ministre du Département d'éducation du Yukon tel que défini dans le *Education Act*, R.S.Y. 2002, c.61.

Remerciements .....	III
Préface .....	V

## INTRODUCTION

---

Raison d'être .....	3
Exigences et crédits menant au diplôme de fin d'études.....	4
Objectifs du programme d'Éducation physique 8 à 10 .....	4
Composantes du programme d'études .....	4
Ressources d'apprentissage.....	6
Durée d'enseignement suggérée .....	6
Éducation physique 8 à 10 : Vue d'ensemble.....	7
Habilités de mouvement fondamentales, facteurs de la condition physique et concepts relatifs au mouvement.....	8
Catégories d'activités .....	9
Éducation physique M à 10 : Concepts.....	11

## CONSIDÉRATIONS CONCERNANT LA MISE EN ŒUVRE DU PROGRAMME D'ÉTUDES

---

Politique relative aux autres modes de présentation des sujets délicats ( <i>Alternative Delivery policy</i> )....	17
Façons de tenir compte des contextes locaux .....	17
Participation des parents et des tuteurs .....	17
Création d'un milieu d'apprentissage positif .....	18
Confidentialité.....	19
Inclusion, égalité et accessibilité pour tous les apprenants .....	19
Collaboration avec l'école et la communauté.....	20
Collaboration avec la communauté autochtone.....	21
Technologies de l'information et des communications.....	21
Droit d'auteur et responsabilité .....	22
Sécurité .....	23
Mesurer l'effort physique .....	23
Promotion d'un milieu coopératif pour l'éducation physique .....	23
Considérations relatives à la planification .....	24

## RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE PRESCRITS

---

Introduction .....	29
Formulation des résultats d'apprentissage prescrits .....	29
Domaines d'apprentissage .....	29
Résultats d'apprentissage prescrits – Par année.....	31
Résultats d'apprentissage prescrits – Par composante.....	35

### RENDEMENT DE L'ÉLÈVE

---

Introduction .....	43
8 <sup>e</sup> année	
Tableau de survol de l'évaluation .....	48
Éléments clés .....	49
Indicateurs de réussite .....	50
9 <sup>e</sup> année	
Tableau de survol de l'évaluation .....	58
Éléments clés .....	59
Indicateurs de réussite .....	60
10 <sup>e</sup> année	
Tableau de survol de l'évaluation .....	68
Éléments clés .....	69
Indicateurs de réussite .....	70

### GLOSSAIRE

---

Glossaire .....	79
-----------------	----

De nombreuses personnes ont apporté leur expertise à l'élaboration de ce document. La coordonnatrice du projet, Kristin Mimick, du ministère de l'Éducation, a collaboré avec des collègues du Ministère ainsi qu'avec des représentants de nos partenaires en éducation. Le Ministère tient à remercier tous ceux et celles qui ont contribué à ce projet.

#### ÉQUIPE CONSULTATIVE DU PROGRAMME • ÉDUCATION PHYSIQUE 8 À 10

---

Kim Eagle	District scolaire n° 36 (Surrey)
Kenneth Holley	District scolaire n° 47 (Powell River)
Shaunna Martin	District scolaire n° 42 (Maple Ridge)
David Wilson	District scolaire n° 53 (Okanagan Similkameen)
Debby Keel	District scolaire n° 42 (Maple Ridge-Pitt Meadows)
Janelle Zebedee	District scolaire n° 23 (Central Okanagan)
GT Publishing Services LTD	Coordination du projet, rédaction et préparation de la version originale anglaise du document

#### GROUPE DE DISCUSSION • ÉDUCATION PHYSIQUE 8 À 12

---

Jack Boersma	FISA (Abbotsford)
Sandra Gibbons	University of Victoria
Don Hutchinson	BCTF (Coquitlam)
Bryna Kopelow	Action Schools! BC (Vancouver)
Frank Roberto	BCPVPA (Langley)
Rhonda L. Pauls	BCCPAC (Abbotsford)
Brian Storey	BCPEKA (New Westminster)
Vivienne Temple	CAHPERD (British Columbia)
Liuba Verigin-Lyon	BCTF (Grand Forks)
Janelle Zebedee	District scolaire n° 23 (Central Okanagan)



Cet Ensemble de ressources intégrées (ERI) fournit l'information de base dont les enseignants auront besoin pour la mise en œuvre du programme d'Éducation physique 8 à 10. Lorsqu'il sera mis en œuvre intégralement, ce document remplacera l'ERI *Éducation physique 8 à 10* (1996).

L'information contenue dans ce document est aussi accessible sur Internet à l'adresse suivante : [www.bced.gov.bc.ca/irp/firp.htm](http://www.bced.gov.bc.ca/irp/firp.htm)

Les paragraphes qui suivent décrivent brièvement les composantes de cet ERI.

## INTRODUCTION

L'introduction fournit des renseignements généraux sur le programme d'Éducation physique 8 à 10, tout en précisant les points particuliers et les exigences spéciales.

Cette section renferme les renseignements suivants :

- la raison d'être du programme d'études d'Éducation physique 8 à 10 dans les écoles de la Colombie-Britannique;
- les objectifs du programme d'études;
- la description des composantes du programme (et de ses sous-composantes, le cas échéant) qui sont regroupées en fonction des résultats d'apprentissage prescrits faisant partie d'un même domaine d'intérêt;
- la durée d'enseignement suggérée pour chaque année d'études;
- un aperçu du contenu du programme d'études.

## CONSIDÉRATIONS CONCERNANT LA MISE EN ŒUVRE DU PROGRAMME D'ÉTUDES

Cette section de l'ERI renferme des renseignements complémentaires qui aideront les enseignants à élaborer leurs stratégies d'enseignement et à préparer la mise en œuvre de ce programme d'études en vue de répondre aux besoins de tous les apprenants.

## RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE PRESCRITS

Cette section de l'ERI contient les *résultats d'apprentissage prescrits*. Ces derniers représentent les normes de contenu prescrites pour les programmes d'études provinciaux. Ils précisent les attitudes, les compétences et les connaissances nécessaires pour chaque matière. Ils expriment ce que les élèves doivent savoir et savoir faire à la fin de l'année d'études indiquée.

## RENDEMENT DE L'ÉLÈVE

Cette section de l'ERI renferme l'information nécessaire à l'évaluation formative et à la mesure du rendement des élèves. Elle comprend des ensembles d'indicateurs de réussite détaillés pour chaque résultat d'apprentissage prescrit. Les indicateurs de réussite décrivent ce que les élèves doivent être en mesure de faire pour montrer qu'ils satisfont entièrement aux exigences du programme d'études pour la matière et l'année en question. Aucun des indicateurs de réussite n'est obligatoire; ils sont fournis pour aider les enseignants à évaluer dans quelle mesure les élèves atteignent les résultats d'apprentissage prescrits.

Cette section renferme aussi des éléments clés ou descriptions du contenu servant à préciser l'étendue et la portée des résultats d'apprentissage prescrits.

## GLOSSAIRE

Certains des termes utilisés dans cet Ensemble de ressources intégrées sont définis dans le glossaire.







## INTRODUCTION

---

### *Éducation physique 8 à 10*



Cet ensemble de ressources intégrées (ERI) constitue le programme d'études officiel du Ministère pour les cours d'Éducation physique 8 à 10. L'élaboration de cet ERI a été guidée par les principes suivants :

- L'apprentissage nécessite la participation active de l'élève.
- Chacun apprend à sa façon et à son rythme.
- L'apprentissage est un processus à la fois individuel et collectif.

Par ailleurs, ce document tient compte du fait que des jeunes aux antécédents, aux intérêts, aux aptitudes et aux besoins distincts fréquentent les écoles de la Colombie-Britannique. Dans la mesure du possible, les résultats d'apprentissage et les indicateurs de réussite tentent de répondre à ces besoins et de garantir l'égalité de tous les apprenants ainsi que leur accès à ce programme d'études.

L'Ensemble de ressources intégrées d'Éducation physique 8 à 10 se base sur les recommandations découlant des instances ou documents suivants :

- le rapport d'évaluation du programme d'éducation physique (novembre 2001);
- le groupe de discussion sur la révision de l'ERI d'Éducation physique 8 à 10 qui comprend des représentants des partenaires et des groupes d'intervenants en éducation de Colombie-Britannique;
- l'équipe consultative sur cet ERI;
- les commentaires du public, des partenaires et des groupes d'intervenants en éducation sur la version préliminaire de consultation du programme d'études d'Éducation physique 8 à 10 (obtenus vers la fin de l'année 2007).

## RAISON D'ÊTRE

L'objectif du programme d'Éducation physique 8 à 10 est de permettre à tous les élèves d'acquérir des connaissances, des habiletés de mouvement, ainsi que des attitudes et des comportements positifs qui contribuent à une vie saine et active.

L'importance d'offrir aux jeunes des expériences d'activité physique enrichissantes et agréables est de plus en plus reconnue de nos jours. Le mouvement et le jeu constituent des éléments fondamentaux de leur vie; ils occupent une place essentielle dans tous les aspects de leur croissance et de leur épanouissement.

Un programme d'éducation physique doit donc fournir à tous les élèves des occasions de s'adonner régulièrement à une activité physique et d'apprécier toujours plus le mouvement dans différentes activités appartenant aux trois catégories suivantes :

- activités individuelles et à deux,
- jeux,
- activités rythmiques faisant appel au mouvement (danse et activités de gymnastique).

Les possibilités uniques d'apprentissage en éducation physique sont stimulantes et motivantes pour la plupart des élèves. Elles permettent à tous les élèves de la maternelle à la 12<sup>e</sup> année d'acquérir les connaissances, les compétences et les attitudes qui leur donneront la possibilité de mener une vie active et, par conséquent, d'améliorer leur qualité de vie; en d'autres termes, elles leur permettront d'adopter un mode de vie dans lequel l'activité physique sera l'une des composantes essentielles de leurs occupations journalières et de leurs loisirs.

En outre, l'éducation physique contribue considérablement à l'éducation globale des élèves de la C.-B. Les élèves qui prennent part régulièrement à des cours d'éducation physique sont plus aptes à se concentrer, à apprendre et à mémoriser de même qu'à résoudre des problèmes. Ils sont prêts à prendre des risques mesurés et ils manifestent une attitude positive à l'égard d'eux-mêmes et des autres. L'éducation physique permet de reconnaître la valeur de compétences comme la coopération ainsi que le travail d'équipe, et contribue à l'acquisition de comportements personnels et sociaux positifs qui améliorent l'atmosphère de l'école et la réussite des élèves.

La contribution que l'éducation physique peut apporter à la transmission des connaissances, des compétences et des attitudes nécessaires à l'intégration de l'activité physique tout au long de la vie, y compris dans les occupations journalières ainsi que les activités récréatives et professionnelles, est non moins importante. En effet, l'éducation physique contribue à la capacité des élèves de mener plus tard, en tant qu'adultes, une vie active, saine, responsable et productive. Elle leur permet aussi de maximiser leur jouissance de la vie et de minimiser leur risque de développer des problèmes de santé associés à un mode de vie sédentaire.

**EXIGENCES ET CRÉDITS MENANT AU DIPLÔME DE FIN D'ÉTUDES**

L'éducation physique est un domaine d'étude obligatoire de la maternelle à la 10<sup>e</sup> année. Les élèves doivent réussir le cours d'Éducation physique 10 pour satisfaire aux exigences provinciales menant au diplôme de fin d'études. Le cours d'Éducation physique 10 est un cours de quatre crédits et ses résultats doivent être transmis en conséquence au ministère de l'Éducation afin de produire le relevé de notes des élèves. Des cotes et des pourcentages doivent être transmis pour ce cours. Il est impossible d'obtenir un crédit partiel pour ce cours. Le code du cours d'éducation physique enseigné en français est EP 10.

**OBJECTIFS DU PROGRAMME D'ÉDUCATION PHYSIQUE 8 À 10**

Les objectifs suivants trouvent leur expression dans les résultats d'apprentissage prescrits de chaque composante du programme d'Éducation physique 8 à 10 :

- Les élèves participeront quotidiennement à des activités physiques.
- Les élèves acquerront les connaissances et les compétences appropriées pour participer activement et de manière efficace, prudente et responsable à un vaste éventail d'activités individuelles et à deux, de jeux et d'activités rythmiques.
- Les élèves acquerront les connaissances, les compétences et les attitudes qui leur permettront d'apprécier, d'adopter et de conserver un mode de vie sain et actif.

**COMPOSANTES DU PROGRAMME D'ÉTUDES**

Chaque composante du programme d'études consiste en un ensemble de résultats d'apprentissage prescrits qui font partie du même domaine d'intérêt. Les résultats d'apprentissage prescrits du programme d'Éducation physique 8 à 10 sont regroupés sous les composantes et sous-composantes suivantes du programme.

Ces composantes et sous-composantes du programme sont uniquement fournies afin de classer des résultats d'apprentissage prescrits semblables. Elles n'ont pas pour but de suggérer une méthode linéaire d'enseignement. Les enseignants sont invités à combiner les résultats d'apprentissage de plus d'une composante du programme lorsqu'ils planifient sa mise en œuvre (p. ex. une unité sur le badminton comprendra sûrement des résultats liés à la vie active, au mouvement, à la sécurité, à l'esprit sportif et au leadership).

**Composantes et sous-composantes**

**VIE ACTIVE**

- *Connaissances*
- *Participation*

**MOUVEMENT**

**SÉCURITÉ, ESPRIT SPORTIF ET LEADERSHIP**

*Vie active*

Cette composante du programme offre aux élèves la possibilité d'acquérir des connaissances, des compétences et des attitudes relatives :

- aux caractéristiques et aux bienfaits d'une vie active;
- à la volonté de participer à un éventail d'activités (p. ex. ponctualité, préparation, durée de l'activité, enthousiasme et plaisir);
- à la compréhension des facteurs de la condition physique relatifs à la santé et aux compétences;
- aux principes de l'entraînement et à leur rapport avec la condition physique;
- au contrôle de l'effort et de la condition physiques;
- aux objectifs et aux plans pour une vie active.

Cette composante du programme comprend aussi des résultats d'apprentissage prescrits requérant de la part des élèves une participation quotidienne à des activités physiques variées allant de modérées à énergiques.

*Mouvement*

En ce qui a trait à cette composante du programme, les élèves développent et appliquent un éventail d'habiletés de mouvement fondamentales (non locomotrices, locomotrices et de manipulation) requises pour participer efficacement à un vaste éventail d'activités issues des trois catégories suivantes :

- activités individuelles et à deux,
- jeux,
- activités rythmiques faisant appel au mouvement (y compris la danse et les activités de gymnastique).

Ils apprennent des techniques pratiques visant à développer leurs compétences et la façon d'appliquer les principes de l'entraînement afin d'améliorer leur condition physique. Cette composante du pro-

gramme offre aux élèves la possibilité d'inclure des concepts relatifs au mouvement pour améliorer leurs habiletés de mouvement.

Le programme d'Éducation physique 8 à 10 tire parti des habiletés non locomotrices, locomotrices et de manipulation acquises de la maternelle à la 7<sup>e</sup> année et offre aux élèves des possibilités d'utiliser ces habiletés dans des activités particulières. Il est bien entendu que l'acquisition des habiletés se fait sur plusieurs années et que les enseignants continueront d'aborder différentes habiletés à des degrés multiples.

#### *Sécurité, esprit sportif et leadership*

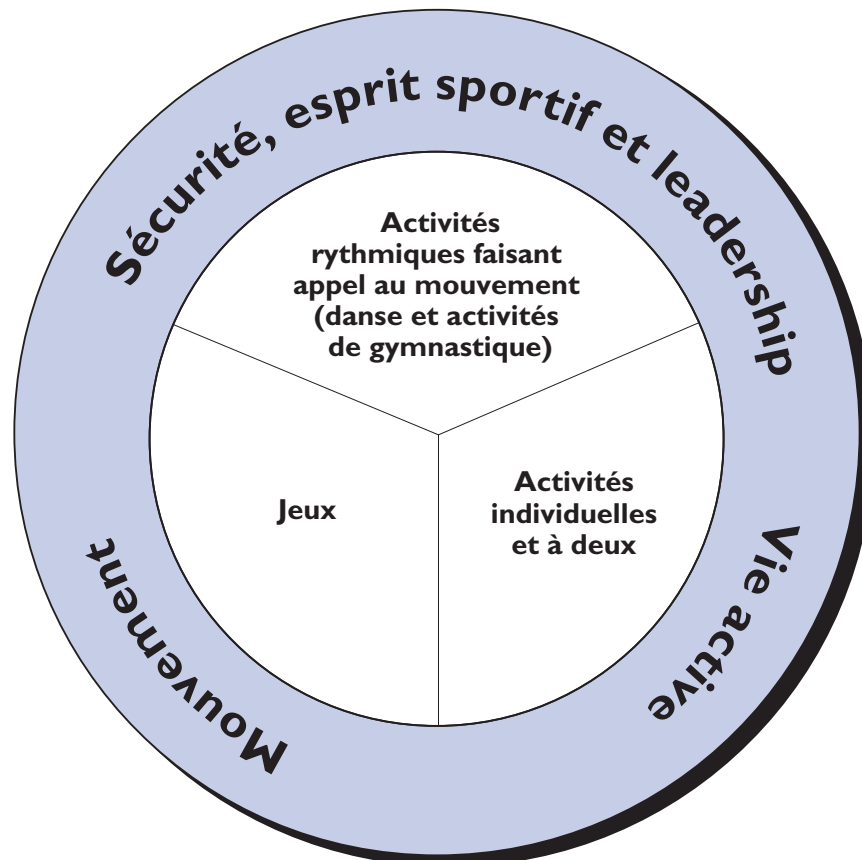
Cette composante du programme aide les élèves à adopter des comportements interpersonnels positifs grâce à une participation active à diverses activités physiques issues des différentes catégories d'activités. Les élèves apprennent l'importance des

consignes de sécurité et des pratiques se rapportant à toutes les formes d'activité physique. Ils développent le respect d'eux-mêmes et des autres au fur et à mesure qu'ils acquièrent et utilisent les compétences liées à la sécurité, à l'esprit sportif et au leadership.

Cette composante du programme offre aux élèves des occasions d'acquérir des connaissances et des compétences relatives :

- à une participation sans risque à diverses activités issues de toutes les catégories d'activités;
- à la démonstration de comportements et d'attitudes propres à l'esprit sportif lors de la participation à des activités physiques (p. ex. respect d'eux-mêmes et des autres, respect des règles, réactions émotionnelles appropriées, courtoisie);
- à l'acquisition et à l'application de compétences en leadership lors de leur participation à des activités physiques.

### Éducation physique 8 à 10 : Composantes du programme et catégories d'activités



## RESSOURCES D'APPRENTISSAGE

Pour obtenir la liste des ressources d'apprentissage recommandées, veuillez consulter le site Web des ressources d'apprentissage : [www.bced.gov.bc.ca/irp\\_ressources/lr/ressource/f\\_gradcoll.htm](http://www.bced.gov.bc.ca/irp_ressources/lr/ressource/f_gradcoll.htm)

Les tableaux des collections par classe répertorient les ressources d'apprentissage recommandées par support médiatique comprenant des liens avec les composantes et sous-composantes des programmes d'études. Les tableaux sont suivis d'une bibliographie annotée. Les enseignants doivent s'adresser aux fournisseurs pour obtenir des renseignements complets et mis à jour sur la manière de commander ces ressources.

La politique du Ministère concernant les ressources d'apprentissage se trouve sur le site Web : [www.bced.gov.bc.ca/policy/policies/](http://www.bced.gov.bc.ca/policy/policies/)

## DURÉE D'ENSEIGNEMENT SUGGÉRÉE

Les programmes d'études provinciaux sont élaborés en fonction de la durée d'enseignement recommandée par le ministère de l'Éducation pour chaque matière. Les enseignants sont libres de combiner différents programmes d'études afin d'amener les élèves à intégrer les idées et à établir des liens logiques.

Le ministère de l'Éducation recommande de consacrer 10 % de la durée d'enseignement totale au programme d'Éducation physique 8 et 9 pour chaque année scolaire. Pour chacune de ces années, ce pourcentage correspond à environ 90 à 100 heures par année.

Le cours d'Éducation physique 10 est une exigence menant au diplôme de fin d'études. Il a été élaboré en fonction d'un cours de quatre crédits et il doit être soumis à cette exigence. Les cours de quatre crédits comprennent habituellement de 115 à 120 heures de contenu pédagogique. Il ne s'agit toutefois que d'une suggestion. Lorsqu'ils offrent le programme prescrit, les enseignants peuvent modifier la durée d'enseignement si c'est nécessaire afin de répondre aux besoins de chaque école et des élèves.

## ÉDUCATION PHYSIQUE 8 À 10 : VUE D'ENSEMBLE

L'objectif du programme d'Éducation physique 8 à 10 est de permettre à tous les élèves d'acquérir des connaissances, des habiletés de mouvement, ainsi que des attitudes et des comportements positifs qui contribuent à une vie saine et active.

## OBJECTIFS DU PROGRAMME D'ÉDUCATION PHYSIQUE 8 À 10

- Les élèves participeront quotidiennement à des activités physiques.
- Les élèves acquerront les connaissances et les compétences appropriées pour participer activement et de manière efficace, prudente et responsable à un vaste éventail d'activités individuelles et à deux, de jeux et d'activités rythmiques.
- Les élèves acquerront les connaissances, les compétences et les attitudes qui leur permettront d'apprécier, d'adopter et de conserver un mode de vie sain et actif.

## COMPOSANTES DU PROGRAMME D'ÉTUDES

VIE ACTIVE	MOUVEMENT	SÉCURITÉ, ESPRIT SPORTIF ET LEADERSHIP
<p><b>Connaissances</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• signification et avantages d'une vie active</li> <li>• facteurs de la condition physique relatifs à la santé et aux compétences</li> <li>• concepts relatifs au mouvement</li> <li>• compréhension et contrôle de l'effort physique</li> <li>• planification de l'activité physique personnelle (y compris l'établissement d'objectifs)</li> </ul> <p><b>Participation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• participation quotidienne à une activité physique continue allant de modérée à énergique</li> <li>• volonté de participer à un éventail d'activités physiques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• habiletés de mouvement appliquées à des activités individuelles et à deux</li> <li>• habiletés de mouvement appliquées à des jeux</li> <li>• habiletés de mouvement appliquées à des activités rythmiques (y compris la danse et la gymnastique)</li> <li>• application des principes de l'entraînement</li> <li>• application des concepts relatifs au mouvement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• consignes de sécurité générales et propres à une activité donnée</li> <li>• procédures d'échauffement et de récupération</li> <li>• utilisation appropriée de l'équipement et des installations</li> <li>• respect des règles, des coéquipiers, des adversaires et des arbitres</li> <li>• maîtrise de soi dans la victoire et la défaite</li> <li>• courtoisie dans le cadre d'activités physiques</li> <li>• leadership dans le cadre d'activités physiques</li> </ul>

## CATÉGORIES D'ACTIVITÉS

Un programme d'éducation physique efficace comprend un éventail d'activités en salle et en plein air représentant un équilibre entre les trois catégories d'activités suivantes, pour chaque année d'étude.

**Activités individuelles et à deux**  
(condition physique, cible, manipulations, athlétisme, sports de combat; sur la terre, la neige, la glace et l'eau)

**Jeux**  
(formatifs et novateurs, filet ou mur, sur un court et sur l'herbe, cible)

**Mouvement rythmique – Danse et gymnastique**  
(danse rythmique et créative, danse culturelle et de genre, gymnastique; sur la glace et l'eau)

**HABILETÉS DE MOUVEMENT FONDAMENTALES, FACTEURS DE LA CONDITION PHYSIQUE ET CONCEPTS RELATIFS AU MOUVEMENT**

Un objectif important du programme d'Éducation physique 8 à 10 est de faire en sorte que les élèves acquièrent les connaissances, les compétences et les attitudes appropriées pour participer activement et de manière efficace, prudente et responsable à un éventail d'activités physiques. Les enseignants y parviennent habituellement en élaborant des plans de cours qui mettent l'accent sur un type d'activité physique en particulier (p. ex. une unité sur la danse carrée, une unité sur le basket-ball, une unité sur l'athlétisme). Ces unités se concentrent sur l'acquisition d'habiletés de mouvement fondamentales lorsqu'elles sont appliquées à l'activité (ou aux activités). Les habiletés de mouvement fondamentales se classent dans les trois catégories suivantes : non locomotrices, locomotrices et de manipulation.



**HABILETÉS DE MOUVEMENT FONDAMENTALES**

- *non locomotrices* – mouvements exécutés sur place, sans déplacement d'un lieu vers un autre (p. ex. équilibre, flexion, étirement)
- *locomotrices* – habiletés qui comprennent des déplacements d'un lieu vers un autre (p. ex. exécution de roulades, galopade, sautillerment, saut, saut à la corde, marche, course)
- *de manipulation* – habiletés qui comprennent le contrôle d'objets comme des ballons, principalement avec les mains ou les pieds, avec ou sans utilisation d'accessoires tels que des raquettes ou des bâtons (p. ex. frapper du pied, dribbler, lancer, attraper, faire glisser un objet, bloquer)

La mise en forme comporte deux types d'éléments : ceux qui sont liés à la santé et ceux qui sont liés aux compétences. Ces deux types de mise en forme influent sur la capacité d'une personne d'exécuter des habiletés de mouvement.



**FACTEURS DE LA CONDITION PHYSIQUE**

- facteurs de la condition physique relatifs à la *santé* : force musculaire, endurance musculaire, endurance cardiovasculaire, souplesse
- facteurs de la condition physique relatifs *aux compétences* : agilité, vitesse, temps de réaction, coordination, équilibre

L'accent qui est mis sur les concepts relatifs au mouvement peut aider les élèves à acquérir et à peaufiner des habiletés de mouvement fondamentales alors qu'elles sont appliquées à des activités données.



**CONCEPTS LIÉS AU MOUVEMENT**

- connaissance du corps (p. ex. parties du corps, transfert de poids)
- perception spatiale (p. ex. espace personnel et général, direction, trajet, niveaux, plans)
- caractéristiques du mouvement (p. ex. vitesse, force, fluidité)
- relations (p. ex. avec les autres et les objets)



## CATÉGORIES D'ACTIVITÉS

Le tableau suivant répertorie des activités spécifiques dans chacune des trois grandes catégories d'activités. Ce tableau n'est ni normatif, ni exhaustif. Il est offert pour aider les enseignants à planifier un programme d'éducation physique équilibré qui inclut un éventail d'activités en salle et en plein air parmi les trois catégories. En outre, plusieurs de ces activités relèvent de plus d'une catégorie d'activités.

Catégorie d'activités	Exemples d'activités spécifiques
<b>Activités individuelles et à deux</b>	<p><b>Activités physiques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• exercices aérobiques</li> <li>• exercices aérobiques dans l'eau</li> <li>• entraînement cardiovasculaire (p. ex. sur tapis roulant, avec rameur, bicyclette stationnaire)</li> <li>• entraînement en circuit</li> <li>• exercices de force et de stabilité du tronc (p. ex. avec ballon d'exercice, planches d'équilibre, mât avec élastiques [<i>corepole</i>], bandes élastiques)</li> <li>• cyclisme</li> <li>• natation de fond</li> <li>• exercices Pilates</li> <li>• musculation (p. ex. poids et haltères, appareil à contrepoids)</li> <li>• techniques de survie et de sauvetage</li> <li>• marche, marche rapide, course à pied</li> </ul> <p><b>Avec cible</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tir à l'arc</li> <li>• golf</li> <li>• disc-golf</li> </ul> <p><b>Exercices de dextérité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jonglerie</li> <li>• saut à la corde</li> <li>• jeu d'aki</li> <li>• hula-hoop</li> <li>• yo-yo</li> <li>• montée à la corde, suspension à la corde</li> </ul> <p><b>Athlétisme</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• courses (courses de vitesse, de demi-fond, de fond; sur piste, course d'obstacles)</li> <li>• sauts (p. ex. saut en hauteur, en longueur, triple-saut)</li> <li>• lancers (p. ex. lancer du disque, du poids, du javelot)</li> </ul> <p><b>Sports de combat</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• arts martiaux (p. ex. tai-chi, tae kwon do, karaté, judo)</li> <li>• autodéfense</li> <li>• boxe</li> <li>• lutte</li> </ul> <p><b>Sur la terre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• randonnée</li> <li>• escalade</li> <li>• course d'orientation</li> <li>• équitation</li> <li>• vélo tout terrain</li> <li>• planche à roulettes, patins à roues alignées</li> </ul> <p><b>Sur la neige et la glace</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• patinage de vitesse (courte piste, longue piste)</li> <li>• randonnée à raquettes</li> <li>• ski de fond</li> <li>• ski alpin, planche à neige</li> <li>• luge</li> </ul> <p><b>Activités aquatiques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• plongée</li> <li>• avec pagaie ou rames (p. ex. canot, aviron, canot dragon, kayak)</li> <li>• voile</li> <li>• planche à voile</li> <li>• plongée libre</li> <li>• surf (avec ou sans planche)</li> <li>• natation (perfectionnement technique)</li> <li>• ski nautique</li> </ul>

(suite à la page suivante)

Catégorie d'activités	Exemples d'activités spécifiques	
Jeux	<p><b>Jeux formatifs et novateurs</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• activités locomotrices (p. ex. jeux de poursuites, courses, jeux de sauts, relais)</li> <li>• activités de dextérité (p. ex. lancer avec la main ou le pied)</li> <li>• jeux créatifs, jeux inventés par les élèves</li> <li>• défis coopératifs</li> <li>• jeux traditionnels (p. ex. Shinny/shinty, pétanque, oba, korobe, serpent à neige)</li> </ul> <p><b>Jeux avec filet ou mur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tennis</li> <li>• badminton</li> <li>• tennis de table</li> <li>• pelote</li> <li>• racquetball</li> <li>• squash</li> <li>• pickleball</li> <li>• paddleball</li> </ul>	<p><b>Jeux sur terrain intérieur ou extérieur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hockey (sur glace, sur gazon, en salle)</li> <li>• soccer</li> <li>• basket-ball</li> <li>• balle molle, baseball</li> <li>• cricket</li> <li>• touch/flag football, rugby</li> <li>• ballon balai</li> <li>• volley-ball</li> <li>• kickball</li> <li>• handball</li> <li>• crosse (au champ, en enclos)</li> <li>• ringuette (sur glace, en salle)</li> <li>• netball</li> <li>• balle au camp</li> <li>• ultimate</li> <li>• water-polo</li> </ul> <p><b>Jeux avec cible</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bocce</li> <li>• boules, quilles</li> <li>• curling</li> </ul>
Activités rythmiques (y compris la danse et les activités de gymnastique)	<p><b>Danse rythmique et créative</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• danse aérobique</li> <li>• danse interprétative</li> <li>• danse théâtrale</li> <li>• danse thématique</li> </ul> <p><b>Danses de genre et traditionnelles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• danse sociale (p. ex. danse en ligne, jive, swing, rap, fantaisiste)</li> <li>• folklorique, carrée</li> <li>• traditionnelle, des Premières Nations (p. ex. danse des pagaies, danse du canard, gigue métisse)</li> <li>• propre à une culture (p. ex. gumboot [bottes en caoutchouc], danse du ruban, danse des Highlands, danse kathakali)</li> <li>• de salon (p. ex. valse, fox-trot, tango, rumba)</li> <li>• théâtrale (p. ex. moderne, jazz, ballet, danse à claquettes)</li> </ul>	<p><b>Gymnastique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• exercices au sol</li> <li>• acrobaties (p. ex. culbute, mini-trampoline)</li> <li>• avec matériel pour gymnastique rythmique (p. ex. cerceau, balle, ruban, écharpes, bâtons de rythme)</li> <li>• avec matériel pour gymnastique artistique (p. ex. barres parallèles, barres asymétriques, plinth pour saut latéral, anneaux, poutre d'équilibre et bancs)</li> </ul> <p><b>Dans l'eau et sur la glace</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• patinage artistique</li> <li>• patinage synchronisé</li> <li>• nage synchronisée</li> </ul>

## ÉDUCATION PHYSIQUE M À 10 : CONCEPTS

	Maternelle	1 <sup>re</sup> année	2 <sup>e</sup> année	3 <sup>e</sup> année
<b>Vie active</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bienfaits d'une participation régulière à des activités physiques</li> <li>• importance du rôle d'une saine alimentation comme source d'énergie nécessaire à l'activité physique</li> <li>• activités physiques qu'il aime pratiquer</li> <li>• participation à des activités physiques sur une base quotidienne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bienfaits d'une participation régulière à des activités physiques</li> <li>• parties du corps sollicitées pendant l'activité physique</li> <li>• choix favorables à l'activité physique</li> <li>• importance de choisir des aliments sains pour pratiquer des activités physiques</li> <li>• activités physiques dans lesquelles il réussit bien</li> <li>• participation à des activités physiques sur une base quotidienne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bienfaits pour soi d'une participation régulière à des activités physiques</li> <li>• réactions physiques pendant l'activité physique</li> <li>• importance d'une saine alimentation, de l'eau et du sommeil pour pratiquer des activités physiques</li> <li>• habiletés physiques qu'il aimerait développer</li> <li>• participation à des activités physiques sur une base quotidienne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bienfaits d'une participation régulière à des activités physiques pour le cœur, les poumons, les muscles et les os</li> <li>• choix permettant à chacun d'être actif sur le plan physique</li> <li>• choix à faire en matière de saine alimentation favorisant la pratique d'activités physiques</li> <li>• aptitudes physiques des personnes qu'il admire</li> <li>• participation à des activités physiques sur une base quotidienne</li> </ul>
<b>Habiletés de mouvement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mouvements à l'intérieur de son espace personnel</li> <li>• habiletés non locomotrices, y compris la création de formes avec son corps</li> <li>• habiletés locomotrices, y compris les mouvements suivants : marcher, courir, sauter sur deux pieds ou à cloche-pied et exécuter des roulades</li> <li>• habiletés de manipulation, y compris les mouvements suivants : faire rouler ou faire glisser un objet, porter un objet et lancer un objet avec les deux mains</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mouvements dans l'espace commun</li> <li>• habiletés non locomotrices telles que l'adoption de positions à différentes hauteurs</li> <li>• habiletés locomotrices, y compris les mouvements suivants : sautiller ou sauter à la corde, galoper ou faire des pas chassés et s'arrêter avec les deux pieds</li> <li>• habiletés de manipulation, y compris les mouvements suivants : frapper du pied, attraper un objet avec les deux mains en le bloquant contre son corps et frapper un objet avec un instrument</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mouvements dans l'espace commun tout en changeant de direction</li> <li>• habiletés non locomotrices, y compris les mouvements suivants : basculer d'avant en arrière ou osciller, balancer les bras et les jambes et exécuter un pas tournant</li> <li>• position de départ pour exercer des habiletés locomotrices</li> <li>• habiletés de manipulation, y compris les mouvements suivants : lancer un objet par en dessous avec une main et attraper un objet à deux mains sans le bloquer contre son corps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• équilibre</li> <li>• habiletés locomotrices, y compris le saut avec élan et le saut par-dessus un obstacle</li> <li>• habiletés de manipulation, y compris les mouvements suivants : tirer ou pousser un objet, frapper un objet du pied, contrôler un objet avec le pied et dribbler un objet avec les mains</li> <li>• suites de mouvements non locomoteurs et locomoteurs</li> </ul>
<b>Sécurité, esprit sportif et leadership</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• règles d'une participation sans danger à l'activité physique</li> <li>• observation des règlements et des directives</li> <li>• coopération dans le cadre de l'activité physique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• importance des directives de sécurité</li> <li>• observation des consignes et des directives de sécurité</li> <li>• coopération dans le cadre de l'activité physique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• comportements prudents</li> <li>• règles et directives établies suivies</li> <li>• respect pour ses pairs dans le cadre de l'activité physique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• comportements prudents</li> <li>• respect et encouragement des pairs pendant l'activité physique</li> <li>• rôle de leadership dans la pratique d'activités physiques</li> </ul>

	4 <sup>e</sup> année	5 <sup>e</sup> année	6 <sup>e</sup> année	7 <sup>e</sup> année
<b>Vie active</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bienfaits d'une participation régulière à des activités physiques pour la santé physique et émotionnelle</li> <li>• principaux muscles sollicités pendant l'activité physique</li> <li>• surveillance de son effort pendant la pratique d'activités physiques</li> <li>• relation entre nutrition et activité physique</li> <li>• participation à diverses activités physiques pouvant être pratiquées dans différents lieux</li> <li>• participation à des activités physiques sur une base quotidienne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bienfaits d'une participation régulière à des activités physiques pour la santé physique et émotionnelle</li> <li>• déterminants de la condition physique – force et endurance musculaires, endurance cardiovasculaire et souplesse</li> <li>• relation entre nutrition et activité physique</li> <li>• objectifs personnels en matière d'activité physique</li> <li>• participation quotidienne à des activités en vue de développer les déterminants de la condition physique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bienfaits d'une participation régulière à des activités physiques pour la santé physique et émotionnelle</li> <li>• relation entre les déterminants de la condition physique et une participation régulière à des activités physiques</li> <li>• surveillance de son effort pendant l'activité physique</li> <li>• considérations nutritionnelles en relation avec une participation à des activités physiques</li> <li>• objectifs personnels en vue d'adopter un mode de vie actif</li> <li>• participation quotidienne à des activités en vue de développer les déterminants de la condition physique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• effets d'une participation régulière à des activités physiques sur la qualité de vie</li> <li>• mesure de son propre rythme cardiaque</li> <li>• choix personnels en matière d'alimentation permettant de maintenir un style de vie actif</li> <li>• élaboration d'un plan pour atteindre ses objectifs en matière d'activité physique</li> <li>• participation quotidienne à des activités physiques qui appuient ses objectifs personnels</li> </ul>
<b>Habiletés de mouvement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mouvements dans l'espace tout en adaptant sa vitesse, sa force, sa hauteur, son trajet et sa direction</li> <li>• habiletés de manipulation, y compris les mouvements suivants : attraper et lancer un objet à une main, frapper un objet avec la main ou avec un instrument et dribbler un objet avec les pieds</li> <li>• suites de mouvements non locomoteurs, locomoteurs et de manipulation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• phases du mouvement (position de départ, mouvement et phase d'accompagnement)</li> <li>• envoi d'objets dans des contextes prévisibles</li> <li>• réception d'objets à des vitesses et à des hauteurs différentes</li> <li>• suites de mouvements non locomoteurs, locomoteurs et de manipulation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pratique de diverses habiletés non locomotrices, locomotrices et de manipulation variées</li> <li>• stratégies d'attaque et de défense</li> <li>• habiletés de manipulation, y compris les mouvements suivants : envoyer et recevoir différents objets dans des contextes prévisibles</li> <li>• combinaison des habiletés non locomotrices, locomotrices et de manipulation acquises en vue de créer des épreuves ou des jeux inédits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• application des habiletés non locomotrices, locomotrices et de manipulation acquises à de nouvelles activités physiques</li> <li>• habiletés de manipulation, y compris les mouvements suivants : envoyer et recevoir différents objets dans des contextes prévisibles et imprévisibles</li> <li>• suites de mouvements non locomoteurs, locomoteurs et de manipulation révélant des qualités du mouvement</li> </ul>
<b>Sécurité, esprit sportif et leadership</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• participation sans danger à des activités physiques</li> <li>• principes de l'esprit sportif</li> <li>• rôle de leadership dans la pratique d'activités physiques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• utilisation sûre de l'équipement et des installations</li> <li>• importance des exercices d'échauffement et de récupération</li> <li>• esprit sportif dans la pratique d'activités physiques</li> <li>• occasions d'assumer un rôle de leadership dans la pratique d'activités physiques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pratiques permettant de participer à des activités physiques déterminées sans danger</li> <li>• exemple donné en matière d'esprit sportif</li> <li>• respect des différences et des habiletés de chacun dans le cadre de l'activité physique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pratiques permettant de participer à des activités physiques déterminées sans danger</li> <li>• exemple donné en matière d'esprit sportif quelle que soit l'activité physique pratiquée</li> <li>• contribution à un climat favorable à l'activité physique</li> </ul>

	8 <sup>e</sup> année	9 <sup>e</sup> année	10 <sup>e</sup> année
<b>Vie active</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bienfaits de la vie active</li> <li>• facteurs de la condition physique (santé et compétences) et leurs bienfaits</li> <li>• principes de l'entraînement</li> <li>• importance de la surveillance de l'effort physique</li> <li>• description et poursuite d'objectifs personnels d'activité physique</li> <li>• participation quotidienne à des activités physiques</li> <li>• volonté de participer à un éventail d'activités physiques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• raison d'être d'une vie active</li> <li>• compréhension des liens entre l'activité physique, les facteurs de la condition physique et les concepts relatifs au mouvement</li> <li>• analyse des principes de l'entraînement</li> <li>• surveillance de l'effort physique</li> <li>• description, poursuite et contrôle d'objectifs personnels d'activité physique</li> <li>• participation quotidienne à des activités physiques</li> <li>• volonté de participer à un éventail d'activités physiques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• occasions d'activités physiques tout au long de la vie</li> <li>• compréhension des facteurs de la condition physique et des concepts relatifs au mouvement</li> <li>• plan exhaustif d'activité physique personnelle, y compris l'application des principes de l'entraînement et de la surveillance de l'effort</li> <li>• participation quotidienne à des activités physiques</li> <li>• volonté de participer à un éventail d'activités physiques</li> </ul>
<b>Mouvement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• habiletés de mouvement dans des activités structurées, individuelles et à deux</li> <li>• habiletés de mouvement en situations de jeu prévisibles</li> <li>• habiletés de mouvement dans le cadre d'activités rythmiques structurées (notamment la danse et la gymnastique)</li> <li>• principes de l'entraînement pour améliorer la condition physique</li> <li>• liens entre les habiletés de mouvement et les concepts relatifs au mouvement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• habiletés de mouvement dans diverses activités individuelles et à deux</li> <li>• habiletés de mouvement en situations de jeu prévisibles et imprévisibles</li> <li>• habiletés de mouvement dans un éventail d'activités rythmiques (notamment la danse et la gymnastique)</li> <li>• application de principes donnés de l'entraînement</li> <li>• concepts relatifs au mouvement pour améliorer les habiletés de mouvement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• habiletés de mouvement dans des activités complexes, individuelles et à deux</li> <li>• habiletés de mouvement en situations de jeu complexes</li> <li>• habiletés de mouvement dans le cadre d'activités rythmiques complexes (notamment la danse et la gymnastique)</li> <li>• application de principes de l'entraînement pour améliorer des éléments de la condition physique</li> <li>• application des concepts relatifs au mouvement pour améliorer la performance</li> </ul>
<b>Sécurité, esprit sportif et leadership</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• comportements pour réduire le risque de blessure</li> <li>• activités dynamiques d'échauffement et de récupération</li> <li>• utilisation appropriée de l'équipement et des installations</li> <li>• respect des règles, des coéquipiers, des adversaires et des arbitres</li> <li>• courtoisie et expression appropriée des émotions lors d'activités physiques</li> <li>• qualités de leadership dans le cadre d'activités physiques données</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• procédures de sécurité dans toutes les catégories d'activités</li> <li>• exercices statiques et dynamiques d'étirement dans le cadre d'activités d'échauffement et de récupération</li> <li>• utilisation appropriée de l'équipement et des installations</li> <li>• respect des règles, des coéquipiers, des adversaires et des arbitres</li> <li>• courtoisie et expression appropriée des émotions lors d'activités physiques</li> <li>• qualités de leadership dans un éventail d'activités physiques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• procédures de sécurité dans toutes les catégories d'activités</li> <li>• principes propres aux premiers soins et à la planification des mesures d'urgence relatives aux activités physiques</li> <li>• procédures d'échauffement et de récupération</li> <li>• capacité de donner l'exemple quant à l'utilisation appropriée de l'équipement et des installations</li> <li>• respect des règles, des coéquipiers, des adversaires et des arbitres</li> <li>• courtoisie et expression appropriée des émotions lors d'activités physiques</li> <li>• qualités de leadership dans un vaste éventail d'activités physiques</li> <li>• arbitrage</li> </ul>





CONSIDÉRATIONS  
CONCERNANT LA MISE EN ŒUVRE  
DU PROGRAMME D'ÉTUDES

---

*Éducation physique 8 à 10*





Cette section de l'ERI renferme des renseignements complémentaires qui aideront les enseignants à élaborer leurs stratégies d'enseignement et à préparer la mise en œuvre de ce programme d'études en vue de répondre aux besoins de tous les apprenants. Vous trouverez dans cette section des renseignements sur les points suivants :

- la politique relative aux autres modes de présentation des sujets délicats (*Alternative Delivery policy*);
- les façons de tenir compte des contextes locaux;
- la participation des parents et des tuteurs;
- la création d'un milieu d'apprentissage positif;
- la confidentialité;
- l'intégration, l'accessibilité et l'égalité;
- la collaboration avec l'école et la communauté;
- la collaboration avec la communauté autochtone;
- les technologies de l'information et des communications;
- le droit d'auteur;
- la sécurité;
- la mesure de l'effort physique;
- la promotion d'un milieu coopératif pour l'éducation physique;
- les considérations relatives à la planification.

#### **POLITIQUE RELATIVE AUX AUTRES MODES DE PRÉSENTATION DES SUJETS DÉLICATS (ALTERNATIVE DELIVERY POLICY)**

La politique relative aux autres modes de présentation des sujets délicats ne s'applique pas à l'ERI d'Éducation physique 8 à 10.

Cette politique explique la façon dont les élèves, avec le consentement de leurs parents ou de leurs tuteurs et après consultation avec l'autorité scolaire de leur région, peuvent choisir d'autres moyens que l'enseignement dispensé par un enseignant dans une salle de classe ordinaire pour aborder les résultats d'apprentissage prescrits de la composante Santé des programmes d'études suivants :

- Éducation à la santé et à la carrière M à 7 et la composante Processus de planification du programme d'études de Formation personnelle et sociale M à 7 (jusqu'à septembre 2008)
- Éducation à la santé et à la carrière 8 et 9
- Planification 10

Cette politique reconnaît le rôle essentiel que joue la famille dans le développement des attitudes, des normes et des valeurs de l'enfant, mais elle n'en exige pas moins que tous les résultats d'apprentissage prescrits soient abordés et évalués dans le cadre du mode de présentation convenu.

Il est important de situer le terme « autres modes de présentation » par rapport à la politique relative aux autres modes de présentation des sujets délicats. Cette politique stipule que les écoles ne peuvent omettre d'aborder ou d'évaluer des résultats d'apprentissage prescrits du programme d'Éducation à la santé et à la carrière et ce, quels qu'ils soient. Elle précise également qu'aucun élève ne peut être exempté de l'obligation d'atteindre tous les résultats d'apprentissage prescrits de la composante Santé. On s'attend à ce que les élèves qui optent pour un autre mode de présentation abordent les résultats d'apprentissage prescrits de cette composante et qu'ils soient en mesure de manifester leurs connaissances dans ce domaine.

Pour de l'information supplémentaire sur la politique relative aux autres modes de présentation des sujets délicats, consulter le site Web suivant : [www.bced.gov.bc.ca/policy/](http://www.bced.gov.bc.ca/policy/)

#### **FAÇONS DE TENIR COMPTE DES CONTEXTES LOCAUX**

Dans le programme d'études d'Éducation physique 8 à 10, une certaine flexibilité s'offre à l'enseignant et à l'élève quant aux choix des activités pouvant leur permettre d'atteindre certains résultats d'apprentissage. Cette flexibilité donne aux éducateurs la possibilité de planifier leurs cours en fonction des intérêts particuliers de leurs élèves et du contexte local. Au moment de la sélection des activités, il pourra être pertinent de tenir compte des suggestions des élèves.

#### **PARTICIPATION DES PARENTS ET DES TUTEURS**

La famille joue un rôle essentiel dans le développement des attitudes et des valeurs de l'élève. L'école, quant à elle, joue un rôle de soutien en mettant l'accent sur les résultats d'apprentissage prescrits du programme d'études. Les parents et les tuteurs peuvent appuyer, enrichir et approfondir le programme d'études à la maison.

Il importe d'informer les parents et les tuteurs de tous les aspects du programme d'études d'Éducation physique 8 à 10. Les enseignants, avec le concours de la direction de l'école et du district, peuvent choisir d'avoir recours aux stratégies suivantes :

- informer les parents, les tuteurs et les élèves des résultats d'apprentissage prescrits pour ce programme d'études, en envoyant des lettres à la maison, en leur donnant un aperçu lors des rencontres parents-enseignants, etc.
- accéder aux demandes des parents et des tuteurs de discuter des plans de cours des diverses unités, des ressources d'apprentissage, etc.

### CRÉATION D'UN MILIEU D'APPRENTISSAGE POSITIF

Les enseignants sont chargés de créer et de favoriser un milieu d'apprentissage dans lequel les élèves se sentent à l'aise pour apprendre et discuter des sujets liés au programme d'études d'Éducation physique 8 à 10. Voici quelques lignes directrices qui aideront les enseignants à établir et à entretenir un milieu d'apprentissage positif :

- Établir des règles de base très claires pour les activités en classe qui incitent les élèves à respecter et à encourager leurs camarades possédant des niveaux d'habiletés distincts. Favoriser un milieu d'apprentissage qui va permettre aux élèves d'engager des relations positives, respectueuses et coopératives les uns avec les autres.
- Se familiariser avec :
  - les lois pertinentes (p. ex. *Human Rights Code* [Code des droits de la personne]; *Child, Family and Community Services Act* [Loi sur les services aux enfants, à la famille et à la communauté]);
  - les initiatives pertinentes (p. ex. *Des écoles sûres où règnent la bienveillance et la discipline : Guide-ressource*, et *La diversité dans les écoles de la Colombie-Britannique : Document-cadre*);
  - les politiques et protocoles provinciaux et ceux du district scolaire qui se rapportent à la divulgation de renseignements concernant la violence faite aux enfants et la négligence à l'égard des enfants, et à la protection de la vie privée.

Pour plus d'information sur ces politiques et initiatives, consulter les sites Web suivants :

*BC Handbook for Action on Child Abuse and Neglect*  
[www.mcf.gov.bc.ca/child\\_protection/pdf/handbook\\_action\\_child\\_abuse.pdf](http://www.mcf.gov.bc.ca/child_protection/pdf/handbook_action_child_abuse.pdf)

*Des écoles sûres où règnent la bienveillance et la discipline*  
[www.bced.gov.bc.ca/sco/](http://www.bced.gov.bc.ca/sco/)

*La diversité dans les écoles de la Colombie-Britannique : Document-cadre*  
[www.bced.gov.bc.ca/diversity/f\\_diversity\\_framework.pdf](http://www.bced.gov.bc.ca/diversity/f_diversity_framework.pdf)

*Human Rights Code*  
[www.qp.gov.bc.ca/statreg/stat/H/96210\\_01.htm](http://www.qp.gov.bc.ca/statreg/stat/H/96210_01.htm)

*Child, Family and Community Services Act*  
[www.qp.gov.bc.ca/statreg/stat/C/96046\\_01.htm](http://www.qp.gov.bc.ca/statreg/stat/C/96046_01.htm)

- S'assurer que les groupes ou organismes externes qui font des présentations aux élèves se conforment aux directives du district scolaire lorsqu'ils font leurs présentations. Il doit y avoir un lien direct entre le contenu de la présentation et les résultats d'apprentissage prescrits. Passer en revue tout le matériel que les présentateurs utilisent, et surtout distribuent, pour en vérifier la pertinence.

Il est possible que les enseignants d'éducation physique aient à se servir du contact physique pendant leurs cours pour aider les élèves à maîtriser certaines techniques et à les utiliser de façon sécuritaire lorsqu'ils participent à des activités pendant les cours d'éducation physique. Sachant que les enseignants peuvent se sentir vulnérables face à la possibilité d'incompréhension et de censure du public par rapport à cet aspect de leur instruction en éducation physique, il importe qu'ils consultent la direction d'école et le personnel du district pour s'informer des politiques du district et des directives destinées aux enseignants en éducation physique.

Lors de la création de directives en relation avec cet aspect de l'enseignement de l'éducation physique, il serait bon que les enseignants et les directions d'école tiennent compte des recommandations suivantes :

- Expliquer aux élèves le rôle du contact physique dans le contexte du cours d'éducation physique et la manière dont il favorise l'apprentissage (p. ex.

- pour montrer la bonne technique, assurer la sécurité de l'élève).
- Encourager les élèves à parler à leur enseignant d'éducation physique si le contact physique les met mal à l'aise.
- Apprendre à interpréter les signes non verbaux des élèves.
- Inviter les élèves à montrer eux-mêmes leurs compétences de manière autonome ou avec leurs pairs.
- Toujours demander la permission à un élève avant d'avoir recours au contact physique dans le cadre du cours d'éducation physique. Ne jamais utiliser le contact physique sans la permission de l'élève.
- Éviter de toucher les élèves lorsque l'on donne des consignes d'éducation physique, à moins que d'autres personnes soient présentes et observent. Idéalement, un autre adulte devrait être présent lorsque vous devez toucher les élèves.

### CONFIDENTIALITÉ

La *Freedom of Information and Protection of Privacy Act* (Loi sur l'accès à l'information et sur la protection de la vie privée) s'applique aux élèves, aux employés des districts scolaires et à tous les programmes d'études. Les enseignants, les directions d'école et le personnel des écoles doivent tenir compte des recommandations suivantes :

- Connaître les directives générales de l'école et du district quant aux dispositions de la *Freedom of Information and Protection of Privacy Act* et à la façon dont elles s'appliquent à tous les programmes d'études, y compris le programme d'Éducation physique 8 à 10.
- Ne pas utiliser le numéro scolaire personnel (NSP) dans les travaux que l'élève tient à garder confidentiels.
- Veiller à ce que les élèves sachent que, s'ils dévoilent de l'information indiquant qu'ils sont en danger, cette information ne peut rester confidentielle.
- Informer les élèves de leurs droits en vertu de la *Freedom of Information and Protection of Privacy Act*, notamment de leur droit d'accès aux renseignements les concernant dans les dossiers scolaires. Informer les parents de leur droit d'accès aux dossiers scolaires de leurs enfants.
- Réduire au minimum le type et la quantité de renseignements personnels inscrits et s'assurer qu'ils ne servent que pour les besoins précis pour lesquels ils ont été recueillis.

- Informer les élèves qu'ils seront les seuls à inscrire des renseignements personnels, à moins qu'eux-mêmes, ou leurs parents, n'aient consenti à ce que les enseignants obtiennent ces renseignements d'autres personnes (y compris leurs parents).
- Expliquer aux élèves et à leurs parents pourquoi on leur demande de fournir des renseignements personnels dans le cadre du programme d'études d'Éducation physique 8 à 10.
- Informer les élèves et leurs parents qu'ils peuvent demander que l'école corrige ou annote tout renseignement personnel consigné dans les dossiers de l'école, et ce, en vertu de l'article 29 de la *Freedom of Information and Protection of Privacy Act*.
- Faire savoir aux élèves que le droit d'accès des parents aux travaux scolaires de leurs enfants se limite aux renseignements relatifs aux progrès de ces derniers.
- S'assurer que toute information utilisée pour l'évaluation des progrès de l'élève est à jour, exacte et complète.

Pour plus de renseignements sur la confidentialité, consulter le site Web suivant : [www.mser.gov.bc.ca/privacyaccess/](http://www.mser.gov.bc.ca/privacyaccess/)

### INCLUSION, ÉGALITÉ ET ACCESSIBILITÉ POUR TOUS LES APPRENANTS

Le bagage culturel, les centres d'intérêt et les aptitudes des jeunes qui fréquentent les écoles de la Colombie-Britannique sont très diversifiés. Le système scolaire de la maternelle à la 12<sup>e</sup> année s'applique à satisfaire les besoins de tous les élèves. Lorsqu'ils choisissent des thèmes, des activités et des ressources pour appuyer l'enseignement du programme d'Éducation physique 8 à 10, les enseignants devraient s'assurer que leurs choix vont dans le sens de l'inclusion, de l'égalité et de l'accessibilité pour tous les élèves. Ils devraient notamment s'assurer que l'enseignement, l'évaluation et les ressources reflètent cette ouverture à la diversité et comportent des modèles de rôles positifs, des situations pertinentes et des thèmes tels que l'inclusion, le respect et l'acceptation.

La politique gouvernementale favorise les principes d'intégration et d'inclusion des élèves ayant des besoins particuliers. La plupart des activités d'évaluation suggérées dans cet ERI conviendront à tous les élèves,

y compris ceux ayant des besoins particuliers et/ou dont l'anglais est la seconde langue. Certaines stratégies devront être adaptées pour permettre à ces élèves d'atteindre les résultats d'apprentissage prescrits.

Le programme d'études peut être adapté ou modifié en vue de permettre à certains élèves ayant des besoins particuliers d'atteindre les résultats d'apprentissage prescrits dans cet ERI.

### *Programmes adaptés*

Un programme adapté aborde les résultats d'apprentissage du programme officiel, mais en adapte certains. Ces adaptations incluent des formats différents pour les ressources, pour les stratégies d'enseignement et pour les procédures d'évaluation. On fera aussi des adaptations au niveau de l'enchaînement des compétences, du rythme, de la méthodologie, du matériel, de la technologie, de l'équipement, des services et de l'environnement. Les élèves qui participent à des programmes adaptés sont évalués selon les normes accompagnant le programme et reçoivent les mêmes crédits que les autres.

Voici des exemples de stratégies susceptibles d'aider l'élève ayant des besoins particuliers à réussir en éducation physique :

- Adapter la tâche à accomplir en la simplifiant ou en substituant des compétences, tout en maintenant l'intégrité de l'activité/du résultat visé.
- Adapter la tâche à accomplir en la rendant plus complexe ou moins complexe.
- Adapter les règlements et le système utilisé pour compter les points (p. ex. permettre à l'élève de frapper un objet avec le pied au lieu de le lancer).
- Adapter l'équipement sportif (p. ex. plus petit, plus mou, ou plus léger) ou l'environnement (en salle plutôt qu'en plein air).
- Offrir à l'élève des occasions supplémentaires de s'entraîner et de faire des exercices, et davantage de temps.
- Adapter les critères d'évaluation de manière à répondre aux besoins particuliers de l'élève.
- Adapter le nombre d'activités que l'élève est censé exécuter.
- Augmenter l'aide à l'apprentissage.
- Adapter les attentes relatives à la façon dont l'élève est censé assimiler l'enseignement.
- Adapter le concept de participation active à une activité.

### *Programmes modifiés*

Un programme modifié vise des résultats d'apprentissage qui diffèrent passablement de ceux du programme d'études officiel et qui ont été choisis spécifiquement pour répondre aux besoins particuliers de l'élève. Un élève inscrit à un programme modifié est évalué en fonction des buts et objectifs établis dans son plan d'apprentissage individualisé.

Voici des exemples de stratégies susceptibles d'aider l'élève qui participe à un programme modifié :

- Assigner à l'élève une aide personnelle (des pairs ou des aides-enseignants par exemple).
- Fixer des objectifs personnalisés qui tiennent compte des résultats d'apprentissage prescrits mais sont adaptés pour répondre à ses besoins particuliers.
- Modifier le cours en offrant à l'élève ayant des besoins particuliers la possibilité de participer à des activités parallèles.

Pour plus d'information sur les ressources et les services d'appoint offerts aux élèves ayant des besoins particuliers, consulter le site Web suivant : [www.bced.gov.bc.ca/specialed/](http://www.bced.gov.bc.ca/specialed/)

### **COLLABORATION AVEC L'ÉCOLE ET LA COMMUNAUTÉ**

Ce programme d'études aborde une vaste gamme de compétences et de connaissances que les élèves continuent d'acquérir dans d'autres aspects de leur vie. Il importe de reconnaître que l'apprentissage relatif à ce programme d'études dépasse le cadre de la salle de classe.

Des initiatives lancées par l'école, le district ou la province — telles que Action Schools! BC, les équipes de sport parallèles au programme ou communautaires et les centres de loisirs communautaires — complètent et approfondissent l'apprentissage acquis dans le cadre du cours d'Éducation physique 8 à 10. Les organismes communautaires, par l'entremise de ressources d'apprentissage élaborées localement, de conférenciers et d'ateliers, et en mettant des installations à disposition des écoles, peuvent aussi contribuer au succès du programme d'Éducation physique 8 à 10. Les enseignants peuvent tirer parti des compétences spécialisées de ces organismes communautaires et de leurs membres.



Simultanément, le fait d'inviter des personnes-ressources de l'extérieur constitue un moyen efficace d'enrichir le contenu, de mettre en évidence et en pratique le savoir écouter et de faire connaître aux élèves différents points de vue. La présence de personnes-ressources fournit aussi des occasions de discuter et de débattre de certaines questions et offre un sujet de départ pour rédiger un texte. Elle rend l'apprentissage plus concret et plus pertinent. Une table ronde est aussi un bon moyen de présenter en même temps plusieurs points de vue sur un sujet.

Dans le cadre du cours d'Éducation physique 8 à 10, il convient de choisir comme conférenciers des athlètes professionnels et de la communauté, des entraîneurs, des professionnels de la santé, des conseillers et d'autres experts dans le domaine.

Voici quelques recommandations visant à assurer la réussite de la visite d'une personne-ressource :

- Préciser la nature de la présentation (p. ex. démonstration, activité, questions et réponses). Veiller à ce que les conférenciers comprennent bien le but de leur présentation, la structure de l'activité et le temps qui leur est alloué; s'assurer qu'ils ont connaissance des habiletés et des niveaux de développement des élèves. Passer en revue tout le matériel et l'équipement qu'ils utilisent pour vérifier qu'il est adéquat.
- Connaître les directives du district concernant les présentateurs externes et veiller à ce que les invités se conforment à ces directives.
- Lorsqu'il y a lieu, donner aux élèves la responsabilité de contacter le ou les conférenciers avant la présentation et de prendre les dispositions logistiques nécessaires.

### COLLABORATION AVEC LA COMMUNAUTÉ AUTOCHTONE

Le ministère de l'Éducation veille à ce que tous ses programmes d'études tiennent compte des cultures et de la contribution des peuples autochtones de la Colombie-Britannique. Pour aborder dans la classe ces sujets avec exactitude et en respectant les concepts d'enseignement et d'apprentissage des autochtones, il est souhaitable que les enseignants cherchent conseil et appui auprès des communautés autochtones locales. La langue et la culture des autochtones varient d'une communauté à l'autre et ces communautés ne disposent pas toutes des mêmes ressources. De plus, chacune aura ses propres

règles quant à l'intégration des connaissances et des compétences locales. Pour lancer la discussion sur les activités d'enseignement et d'évaluation possibles, les enseignants doivent d'abord communiquer avec les coordonnateurs, les enseignants, le personnel de soutien et les conseillers en matière d'éducation autochtone de leur district. Ceux-ci pourront les aider à déterminer les ressources locales et à trouver les personnes-ressources comme les aînés, les chefs, les conseils de tribu ou de bande, les centres culturels autochtones, les centres d'amitié autochtones ou les organisations des Métis ou des Inuits.

Par ailleurs, les enseignants pourront désirer consulter les diverses publications du ministère de l'Éducation, dont la section « Planning your Program » du document *Shared Learnings*. Cette ressource a été élaborée dans le but d'aider tous les enseignants à donner à leurs élèves la possibilité de se renseigner et de partager certaines expériences avec les peuples autochtones de la Colombie-Britannique.

Pour plus d'information sur ces documents, consulter le site Web de l'éducation autochtone : [www.bced.gov.bc.ca/abed/welcome.htm](http://www.bced.gov.bc.ca/abed/welcome.htm)

### TECHNOLOGIES DE L'INFORMATION ET DES COMMUNICATIONS

L'étude des technologies de l'information et des communications prend de plus en plus d'importance dans la société. Les élèves doivent être capables d'acquiescer et d'analyser de l'information, de raisonner et de communiquer, de prendre des décisions éclairées, et de comprendre et d'utiliser les technologies de l'information et des communications à des fins diverses. Il importe que les élèves développent ces compétences pour en tirer parti dans leurs études, leur carrière future et leur vie quotidienne.

La compétence en technologies de l'information et des communications se définit comme la capacité d'obtenir et de partager des connaissances par l'entremise de recherches, d'études, de l'enseignement ou de la transmission de l'information au moyen de supports médiatiques. Pour devenir compétent dans ce domaine, l'élève doit être capable de trouver, de rassembler, d'évaluer et de communiquer de l'information au moyen d'outils technologiques; il doit aussi développer les connaissances et les compétences nécessaires afin d'utiliser efficacement ces outils

technologiques et de résoudre les problèmes éventuels. Pour être jugé compétent dans ce domaine, l'élève doit de plus être capable de comprendre les questions éthiques et sociales liées à l'utilisation des technologies de l'information et des communications et d'en faire une évaluation critique.

### DRIT D'AUTEUR ET RESPONSABILITÉ

Le droit d'auteur garantit la protection des œuvres littéraires, dramatiques, artistiques et musicales; des enregistrements sonores; des représentations d'une œuvre en public et des signaux de communication. Le droit d'auteur donne aux créateurs le droit, devant la loi, d'être rémunérés pour leurs œuvres et d'en contrôler l'utilisation. La loi permet quelques exceptions pour les écoles (c.-à-d. du matériel spécifique autorisé), mais ces exceptions sont très limitées, par exemple la reproduction de matériel pour des recherches ou des études privées. La *Loi sur le droit d'auteur* précise de quelle façon les ressources peuvent être utilisées en classe et par les élèves à la maison.

Pour respecter le droit d'auteur, il faut comprendre la loi. Les actions suivantes sont illégales, à moins que le détenteur d'un droit d'auteur en ait donné l'autorisation :

- Reproduire du matériel et photocopier des documents protégés par un droit d'auteur dans le but d'éviter l'achat de la ressource originale, quelle qu'en soit la raison.
- Reproduire du matériel et photocopier des documents protégés par un droit d'auteur, sauf s'il s'agit d'une très petite portion; dans certains cas, la loi permet de reproduire une œuvre entière, par exemple dans le cas d'un article de journal ou d'une photographie, pour les besoins d'une recherche, d'une étude privée, d'une critique ou d'une analyse.
- Faire écouter des émissions de radio ou de télévision aux élèves d'une classe, à moins que l'écoute ne soit autorisée à des fins pédagogiques (il existe des exceptions, telles les émissions d'actualités et de commentaires d'actualités diffusées il y a moins d'une année et soumises par la loi à des obligations de tenue de dossiers; pour d'autres détails, consulter le site Web indiqué à la fin de cette section).

- Photocopier des partitions musicales, des cahiers d'exercices, du matériel pédagogique, des modes d'emploi, des guides pédagogiques et des tests et examens disponibles sur le marché.
- Montrer à l'école des vidéos n'ayant pas reçu l'autorisation d'être présentées en public.
- Jouer de la musique ou interpréter des œuvres protégées par un droit d'auteur lors de spectacles (c.-à-d. autrement que pour un objectif pédagogique précis).
- Reproduire des œuvres tirées d'Internet s'il n'y a aucun message indiquant expressément que l'œuvre peut être reproduite.

Le détenteur d'un droit d'auteur ou son représentant doit donner son autorisation par écrit. Cette autorisation peut aussi donner le droit de reproduire ou d'utiliser tout le matériel protégé ou seulement une partie de celui-ci par l'entremise d'un contrat de licence ou d'une entente. Beaucoup de créateurs, d'éditeurs et de producteurs ont formé des groupes ou des « sociétés de gestion collective » pour négocier les redevances et les conditions de reproduction auxquelles doivent se soumettre les établissements scolaires. Il est important de connaître les contrats de licence utilisés et la façon dont ces contrats influent sur les activités auxquelles participent les écoles. Certains contrats de licence peuvent aussi comporter des redevances qui varient en fonction de la quantité de matériel photocopie ou de la durée des représentations. Dans de tels cas, il importe de déterminer la valeur éducative et la qualité du matériel à reproduire, de façon à protéger l'école contre les risques financiers auxquels elle pourrait être exposée (donc, ne reproduire que les portions du matériel qui répondent à un objectif pédagogique).

Les professionnels de l'éducation, les parents et les élèves doivent respecter la valeur d'un travail intellectuel original et reconnaître l'importance de ne pas plagier le travail d'autrui. Ce travail ne doit jamais être utilisé sans autorisation.

Pour obtenir d'autres renseignements sur le droit d'auteur, consulter le site Web suivant : [www.cmec.ca/copyright/indexf.stm](http://www.cmec.ca/copyright/indexf.stm)

## SÉCURITÉ

Il importe que les éducateurs se souviennent des directives de sécurité suivantes pendant les cours d'éducation physique :

- Inclure des exercices d'échauffement et de récupération dans toutes les activités et, avec les élèves, souligner l'importance de tels exercices pour leur sécurité physique.
- Établir des directives ayant trait aux tenues vestimentaires, chaussures et coiffures appropriées à l'activité physique, ainsi qu'au port de bijoux.
- Insister sur les règlements et les comportements acceptables visant à ne pas outrepasser les limites, utiliser l'équipement de façon sécuritaire et, le cas échéant, porter de l'équipement de protection (p. ex. un casque) dans toutes les activités physiques.
- Établir des directives pour arrêter ou démarrer une activité en réponse à un signal.
- S'assurer que les élèves connaissent les règlements et directives relatives à l'utilisation de matériel nouveau.
- Obtenir l'aide d'autres enseignants, de parents bénévoles ou d'élèves plus âgés pour observer les élèves durant des activités physiques comme la gymnastique.
- S'assurer que les élèves sont au courant des procédures à respecter en cas d'urgence.

## MESURER L'EFFORT PHYSIQUE

En plus de l'utilisation d'approches quantitatives pour mesurer les niveaux d'effort physique (p. ex. prendre le pouls ou utiliser des appareils permettant de vérifier le rythme cardiaque et de comparer les résultats avec le tableau des fréquences cardiaques cibles), il est également possible d'utiliser une approche qualitative basée sur la consultation d'une échelle du niveau d'effort perçu. Diverses échelles de ce genre existent. L'échelle de dix points que voici est relativement typique.

Niveau	Description	
1	repos	
2	effort extrêmement léger	<i>léger</i>
3	effort léger	
4	effort moyen, mais notable	<i>modéré</i>
5	effort minimal, mais efficace	
6	effort moyen; respiration régulière	<i>énergique</i>
7	effort difficile; possibilité de parler mais doit s'arrêter pour reprendre son souffle	
8	effort important; impossibilité de parler	<i>maximum</i>
9	effort presque maximal; difficulté à respirer	
10	effort extrême; incapacité de continuer	

## PROMOTION D'UN MILIEU COOPÉRATIF POUR L'ÉDUCATION PHYSIQUE

Un programme d'éducation physique efficace et équilibré comprend les caractéristiques suivantes :

- il est axé sur les élèves et basé sur leurs besoins et capacités;
- il englobe tous les élèves, en tirant parti des forces de chacun d'entre eux et en leur donnant des occasions de parer à leurs faiblesses;
- il comprend un vaste éventail d'activités physiques représentant les trois catégories d'activités (individuelles et à deux, jeux et mouvement rythmique);
- il comprend des activités de nature coopérative et pas uniquement des activités compétitives;
- il se concentre sur le processus d'apprentissage des compétences plutôt que sur leur exécution seulement;

- il fournit des occasions d'autoévaluation, particulièrement d'une évaluation en tant qu'apprentissage et d'une évaluation au service de l'apprentissage;
- il intègre, si possible, des connaissances, des compétences et des attitudes issues des trois composantes du programme dans chaque activité.

Un défi auquel font face les enseignants d'éducation physique est de savoir comment faciliter la sélection des partenaires et des équipes selon un processus équitable et qui englobe tous les élèves. Pour éviter les problèmes éventuels relatifs à la sélection par les pairs ou aux processus d'autosélection des élèves (p. ex. des équipes mal équilibrées, message négatif sur la popularité ou la capacité de certains élèves), les enseignants peuvent envisager les options suivantes :

- effectuer la sélection de façon aléatoire (p. ex. demander aux élèves de se mettre en rang en allant du plus grand au plus petit; choisir ensuite un élève sur deux et les insérer différemment entre les élèves restés sur place; utiliser des bouts de papier portant le nom des élèves et procéder à un tirage au sort; demander aux élèves de choisir une carte dans un jeu de cartes et composer les équipes selon la couleur ou le chiffre);
- effectuer une rotation des équipes/groupes de partenaires pour des activités successives;
- composer les équipes eux-mêmes (si possible, à l'avance) particulièrement lorsqu'ils connaissent les niveaux de compétence des élèves.

Quelle que soit la méthode choisie pour former les équipes, l'enseignant établit, avec les élèves, des directives à propos de l'esprit sportif.

Une autre considération pour les cours d'éducation physique est la sélection d'une musique appropriée. De nombreuses activités physiques issues des trois catégories d'activités peuvent bénéficier d'un fond musical, particulièrement lorsque les habiletés sont exécutées en séquences ou qu'un rythme particulier ou un tempo est nécessaire.

Il est parfois approprié de laisser les élèves choisir la musique qu'ils souhaitent utiliser dans le cadre des cours d'éducation physique. Le cas échéant, il est préférable que les enseignants vérifient que les choix des élèves sont adéquats.

Pour un soutien additionnel quant à la promotion d'un environnement d'apprentissage coopératif pour l'éducation physique, les enseignants peuvent consulter les *Normes de performance de la C.-B. – Responsabilité sociale*.

### CONSIDÉRATIONS RELATIVES À LA PLANIFICATION

Les tableaux qui suivent offrent un aperçu de la planification et se proposent d'aider les enseignants à se préparer à enseigner l'éducation physique à tous les niveaux.

Il est possible de consulter les *Normes de performance* en ligne à l'URL suivant : [http://www.bced.gov.bc.ca/perf\\_stands/](http://www.bced.gov.bc.ca/perf_stands/)



PLANIFICATION

<b>Objectif</b>	Choisir les résultats d'apprentissage prescrits qui conviennent en essayant, autant que possible, de les tirer de chacune des composantes du programme d'études : Vie active; Mouvement; Sécurité, esprit sportif et leadership.
<b>Activité</b>	Choisir une activité précise pour enseigner le concept. Au cours de l'année, faire appel à un éventail d'activités en salle et en plein air comprenant les trois catégories d'activités suivantes : activités individuelles et à deux, jeux et activités rythmiques.
<b>Évaluation</b>	Définir les critères d'évaluation (pour ce faire, utiliser les indicateurs de réussite proposés correspondant à chaque résultat d'apprentissage prescrit comme point de départ) qui décrit ce que les élèves doivent être capables de faire à la fin de l'activité ou de la série d'activités.  Sélectionner les outils et les méthodes qui vont permettre de réunir des renseignements sur l'apprentissage des élèves. L'évaluation peut avoir lieu sur une base continue (formative) ou en fin d'unité (sommative).
<b>Lieu</b>	Choisir un ou des lieu(x) où l'activité pourra se dérouler : en salle ou en plein air, à l'école ou dans la communauté (p. ex. la salle de classe, le gymnase, la salle polyvalente ou la cour d'école; dans des installations communautaires, telles que les centres de loisirs, les piscines, les parcs ou les patinoires).
<b>Équipement</b>	Choisir l'équipement nécessaire. Souligner toute préoccupation relative à la sécurité lors de l'utilisation de l'équipement.

PRESTATION

<b>Jeux libres</b>	Une fois que les élèves se sont mis en tenue (selon le cas), leur permettre de jouer librement pendant quelques minutes avec l'équipement approprié, le temps que toute la classe se regroupe.
<b>Entrée en matière et échauffement</b>	Choisir pour débiter une activité qui permet de présenter ou de revoir les habiletés ou les concepts qui feront l'objet du cours. Choisir des exercices d'échauffement destinés à échauffer les muscles et les articulations spécifiques qui vont être sollicités (p. ex. étirements dynamiques, course sur place, sprints, poursuite, Suivez le chef, danse libre, activités en musique). Les élèves peuvent également profiter de l'entrée en matière et du temps d'échauffement pour participer à des activités allant de modérées à énergiques qui vont permettre d'accroître leur rythme cardiaque. Un échauffement devrait prendre de trois à six minutes (ou plus si l'activité comprend l'utilisation énergique d'articulations ou de groupes musculaires particuliers), quelle que soit la durée de l'activité générale qui va suivre.
<b>Exploration et développement d'habiletés</b>	Enseigner de nouvelles habiletés et de nouveaux concepts, à l'aide de diverses techniques; prévoir des activités permettant aux élèves de s'exercer et de s'améliorer. Souligner l'importance des mesures de sécurité (selon le cas). Le développement d'habiletés peut se faire progressivement en passant d'activités individuelles à des activités à deux ou à des activités en groupe.
<b>Exercice et mise en pratique</b>	Choisir des activités qui permettront aux élèves de mettre en pratique, de diverses manières, les connaissances, les habiletés et les tactiques acquises durant le cours (p. ex. à deux ou en équipe, avec de l'équipement précis, créer des suites de mouvements, inventer de nouvelles règles et adapter les activités, organiser des ateliers d'activités et exécuter une activité devant le reste de la classe). La mise en pratique devrait fournir aux élèves des occasions de participer et de s'exercer, plutôt que de se concentrer uniquement sur des jeux compétitifs obéissant aux règlements habituels.
<b>Conclusion et récupération</b>	Choisir des activités susceptibles d'accroître l'apprentissage et vérifier si tous les élèves comprennent la matière présentée en les interrogeant, ou en leur demandant d'exécuter ou d'expliquer ce qu'ils ont appris. La conclusion devrait avoir lieu en même temps que les activités de récupération (p. ex. étirements, marche) qui contribuent à un retour à un rythme cardiaque normal et aident les élèves à se concentrer sur l'activité qui va suivre. Les exercices de récupération devraient durer de trois à six minutes environ, quelle que soit la durée de l'activité générale.



# RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE PRESCRITS

---

*Éducation physique 8 à 10*



Les *résultats d'apprentissage prescrits* représentent les normes de contenu des programmes d'études provinciaux; ils forment le programme d'études prescrit. Clairement énoncés et exprimés en termes mesurables et observables, les résultats d'apprentissage précisent les attitudes, les compétences et les connaissances requises, ce que les élèves sont censés savoir et savoir faire à la fin d'un cours précis.

Les écoles ont la responsabilité de veiller à ce que tous les résultats d'apprentissage de ce programme d'études soient atteints; cependant, elles jouissent aussi d'une certaine latitude quant aux meilleurs moyens de présenter le programme d'études.

On s'attend à ce que le rendement de l'élève varie relativement aux résultats d'apprentissage. L'évaluation, la transmission des résultats et le classement de l'élève en fonction de ces résultats d'apprentissage reposent sur le jugement professionnel et sur l'expérience des enseignants qui s'appuient sur les politiques provinciales.

Les résultats d'apprentissage prescrits du cours d'Éducation physique 8 à 10 sont présentés par année et par composante et sous-composante; ils comportent aussi, par souci de commodité, un code alphanumérique; cependant, l'enseignant n'est pas obligé de suivre l'ordre dans lequel ils sont présentés.

#### FORMULATION DES RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE PRESCRITS

Tous les résultats d'apprentissage prescrits commencent tous par l'expression : « On s'attend à ce que l'élève puisse... »

Lorsque les termes « y compris », « incluant » ou « entre autres » sont utilisés pour introduire une liste d'éléments faisant partie d'un résultat d'apprentissage prescrit, tous les éléments énumérés **doivent être étudiés**. Ceux-ci représentent en effet un groupe d'exigences minimales associées à l'exigence générale définie par le résultat d'apprentissage. Toutefois, ces listes ne sont pas nécessairement exhaustives et les enseignants peuvent y ajouter d'autres éléments relatifs à l'exigence générale définie par le résultat d'apprentissage.

À l'inverse, lorsque l'abréviation « p. ex. » (par exemple) apparaît dans un résultat d'apprentissage prescrit, elle ne fait qu'introduire une liste d'éléments cités en vue d'illustrer un propos ou de le clarifier. Ces éléments **n'ont pas un caractère obligatoire**. Présentée entre parenthèses, la liste d'éléments introduits par « p. ex. » n'est ni exhaustive ni normative, et n'est organisée ni par ordre d'importance, ni par ordre de priorité. Les enseignants sont libres d'y substituer des éléments de leur choix s'ils les jugent conformes aux résultats d'apprentissage prescrits.

#### DOMAINES D'APPRENTISSAGE

Les résultats d'apprentissage prescrits des programmes d'études de la Colombie-Britannique déterminent l'apprentissage obligatoire en fonction d'au moins un des trois domaines d'apprentissage suivants : cognitif, psychomoteur et affectif. Les définitions suivantes des trois domaines sont fondées sur la taxonomie de Bloom.

Le **domaine psychomoteur** porte sur les aspects de l'apprentissage associés au mouvement du corps et au développement des habiletés motrices; il intègre les aspects cognitif et affectif aux performances physiques.

Le **domaine affectif** a trait aux attitudes, aux croyances et à l'ensemble des valeurs et des systèmes de valeurs.

Le **domaine cognitif** porte sur le rappel ou la reconnaissance des connaissances et sur le développement des aptitudes intellectuelles. Le domaine cognitif se subdivise en trois niveaux : la connaissance, la compréhension et l'application, et les processus mentaux supérieurs.

Les domaines d'apprentissage et les différents niveaux du domaine cognitif constituent les éléments de base des tableaux de survol de l'évaluation qui sont présentés dans la section Rendement de l'élève pour chaque année d'études.





## RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE PRESCRITS

---

*Par année*

8<sup>e</sup> année

*On s'attend à ce que l'élève puisse :*

**VIE ACTIVE***Connaissances*

- A1 évaluer les bienfaits de la vie active
- A2 décrire :
- les facteurs de la condition physique relatifs à la santé (force musculaire, endurance musculaire, endurance cardiovasculaire et souplesse)
  - les facteurs de la condition physique relatifs aux compétences (p. ex. agilité, vitesse, temps de réaction, coordination, équilibre)
- A3 décrire les principes de l'entraînement
- A4 décrire l'importance d'évaluer son niveau d'effort pendant l'activité physique
- A5 chercher à atteindre des objectifs d'activité physique afférents à des facteurs de la condition physique relatifs à la santé (force musculaire, endurance musculaire, endurance cardiovasculaire ou souplesse)

*Participation*

- A6 participer quotidiennement à une activité physique allant de modérée à énergique pour améliorer sa condition physique
- A7 manifester une volonté de participer à un large éventail d'activités physiques, y compris :
- à des activités individuelles et à deux
  - à des jeux
  - à des activités rythmiques (notamment la danse et les activités de gymnastique)

**MOUVEMENT**

- B1 utiliser les habiletés de mouvement fondamentales dans des activités structurées, individuelles et à deux
- B2 utiliser les habiletés de mouvement fondamentales dans le cadre de jeux dans des situations prévisibles
- B3 utiliser les habiletés de mouvement fondamentales dans des activités rythmiques structurées
- B4 utiliser les principes de l'entraînement pour améliorer sa forme physique
- B5 établir un rapport entre les habiletés de mouvement liées à une activité et les concepts relatifs au mouvement, y compris :
- la connaissance du corps (p. ex. parties du corps, transfert de poids)
  - la perception spatiale (p. ex. espace personnel et général, direction, trajet, niveaux, plans)
  - les caractéristiques du mouvement (p. ex. vitesse, force, fluidité)
  - les relations (p. ex. avec les autres et les objets)

**SÉCURITÉ, ESPRIT SPORTIF ET LEADERSHIP**

- C1 adopter des comportements qui minimisent le risque de blessures pour lui-même et pour les autres dans le cadre d'une activité physique
- C2 suivre les directives pour l'utilisation appropriée de l'équipement et des installations
- C3 faire preuve d'esprit sportif dans le cadre d'activités physiques issues des différentes catégories d'activités
- C4 faire preuve de leadership dans le cadre d'activités physiques données



9<sup>e</sup> année

*On s'attend à ce que l'élève puisse :*

**VIE ACTIVE***Connaissances*

- A1 formuler la raison d'être de la vie active
- A2 expliquer comment l'activité physique est liée :
- aux facteurs de la condition physique relatifs à la santé (force musculaire, endurance musculaire, endurance cardiovasculaire et souplesse)
  - aux facteurs de la condition physique relatifs aux compétences (p. ex. agilité, vitesse, temps de réaction, coordination, équilibre)
  - aux concepts relatifs au mouvement (connaissance du corps, perception spatiale, caractéristiques du mouvement et relations)
- A3 analyser la manière dont les principes de l'entraînement sont liés aux facteurs de la condition physique
- A4 surveiller son niveau d'effort pendant l'activité physique
- A5 chercher à atteindre des objectifs personnels d'activité physique associés :
- aux facteurs de la condition physique relatifs à la santé (force musculaire, endurance musculaire, endurance cardiovasculaire et souplesse)
  - aux facteurs de la condition physique relatifs aux compétences (p. ex. agilité, vitesse, temps de réaction, coordination, équilibre)

*Participation*

- A6 participer quotidiennement à une activité physique allant de modérée à énergique pour améliorer sa condition physique
- A7 manifester une volonté de participer à un large éventail d'activités physiques, y compris :
- à des activités individuelles et à deux
  - à des jeux
  - à des activités rythmiques (y compris la danse et les activités de gymnastique)

**MOUVEMENT**

- B1 utiliser les habiletés de mouvement fondamentales dans un éventail d'activités individuelles et à deux
- B2 utiliser les habiletés de mouvement fondamentales dans le cadre de jeux dans des situations prévisibles et imprévisibles
- B3 utiliser les habiletés de mouvement fondamentales dans des activités rythmiques structurées complexes
- B4 appliquer certains principes d'entraînement pour améliorer sa condition physique
- B5 appliquer un éventail de concepts relatifs au mouvement (y compris les concepts associés à la connaissance du corps, à la perception spatiale, aux caractéristiques du mouvement et aux relations) pour améliorer l'exécution de ses habiletés de mouvement basées sur l'activité

**SÉCURITÉ, ESPRIT SPORTIF ET LEADERSHIP**

- C1 appliquer les procédures de sécurité dans toutes les activités physiques issues des différentes catégories d'activités
- C2 mettre en pratique l'utilisation appropriée de l'équipement et des installations
- C3 faire preuve d'esprit sportif dans toutes les activités physiques issues des différentes catégories d'activités
- C4 faire preuve de leadership dans un éventail d'activités physiques

10<sup>e</sup> année

*On s'attend à ce que l'élève puisse :*

**VIE ACTIVE***Connaissances*

- A1 décrire plusieurs façons d'être actif tout au long de la vie
- A2 montrer sa compréhension :
- des facteurs de la condition physique relatifs à la santé
  - des facteurs de la condition physique relatifs aux compétences
  - des concepts relatifs au mouvement
- A3 mettre en oeuvre un plan d'activité physique exhaustif portant sur :
- les processus d'établissement d'objectifs
  - les facteurs de la condition physique
  - les considérations relatives à ses capacités et à ses intérêts personnels
  - les considérations nutritionnelles
  - les principes de l'entraînement

*Participation*

- A4 participer quotidiennement à une activité physique allant de modérée à énergique pour améliorer sa condition physique
- A5 manifester une volonté de participer à un large éventail d'activités physiques, y compris celles-ci :
- activités individuelles et à deux
  - jeux
  - activités rythmiques (y compris la danse et les activités de gymnastique)

**MOUVEMENT**

- B1 appliquer les habiletés de mouvement fondamentales dans un éventail d'activités complexes, individuelles et à deux
- B2 appliquer les habiletés de mouvement fondamentales dans un éventail de jeux complexes
- B3 mettre en application les habiletés de mouvement fondamentales dans un éventail d'activités rythmiques
- B4 appliquer les principes de l'entraînement pour améliorer sa condition physique
- B5 appliquer les concepts relatifs au mouvement (y compris des concepts associés à la connaissance du corps, à la perception spatiale, aux caractéristiques du mouvement et aux relations) pour améliorer sa performance dans des activités physiques exigeant un effort physique issues des différentes catégories d'activités

**SÉCURITÉ, ESPRIT SPORTIF ET LEADERSHIP**

- C1 appliquer les procédures de sécurité dans toutes les activités physiques issues des différentes catégories d'activités
- C2 donner l'exemple en matière de d'utilisation appropriée de l'équipement et des installations
- C3 faire preuve d'esprit sportif dans toutes les activités physiques issues des différentes catégories d'activités
- C4 assumer un rôle de leadership dans un vaste éventail d'activités physiques



## RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE PRESCRITS

---

*Par composante*

## Vie active

## CONNAISSANCES

*On s'attend à ce que l'élève puisse :*

**8<sup>e</sup> année**

- A1 évaluer les bienfaits de la vie active
- A2 décrire :
- les facteurs de la condition physique relatifs à la santé (force musculaire, endurance musculaire, endurance cardiovasculaire et souplesse)
  - les facteurs de la condition physique relatifs aux compétences (p. ex. agilité, vitesse, temps de réaction, coordination, équilibre)
- A3 décrire les principes de l'entraînement
- A4 décrire l'importance d'évaluer son niveau d'effort pendant l'activité physique
- A5 chercher à atteindre des objectifs d'activité physique afférents à des facteurs de la condition physique relatifs à la santé (force musculaire, endurance musculaire, endurance cardiovasculaire ou souplesse)

**9<sup>e</sup> année**

- A1 formuler la raison d'être de la vie active
- A2 expliquer comment l'activité physique est liée :
- aux facteurs de la condition physique relatifs à la santé (force musculaire, endurance musculaire, endurance cardiovasculaire et souplesse)
  - aux facteurs de la condition physique relatifs aux compétences (p. ex. agilité, vitesse, temps de réaction, coordination, équilibre)
  - aux concepts relatifs au mouvement (connaissance du corps, perception spatiale, caractéristiques du mouvement et relations)
- A3 analyser la manière dont les principes de l'entraînement sont liés aux facteurs de la condition physique
- A4 surveiller son niveau d'effort pendant l'activité physique
- A5 chercher à atteindre des objectifs personnels d'activité physique associés :
- aux facteurs de la condition physique relatifs à la santé (force musculaire, endurance musculaire, endurance cardiovasculaire et souplesse)
  - aux facteurs de la condition physique relatifs aux compétences (p. ex. agilité, vitesse, temps de réaction, coordination, équilibre)

**10<sup>e</sup> année**

- A1 décrire plusieurs façons d'être actif tout au long de la vie
- A2 montrer sa compréhension :
- des facteurs de la condition physique relatifs à la santé
  - des facteurs de la condition physique relatifs aux compétences
  - des concepts relatifs au mouvement
- A3 mettre en œuvre un plan d'activité physique exhaustif portant sur :
- les processus d'établissement d'objectifs
  - les facteurs de la condition physique
  - les considérations relatives à ses capacités et à ses intérêts personnels
  - les considérations nutritionnelles
  - les principes de l'entraînement

## Vie active

## PARTICIPATION

*On s'attend à ce que l'élève puisse :*

*8<sup>e</sup> année*

- A6 participer quotidiennement à une activité physique allant de modérée à énergique pour améliorer sa condition physique
- A7 manifester une volonté de participer à un large éventail d'activités physiques, y compris :
- à des activités individuelles et à deux
  - à des jeux
  - à des activités rythmiques (notamment la danse et les activités de gymnastique)

*9<sup>e</sup> année*

- A6 participer quotidiennement à une activité physique allant de modérée à énergique pour améliorer sa condition physique
- A7 manifester une volonté de participer à un large éventail d'activités physiques, y compris :
- à des activités individuelles et à deux
  - à des jeux
  - à des activités rythmiques (y compris la danse et les activités de gymnastique)

*10<sup>e</sup> année*

- A4 participer quotidiennement à une activité physique allant de modérée à énergique pour améliorer sa condition physique
- A5 manifester une volonté de participer à un large éventail d'activités physiques, y compris celles-ci :
- activités individuelles et à deux
  - jeux
  - activités rythmiques (y compris la danse et les activités de gymnastique)

## Mouvement

*On s'attend à ce que l'élève puisse :*

*8<sup>e</sup> année*

- B1 utiliser les habiletés de mouvement fondamentales dans des activités structurées, individuelles et à deux
- B2 utiliser les habiletés de mouvement fondamentales dans le cadre de jeux dans des situations prévisibles
- B3 utiliser les habiletés de mouvement fondamentales dans des activités rythmiques structurées
- B4 utiliser les principes de l'entraînement pour améliorer sa forme physique
- B5 établir un rapport entre les habiletés de mouvement liées à une activité et les concepts relatifs au mouvement, y compris :
  - la connaissance du corps (p. ex. parties du corps, transfert de poids)
  - la perception spatiale (p. ex. espace personnel et général, direction, trajet, niveaux, plans)
  - les caractéristiques du mouvement (p. ex. vitesse, force, fluidité)
  - les relations (p. ex. avec les autres et les objets)

*9<sup>e</sup> année*

- B1 utiliser les habiletés de mouvement fondamentales dans un éventail d'activités individuelles et à deux
- B2 utiliser les habiletés de mouvement fondamentales dans le cadre de jeux dans des situations prévisibles et imprévisibles
- B3 utiliser les habiletés de mouvement fondamentales dans des activités rythmiques structurées complexes
- B4 appliquer certains principes d'entraînement pour améliorer sa condition physique
- B5 appliquer un éventail de concepts relatifs au mouvement (y compris les concepts associés à la connaissance du corps, à la perception spatiale, aux caractéristiques du mouvement et aux relations) pour améliorer l'exécution de ses habiletés de mouvement basées sur l'activité

*10<sup>e</sup> année*

- B1 appliquer les habiletés de mouvement fondamentales dans un éventail d'activités complexes, individuelles et à deux
- B2 appliquer les habiletés de mouvement fondamentales dans un éventail de jeux complexes
- B3 mettre en application les habiletés de mouvement fondamentales dans un éventail d'activités rythmiques
- B4 appliquer les principes de l'entraînement pour améliorer sa condition physique
- B5 appliquer les concepts relatifs au mouvement (y compris des concepts associés à la connaissance du corps, à la perception spatiale, aux caractéristiques du mouvement et aux relations) pour améliorer sa performance dans des activités physiques exigeant un effort physique issues des différentes catégories d'activités

**Sécurité, esprit sportif et leadership**

*On s'attend à ce que l'élève puisse :*

**8<sup>e</sup> année**

- C1 adopter des comportements qui minimisent le risque de blessures pour lui-même et pour les autres dans le cadre d'une activité physique
- C2 suivre les directives pour l'utilisation appropriée de l'équipement et des installations
- C3 faire preuve d'esprit sportif dans le cadre d'activités physiques issues des différentes catégories d'activités
- C4 faire preuve de leadership dans le cadre d'activités physiques données

**9<sup>e</sup> année**

- C1 appliquer les procédures de sécurité dans toutes les activités physiques issues des différentes catégories d'activités
- C2 mettre en pratique l'utilisation appropriée de l'équipement et des installations
- C3 faire preuve d'esprit sportif dans toutes les activités physiques issues des différentes catégories d'activités
- C4 faire preuve de leadership dans un éventail d'activités physiques

**10<sup>e</sup> année**

- C1 appliquer les procédures de sécurité dans toutes les activités physiques issues des différentes catégories d'activités
- C2 donner l'exemple en matière de d'utilisation appropriée de l'équipement et des installations
- C3 faire preuve d'esprit sportif dans toutes les activités physiques issues des différentes catégories d'activités
- C4 assumer un rôle de leadership dans un vaste éventail d'activités physiques







# RENDEMENT DE L'ÉLÈVE

---

*Éducation physique 8 à 10*



Cette section de l'ERI renferme l'information nécessaire à l'évaluation formative et à la mesure du rendement des élèves, et comprend des indicateurs de réussite précis qui aideront les enseignants à évaluer le rendement des élèves pour chaque résultat d'apprentissage prescrit. Cette section renferme aussi des éléments clés, qui consistent en des descriptions de contenu servant à préciser l'étendue et la portée des résultats d'apprentissage prescrits.

### MESURE ET ÉVALUATION FORMATIVE

L'évaluation est le processus systématique de collecte de données sur ce que les élèves savent, ce qu'ils sont capables de faire et ce vers quoi tendent leurs efforts. Parmi les données pouvant être recueillies en vue de l'évaluation, notons celles-ci :

- l'observation,
- les interrogations et les tests pratiques,
- les journaux et les notes,
- les autoévaluations et les évaluations par les pairs,
- les projets,
- les comptes rendus écrits et les exposés oraux,
- les évaluations du portfolio,
- les interrogations et les tests écrits et oraux.

La performance de l'élève est évaluée à partir de données recueillies au cours de diverses activités d'évaluation. Les enseignants se servent de leur perspicacité, de leurs connaissances et de leur expérience avec les élèves ainsi que de critères précis qu'ils ont eux-mêmes établis afin d'évaluer la performance des élèves en fonction des résultats d'apprentissage prescrits.

Il existe trois principaux types d'évaluation, et chacun peut être utilisé de concert avec les deux autres en vue d'optimiser le rendement de l'élève :

- L'évaluation **au service** de l'apprentissage vise à accroître les acquis.
- L'évaluation **en tant** qu'apprentissage permet de favoriser la participation active des élèves à leur apprentissage.
- L'évaluation **de** l'apprentissage vise à recueillir les données qui seront consignées dans le bulletin scolaire.

### *Évaluation au service de l'apprentissage*

L'évaluation au service de l'apprentissage fournit des moyens d'encourager les élèves à participer jour après jour à leur propre évaluation et ainsi à acquérir les compétences nécessaires pour s'autoévaluer de manière sérieuse et pour stimuler leur propre réussite.

Ce type d'évaluation permet de répondre aux questions suivantes :

- Que doivent apprendre les élèves pour réussir?
- Qu'est-ce qui démontre que cet apprentissage a eu lieu?

L'évaluation au service de l'apprentissage est une forme d'évaluation critérielle; elle permet de comparer la performance de l'élève à des critères établis plutôt qu'à la performance des autres élèves. Les critères sont fondés sur les résultats d'apprentissage prescrits ainsi que sur les indicateurs de réussite ou d'autres attentes en matière d'apprentissage.

Les élèves tirent plus d'avantages de l'évaluation lorsque celle-ci est accompagnée d'une rétroaction offerte sur une base régulière et constante. Lorsqu'on la considère comme un moyen de stimuler l'apprentissage et non pas comme un jugement définitif, elle permet de montrer aux élèves leurs points forts et de leur indiquer des moyens de les développer davantage. Les élèves peuvent utiliser cette information pour réorienter leurs efforts, faire des plans, communiquer leurs progrès aux autres (p. ex. leurs pairs, leurs enseignants, leurs parents) et choisir leurs objectifs d'apprentissage pour l'avenir.

L'évaluation au service de l'apprentissage donne aussi aux enseignants l'occasion de passer en revue ce qu'apprennent leurs élèves et les points sur lesquels ils doivent s'attarder davantage. Cette information est utile pour l'organisation de l'enseignement, car elle sert à créer un lien direct entre l'évaluation et l'enseignement. L'évaluation, lorsqu'elle est utilisée comme moyen d'obtenir une rétroaction sur l'enseignement, permet de rendre compte du rendement de l'élève puisqu'elle éclaire l'enseignant sur sa planification et les stratégies d'enseignement en classe.

### *Évaluation en tant qu'apprentissage*

L'évaluation en tant qu'apprentissage sert à faire participer les élèves au processus d'apprentissage. Avec le soutien et les conseils de leur enseignant, les élèves deviennent responsables de leur apprentissage en lui

donnant un sens qui leur est propre. Au moyen du processus d'autoévaluation continue, les élèves deviennent aptes à faire le point sur ce qu'ils ont appris, à déterminer ce qu'ils n'ont pas encore appris et à décider du meilleur moyen à prendre pour améliorer leur rendement.

Même si l'élève est maître de l'évaluation en tant qu'apprentissage, les enseignants ont un rôle à jouer pour faciliter la façon dont est faite cette évaluation. En donnant régulièrement aux élèves des occasions de réfléchir et de s'autoévaluer, les enseignants peuvent les aider à effectuer l'analyse critique de leur apprentissage, à l'étoffer et à se sentir à l'aise avec ce processus.

### Évaluation de l'apprentissage

L'évaluation de l'apprentissage se fait par l'évaluation sommative et comprend, entre autres, les évaluations à large échelle et les évaluations par l'enseignant. Ces évaluations sommatives peuvent avoir lieu à la fin de l'année ou à différentes périodes au cours du processus d'enseignement.

Les évaluations à large échelle, telles que l'évaluation des habiletés de base (ÉHB) et les examens pour l'obtention du diplôme de fin d'études secondaires, réunissent de l'information concernant la performance de l'élève dans l'ensemble de la province et fournissent des renseignements qui serviront à l'élaboration et à la révision des programmes d'études. Ces évaluations servent à juger le rendement de l'élève par rapport aux normes provinciales et nationales. Il n'existe pas d'évaluation à large échelle dans la province pour le programme d'études d'Éducation physique 8 à 10.

L'évaluation de l'apprentissage est aussi l'un des moyens officiels utilisés pour rendre compte du rendement de l'élève.

Pour en savoir plus sur la politique de transmission des résultats du ministère de l'Éducation, consulter le site Web suivant : [www.bced.gov.bc.ca/policy/policies/student\\_reporting.htm](http://www.bced.gov.bc.ca/policy/policies/student_reporting.htm)

Évaluation au service de l'apprentissage	Évaluation en tant qu'apprentissage	Évaluation de l'apprentissage
<p><b>Évaluation formative continue dans la salle de classe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>évaluation par l'enseignant, autoévaluation ou évaluation par les pairs</li> <li>évaluation critérielle : les critères sont fondés sur les résultats d'apprentissage prescrits du programme d'études provincial, traduisant la performance en fonction d'une tâche d'apprentissage précise</li> <li>permet à l'enseignant comme à l'élève de participer à une réflexion sur les progrès de celui-ci et à l'examen de ces progrès</li> <li>les enseignants modifient leurs plans et donnent un enseignement correctif qui tient compte de l'évaluation formative</li> </ul>	<p><b>Évaluation formative continue dans la salle de classe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>autoévaluation</li> <li>donne à l'élève de l'information sur son rendement et l'incite à réfléchir aux moyens qu'il peut prendre pour améliorer son apprentissage</li> <li>les critères sont établis par l'élève à partir de ses apprentissages passés et de ses objectifs d'apprentissage personnels</li> <li>l'élève se sert de l'information portant sur l'évaluation pour faire les adaptations nécessaires à son processus d'apprentissage et pour élargir son champ de compréhension</li> </ul>	<p><b>Évaluation sommative ayant lieu à la fin de l'année ou à des étapes déterminées</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>évaluation par l'enseignant</li> <li>peut être critérielle (fondée sur les résultats d'apprentissage prescrits) ou normative (basée sur la comparaison du rendement de l'élève à celui des autres)</li> <li>l'information sur la performance de l'élève peut être communiquée aux parents ou tuteurs, au personnel de l'école et du district scolaire, et à d'autres professionnels (pour les besoins de l'élaboration des programmes d'études, par exemple)</li> <li>permet de juger la performance de l'élève par rapport aux normes provinciales</li> </ul>

Pour en savoir plus sur l'évaluation au service de l'apprentissage, l'évaluation en tant qu'apprentissage et l'évaluation de l'apprentissage, veuillez consulter la ressource suivante, qui a été élaborée par le Protocole de l'Ouest et du Nord canadiens (PONC) : *Repenser l'évaluation en classe en fonction des buts visés.*

Cette ressource est accessible en ligne à l'adresse suivante : [www.wncp.ca](http://www.wncp.ca)

De plus, les Normes de performance de la C.-B. décrivent les niveaux de rendement dans des domaines clés de l'apprentissage (lecture, écriture, mathématiques, responsabilité sociale, et intégration des technologies de l'information et des communications) pertinents à chacune des matières. Les enseignants peuvent utiliser les Normes de performance comme ressources pour appuyer l'évaluation formative continue en éducation physique.

Les Normes de performance de la C.-B. sont décrites à l'adresse suivante : [www.bced.gov.bc.ca/perf\\_stands/](http://www.bced.gov.bc.ca/perf_stands/)

### Évaluation critérielle

L'évaluation critérielle permet de comparer la performance d'un élève à des critères établis plutôt qu'à la performance des autres élèves. Pour que l'évaluation puisse être faite en fonction du programme prescrit, les critères doivent être fondés sur les résultats d'apprentissage.

Les critères servent de base à l'évaluation des progrès de l'élève. Ils indiquent les aspects cruciaux d'une performance ou d'un produit et décrivent en termes précis ce qui constitue l'atteinte des résultats d'apprentissage prescrits. Ainsi, les critères pondérés, les échelles d'évaluation et les barèmes de notation (c.-à-d. les cadres de référence) constituent trois moyens d'évaluer la performance de l'élève.

### L'évaluation critérielle peut comporter les étapes suivantes :

- |                 |   |
|-----------------|---|
| <b>Étape 1</b>  | Déterminer les résultats d'apprentissage prescrits et les indicateurs de réussite proposés (tels qu'ils sont énoncés dans cet ERI) qui serviront de base à l'évaluation.  |
| <b>Étape 2</b>  | Établir les critères. Le cas échéant, faire participer les élèves au choix des critères.  |
| <b>Étape 3</b>  | Prévoir les activités d'apprentissage qui permettront aux élèves d'acquérir les connaissances, les compétences ou les attitudes indiquées dans les critères.  |
| <b>Étape 4</b>  | Avant le début de l'activité d'apprentissage, informer les élèves des critères qui serviront à l'évaluation de leur travail.  |
| <b>Étape 5</b>  | Fournir des exemples du niveau de performance souhaité.   |
| <b>Étape 6</b>  | Mettre en œuvre les activités d'apprentissage.  |
| <b>Étape 7</b>  | Utiliser les instruments appropriés (p. ex. échelle d'évaluation, liste de contrôle, barème de notation) et les méthodes d'évaluation (p. ex. observation, collecte de données, autoévaluation) en fonction de l'élève et du travail assigné. |
| <b>Étape 8</b>  | Examiner les données recueillies au moment de la mesure et évaluer le niveau de performance de chaque élève ou la qualité de son travail à partir des critères.   |
| <b>Étape 9</b>  | Au besoin, donner une rétroaction ou attribuer une cote qui indique dans quelle mesure l'élève satisfait aux critères.  |
| <b>Étape 10</b> | Transmettre les résultats de l'évaluation aux élèves et aux parents ou tuteurs.   |

Dans la mesure du possible, les élèves doivent participer à l'établissement des critères d'évaluation. Ils pourront ainsi mieux comprendre à quoi correspond un travail ou une performance de qualité.

### ÉLÉMENTS CLÉS

Les éléments clés donnent un aperçu du contenu de chaque composante du programme d'études. Ils peuvent aider l'enseignant à déterminer l'étendue et la portée des résultats d'apprentissage prescrits.

Veuillez noter que certains termes sont répétés à des niveaux multiples afin de souligner leur importance et de favoriser un apprentissage progressif.

### INDICATEURS DE RÉUSSITE

Afin d'aider les enseignants à évaluer la performance des élèves dans le cadre des programmes d'études prescrits, cet ERI comprend des ensembles d'indicateurs de réussite pour chaque résultat d'apprentissage. Ensemble, les indicateurs de réussite précisent le niveau de connaissances acquis, les compétences appliquées ou les attitudes adoptées par l'élève pour chaque résultat d'apprentissage. Les indicateurs de réussite décrivent ce que les enseignants doivent observer chez l'élève pour déterminer qu'il a bien atteint l'objectif visé par le résultat d'apprentissage prescrit. Comme chaque indicateur de réussite ne précise qu'un aspect du résultat d'apprentissage correspondant, les enseignants doivent considérer l'ensemble des indicateurs de réussite pour déterminer si l'élève a entièrement atteint le résultat d'apprentissage.

Aucun des indicateurs de réussite n'est obligatoire; ils sont fournis à titre de suggestions pour aider les enseignants à évaluer dans quelle mesure les élèves atteignent les résultats d'apprentissage prescrits.

Les pages suivantes comprennent les indicateurs de réussite proposés qui correspondent à chaque résultat d'apprentissage prescrit pour le programme d'Éducation physique 8 à 10. Les indicateurs de réussite sont classés par composante et sous-composante du programme pour chaque année. Cependant, dans le cadre de son enseignement et de l'évaluation, l'enseignant n'est pas tenu de suivre l'ordre dans lequel ils sont présentés.



# RENDEMENT DE L'ÉLÈVE

---

*8<sup>e</sup> année*

## ÉDUCATION PHYSIQUE – 8<sup>e</sup> ANNÉE : TABLEAU DE SURVOL DE L'ÉVALUATION

Ce tableau vise à fournir aux enseignants des suggestions et des directives générales quant à l'évaluation formative et sommative des élèves et au pourcentage à accorder à chaque composante du programme d'Éducation physique en 8<sup>e</sup> année.

Composantes du programme	Activités d'évaluation suggérées	Pourcentage suggéré	Nombre de résultats d'apprentissage prescrits	Nombre de résultats d'apprentissage par domaine*					
				Domaine cognitif			DA	DP	
				C	C et A	PM			
<b>VIE ACTIVE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• discussions menées en classe</li> <li>• tableaux et sites Web</li> <li>• journaux de bord et notes</li> <li>• épreuves écrites et tests oraux</li> <li>• projets de recherche</li> <li>• vidéos</li> <li>• fiches et grilles d'observation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• plans d'établissement d'objectifs</li> <li>• affiches et schémas</li> <li>• fiches d'activités</li> <li>• modèles</li> <li>• journaux d'activités</li> <li>• rencontres élève-enseignant</li> </ul>	25-40 %	7	2	2	1	1	1
<b>MOUVEMENT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• épreuves de rendement</li> <li>• vidéos</li> <li>• enseignement entre pairs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fiches et grilles d'observation</li> <li>• journaux d'activités</li> <li>• autoévaluations</li> </ul>	25-40 %	5					5
<b>SÉCURITÉ, ESPRIT SPORTIF ET LEADERSHIP</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• discussions menées en classe</li> <li>• fiches d'activités</li> <li>• enseignement entre pairs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fiches et grilles d'observation</li> <li>• journaux d'activités</li> <li>• autoévaluations</li> </ul>	25-40 %	4		2		2	
<b>Total :</b>			<b>100 %</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>6</b>

\* Les abréviations suivantes désignent les trois niveaux inhérents au domaine cognitif : C = Connaissance; C et A = Compréhension et application; PMS = Processus mentaux supérieurs. Les abréviations DA et DP désignent respectivement les domaines affectif et psychomoteur.



Éléments clés : 8<sup>e</sup> année**VIE ACTIVE***Connaissances*

- vie active : en quoi consiste-t-elle et quelle en est l'importance
- facteurs de la condition physique relatifs à la santé
- facteurs de la condition physique relatifs aux compétences
- principes de l'entraînement
- façons d'évaluer l'effort physique
- description et poursuite d'objectifs personnels d'activité physique
- évaluation de la participation personnelle à l'activité physique

*Participation*

- participation quotidienne à des activités physiques pour améliorer la condition physique
- volonté de participer à un éventail d'activités physiques issues des différentes catégories d'activités

**MOUVEMENT**

- habiletés de mouvement dans des activités structurées, individuelles et à deux
- habiletés de mouvement en situations de jeu prévisibles
- stratégies élémentaires d'attaque et de défense
- habiletés de mouvement dans le cadre d'activités rythmiques structurées (notamment la danse et la gymnastique)
- séances d'entraînement pour améliorer des habiletés de mouvement dans toutes les catégories d'activités et éviter les blessures
- principes de l'entraînement pour améliorer la condition physique
- liens entre les habiletés de mouvement et les concepts relatifs au mouvement

**SÉCURITÉ, ESPRIT SPORTIF ET LEADERSHIP**

- consignes de sécurité générales et propres à une activité physique donnée
- activités dynamiques d'échauffement
- activités de récupération
- utilisation appropriée de l'équipement et des installations, y compris :
  - l'utilisation uniquement pour les usages auxquels ils sont destinés
  - l'entretien
  - l'entreposage
  - le signalement des dommages
- esprit sportif : description et façons d'en faire preuve (p. ex. respect des règles, des coéquipiers, des adversaires et des arbitres)
- expression appropriée des émotions lors d'activités physiques
- courtoisie lorsqu'on participe à différentes activités physiques
- qualités de leadership : description et façons d'en faire preuve dans des activités physiques données

## VIE ACTIVE

Résultats d'apprentissage prescrits	Indicateurs de réussite proposés
On s'attend à ce que l'élève puisse :	Les indicateurs de réussite suivants pourront servir à évaluer le rendement de l'élève pour chaque résultat d'apprentissage prescrit correspondant.  L'élève qui atteint pleinement les résultats d'apprentissage peut :
<b>Connaissances</b>	
A1 évaluer les bienfaits de la vie active	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> évaluer les avantages physiques et émotionnels à court et long termes de la participation régulière à des activités physiques (p. ex. réduction du stress, interaction sociale, plaisir, énergie accrue, capacité améliorée de se concentrer, cœur en bonne santé)</li> <li><input type="checkbox"/> analyser l'importance des choix à faire en matière d'alimentation pour une vie active (p. ex. hydratation suffisante, aliments appropriés pour fournir une énergie adéquate, heures appropriées pour manger en fonction de l'activité physique)</li> <li><input type="checkbox"/> déterminer et décrire les facteurs qui touchent les choix à faire tout au long de la vie relativement à l'activité physique (p. ex. lieu, coût, climat, accessibilité, entraînement, équipement requis, préférences personnelles, aspect social)</li> </ul>
A2 décrire : <ul style="list-style-type: none"> <li>- les facteurs de la condition physique relatifs à la santé (force musculaire, endurance musculaire, endurance cardiovasculaire et souplesse)</li> <li>- les facteurs de la condition physique relatifs aux compétences (p. ex. agilité, vitesse, temps de réaction, coordination, équilibre)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> reconnaître les facteurs de la condition physique relatifs à la santé (force musculaire, endurance musculaire, endurance cardiovasculaire et souplesse)</li> <li><input type="checkbox"/> donner des exemples des facteurs de la condition physique relatifs aux compétences (p. ex. agilité, vitesse, temps de réaction, coordination, équilibre)</li> <li><input type="checkbox"/> décrire la signification des facteurs de la condition physique relatifs à la santé et aux compétences pour sa santé globale et sa performance dans le cadre d'activités données (p. ex. équilibre dans des exercices avec échelle d'agilité, coordination pour le tennis de table, endurance cardiovasculaire pour la danse)</li> </ul>
A3 décrire les principes de l'entraînement	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> énumérer et décrire les principes de l'entraînement (p. ex. durée, répétition, intensité, fréquence, type d'activité)</li> <li><input type="checkbox"/> déterminer les effets de certains types d'activités physiques en particulier sur les systèmes du corps humain pendant et après l'activité physique</li> <li><input type="checkbox"/> décrire la manière dont l'activité aérobique contribue à l'endurance cardiovasculaire</li> </ul>
A4 décrire l'importance d'évaluer son niveau d'effort pendant l'activité physique	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> répertorier des façons d'évaluer le niveau d'effort pendant l'activité physique (p. ex. appareils électroniques permettant de vérifier le rythme cardiaque et le pouls, échelles du niveau de l'effort perçu)</li> <li><input type="checkbox"/> expliquer pourquoi l'évaluation de son propre niveau d'effort pendant la participation à des activités physiques est importante</li> <li><input type="checkbox"/> décrire comment la surveillance du niveau d'effort contribue à une vie active et saine</li> </ul>

Résultats d'apprentissage prescrits	Indicateurs de réussite proposés
<p>A5 chercher à atteindre des objectifs d'activité physique afférents à des facteurs de la condition physique relatifs à la santé (force musculaire, endurance musculaire, endurance cardiovasculaire ou souplesse)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> exprimer clairement des objectifs, mesurables et atteignables dans un délai donné, pour un facteur de la condition physique relatif à la santé (force musculaire, endurance musculaire, endurance cardiovasculaire ou souplesse)</li> <li><input type="checkbox"/> déterminer et suivre les étapes pour atteindre ses objectifs (p. ex. choisir des activités particulières, prendre en considération le délai et l'intensité)</li> <li><input type="checkbox"/> évaluer et contrôler son progrès, ainsi qu'y réfléchir (p. ex. registre, vidéo, démonstration)</li> </ul>
<p><i>Participation</i></p> <p>A6 participer quotidiennement à une activité physique allant de modérée à énergique pour améliorer sa condition physique</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> participer à une activité physique allant de modérée à énergique pendant une période prolongée (p. ex. entraînant un niveau d'effort perçu entre 4 et 7 sur une échelle de 10 points, permettant d'atteindre un rythme cardiaque d'entraînement approprié)</li> </ul>
<p>A7 manifester une volonté de participer à un large éventail d'activités physiques, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- à des activités individuelles et à deux</li> <li>- à des jeux</li> <li>- à des activités rythmiques (notamment la danse et les activités de gymnastique)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> participer de manière appropriée à un vaste éventail d'activités en faisant preuve : <ul style="list-style-type: none"> <li>- de ponctualité</li> <li>- de préparation (p. ex. porter des vêtements et des chaussures appropriés)</li> <li>- de concentration durant l'activité (participation, attention, suivi des directives)</li> <li>- d'enthousiasme et de satisfaction</li> <li>- de coopération</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> autoévaluer sa participation à un éventail d'activités, et ce, de façon continue</li> </ul>

## MOUVEMENT

Résultats d'apprentissage prescrits	Indicateurs de réussite proposés
On s'attend à ce que l'élève puisse :	<p>Les indicateurs de réussite suivants pourront servir à évaluer le rendement de l'élève pour chaque résultat d'apprentissage prescrit correspondant.</p> <p>L'élève qui atteint pleinement les résultats d'apprentissage peut :</p>
B1 utiliser les habiletés de mouvement fondamentales dans des activités structurées, individuelles et à deux	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> manifester un éventail d'habiletés non locomotrices, locomotrices et de manipulation précises dans des activités individuelles et à deux (p. ex. position appropriée du corps lors de l'exécution d'un accroupissement, course en forme de « J » menant au saut en hauteur, chute sur le côté au judo)</li> <li><input type="checkbox"/> exécuter des combinaisons d'habiletés non locomotrices, locomotrices et de manipulation apprises dans des activités individuelles et à deux (p. ex. redressements assis à l'aide d'un ballon lesté, lancer du poids, saut à la corde)</li> <li><input type="checkbox"/> exécuter des enchaînements fluides entre des mouvements combinés</li> <li><input type="checkbox"/> utiliser des techniques pratiques appropriées pour améliorer sa performance, avec l'aide de l'enseignant, et éviter les blessures</li> </ul>
B2 utiliser les habiletés de mouvement fondamentales dans le cadre de jeux dans des situations prévisibles	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> manifester un éventail d'habiletés non locomotrices, locomotrices et de manipulation précises dans le cadre de jeux (p. ex. attraper un disque ultimate, recevoir une passe au hockey, exécuter une passe en « V »)</li> <li><input type="checkbox"/> manifester un éventail d'habiletés non locomotrices, locomotrices et de manipulation apprises dans le cadre de divers types de jeux (p. ex. exécuter un tir en foulée au basket-ball, retourner un service ou une volée au tennis)</li> <li><input type="checkbox"/> utiliser des stratégies élémentaires d'attaque liées aux jeux (p. ex. feinte, création d'un espace ouvert)</li> <li><input type="checkbox"/> utiliser des stratégies élémentaires de défense liées aux jeux (p. ex. déterminer et couvrir un marqueur)</li> <li><input type="checkbox"/> exécuter des enchaînements fluides entre des mouvements combinés</li> <li><input type="checkbox"/> utiliser des techniques pratiques appropriées pour améliorer sa performance, avec l'aide de l'enseignant, et éviter les blessures</li> </ul>
B3 utiliser les habiletés de mouvement fondamentales dans des activités rythmiques structurées	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> manifester un éventail d'habiletés non locomotrices, locomotrices et de manipulation précises dans des activités rythmiques (p. ex. équilibre sur un point d'appui, changement de direction, pas tournant, pas carré)</li> <li><input type="checkbox"/> suivre des modèles d'habiletés non locomotrices et locomotrices pour exécuter des séquences de mouvements rythmiques (p. ex. danse en ligne, danse aérobique, exercices au sol comprenant trois habiletés) : <ul style="list-style-type: none"> <li>- seul et avec d'autres</li> <li>- avec ou sans musique</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> exécuter des enchaînements fluides entre des mouvements combinés</li> <li><input type="checkbox"/> utiliser des techniques pratiques appropriées pour améliorer sa performance, avec l'aide de l'enseignant, et éviter les blessures</li> </ul>

Résultats d'apprentissage prescrits	Indicateurs de réussite proposés
<p>B4 utiliser les principes de l'entraînement pour améliorer sa forme physique</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> choisir, avec l'aide de l'enseignant, les principes de l'entraînement appropriés (p. ex. durée, répétition, intensité, fréquence, type d'activité) qui peuvent l'aider à maintenir ou à améliorer les éléments suivants : <ul style="list-style-type: none"> <li>- facteurs de la condition physique relatifs à la santé (force musculaire, endurance musculaire, endurance cardiovasculaire, souplesse)</li> <li>- facteurs de la condition physique relatifs aux compétences (p. ex. agilité, vitesse, temps de réaction, coordination, équilibre)</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> présenter des façons de surveiller son effort pendant l'entraînement</li> <li><input type="checkbox"/> suivre les consignes de l'enseignant et toutes les règles de sécurité pour éviter les blessures</li> <li><input type="checkbox"/> utiliser des renseignements provenant de diverses sources (p. ex. enseignant, entraîneur, appréciation des performances antérieures) pour maintenir ou améliorer la condition physique</li> </ul>
<p>B5 établir un rapport entre les habiletés de mouvement liées à une activité et les concepts relatifs au mouvement, y compris :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la connaissance du corps (p. ex. parties du corps, transfert de poids)</li> <li>- la perception spatiale (p. ex. espace personnel et général, direction, trajet, niveaux, plans)</li> <li>- les caractéristiques du mouvement (p. ex. vitesse, force, fluidité)</li> <li>- les relations (p. ex. avec les autres et les objets)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> connaître un ou deux concepts importants relatifs au mouvement qui sont appliqués dans chaque activité physique à laquelle il participe, y compris : <ul style="list-style-type: none"> <li>- les activités individuelles et à deux (p. ex. transfert de poids et opposition dans un coup de pagaie)</li> <li>- les jeux (p. ex. trajectoire lorsqu'ils lancent et frappent des objets pour améliorer la force et la direction)</li> <li>- les activités rythmiques (p. ex. vitesse, transfert de poids, trajectoire d'approche vers le cheval d'arçons, position des bras et distance entre les partenaires dans une danse en ligne)</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> inclure certains concepts relatifs au mouvement dans l'exécution d'un éventail d'habiletés non locomotrices, locomotrices et de manipulation basées sur l'activité</li> </ul>

## SÉCURITÉ, ESPRIT SPORTIF ET LEADERSHIP

Résultats d'apprentissage prescrits	Indicateurs de réussite proposés
On s'attend à ce que l'élève puisse :	<p>Les indicateurs de réussite suivants pourront servir à évaluer le rendement de l'élève pour chaque résultat d'apprentissage prescrit correspondant.</p> <p>L'élève qui atteint pleinement les résultats d'apprentissage peut :</p>
C1 adopter des comportements qui minimisent le risque de blessures pour lui-même et pour les autres dans le cadre d'une activité physique	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> suivre les consignes de sécurité personnelles pendant une activité physique (p. ex. respecter ses propres capacités et limites ainsi que celles des autres, porter des chaussures et des vêtements appropriés, suivre les consignes, connaître et suivre les plans et les procédures d'urgence propres à l'école et aux installations)</li> <li><input type="checkbox"/> connaître et suivre les règles et les directives particulières pour participer sans risque à des activités données (p. ex. exécuter des procédures d'assistance manuelle pour les poids et haltères ou la gymnastique, porter des vêtements appropriés pour les activités à l'extérieur)</li> <li><input type="checkbox"/> participer : <ul style="list-style-type: none"> <li>- à des activités dynamiques d'échauffement</li> <li>- à des activités de récupération</li> </ul> </li> </ul>
C2 suivre les directives pour l'utilisation appropriée de l'équipement et des installations	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> connaître les directives pour l'utilisation appropriée de l'équipement propre à l'activité, y compris les directives portant sur : <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'utilisation de l'équipement et des installations uniquement pour les usages auxquels ils sont destinés</li> <li>- l'entretien</li> <li>- l'entreposage</li> <li>- le signalement des dommages</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> suivre les directives propres à une activité pour l'utilisation appropriée de l'équipement et des installations (p. ex. ne pas lancer la boule de quille en hauteur, assembler correctement la pagaie, ne pas apporter de nourriture dans le gymnase)</li> </ul>
C3 faire preuve d'esprit sportif dans le cadre d'activités physiques issues des différentes catégories d'activités	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> respecter et suivre toutes les règles</li> <li><input type="checkbox"/> s'engager à rivaliser avec ses pairs de manière juste (p. ex. utiliser leurs talents et capacités pour gagner tout en respectant l'esprit et la lettre des règles)</li> <li><input type="checkbox"/> manifester du respect pour les arbitres (p. ex. accepter leurs décisions sans mettre en doute leur intégrité ou leur capacité)</li> <li><input type="checkbox"/> respecter ses propres capacités et celles des autres</li> <li><input type="checkbox"/> faire preuve d'autocontrôle émotionnel (p. ex. dans la défaite, reconnaître avec dignité le succès de l'adversaire; agir de manière gracieuse dans la victoire)</li> <li><input type="checkbox"/> montrer sa connaissance des directives et de la courtoisie liées à la participation à des activités données (p. ex. nettoyer ses souliers avant d'aller sur la surface de curling, ne pas parler pendant que le golfeur prend son élan)</li> </ul>

Résultats d'apprentissage prescrits	Indicateurs de réussite proposés
C4 faire preuve de leadership dans le cadre d'activités physiques données	<input type="checkbox"/> faire preuve de leadership dans des activités physiques données, par exemple : <ul style="list-style-type: none"><li>- en se portant volontaire pendant la classe</li><li>- en encourageant les autres</li><li>- en montrant ou en donnant l'exemple des techniques données</li><li>- en montrant ou en donnant l'exemple de l'utilisation appropriée de l'équipement</li><li>- en amorçant l'installation ou le démontage de l'équipement</li></ul>







# RENDEMENT DE L'ÉLÈVE

---

*9<sup>e</sup> année*

## ÉDUCATION PHYSIQUE – 9<sup>e</sup> ANNÉE : TABLEAU DE SURVOL DE L'ÉVALUATION

Ce tableau vise à fournir aux enseignants des suggestions et des directives générales quant à l'évaluation formative et sommative des élèves et au pourcentage à accorder à chaque composante du programme d'Éducation physique en 9<sup>e</sup> année.

Composantes du programme	Activités d'évaluation suggérées	Pourcentage suggéré	Nombre de résultats d'apprentissage prescrits	Nombre de résultats d'apprentissage par domaine*					
				Domaine cognitif			DA	DP	
				C	C et A	PM			
<b>VIE ACTIVE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• discussions menées en classe</li> <li>• tableaux et sites Web</li> <li>• journaux de bord et notes</li> <li>• épreuves écrites et tests oraux</li> <li>• projets de recherche</li> <li>• vidéos</li> <li>• fiches et grilles d'observation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• plans d'établissement d'objectifs</li> <li>• affiches et schémas</li> <li>• fiches d'activités</li> <li>• modèles</li> <li>• journaux d'activités</li> <li>• rencontres élève-enseignant</li> </ul>	25-40 %	7		4	1	1	1
<b>MOUVEMENT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• épreuves de rendement</li> <li>• vidéos</li> <li>• enseignement entre pairs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fiches et grilles d'observation</li> <li>• journaux d'activités</li> <li>• autoévaluations</li> </ul>	25-40 %	5					5
<b>SÉCURITÉ, ESPRIT SPORTIF ET LEADERSHIP</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• discussions menées en classe</li> <li>• fiches d'activités</li> <li>• enseignement entre pairs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fiches et grilles d'observation</li> <li>• journaux d'activités</li> <li>• autoévaluations</li> </ul>	25-40 %	4		2		2	
<b>Total :</b>			<b>100 %</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>6</b>

\* Les abréviations suivantes désignent les trois niveaux inhérents au domaine cognitif : C = Connaissance; C et A = Compréhension et application; PMS = Processus mentaux supérieurs. Les abréviations DA et DP désignent respectivement les domaines affectif et psychomoteur.

Éléments clés : 9<sup>e</sup> année**VIE ACTIVE***Connaissances*

- raison d'être d'une vie active (référence aux effets, aux avantages, aux considérations nutritionnelles, aux facteurs ayant un effet sur le choix, aux programmes récréatifs et communautaires)
- relation entre l'activité physique et les facteurs de la condition physique relatifs à la santé
- relation entre l'activité physique et les facteurs de la condition physique relatifs aux compétences
- relation entre l'activité physique et les concepts relatifs au mouvement
- principes de l'entraînement pour le développement de la condition physique
- contrôle de l'effort pendant l'activité physique
- description, poursuite et contrôle d'objectifs personnels d'activité physique (court et long termes)

*Participation*

- participation quotidienne à des activités physiques pour améliorer la condition physique
- volonté de participer à un éventail d'activités physiques issues des différentes catégories d'activités

**MOUVEMENT**

- habiletés de mouvement dans un éventail d'activités individuelles et à deux
- habiletés de mouvement en situations de jeu prévisibles et imprévisibles
- stratégies d'attaque et de défense applicables à un éventail de jeux
- habiletés de mouvement dans un éventail d'activités rythmiques (notamment la danse et la gymnastique)
- séances d'entraînement pour améliorer des habiletés de mouvement dans toutes les catégories d'activités et éviter les blessures
- application de principes de l'entraînement donnés
- concepts relatifs au mouvement pour améliorer les habiletés de mouvement

**SÉCURITÉ, ESPRIT SPORTIF ET LEADERSHIP**

- consignes de sécurité générales et propres à l'activité se rapportant aux activités physiques de toutes les catégories d'activités
- exercices statiques et dynamiques d'étirement
- activités dynamiques d'échauffement
- activités de récupération
- utilisation appropriée de l'équipement et des installations, y compris :
  - l'utilisation uniquement pour les usages auxquels ils sont destinés
  - l'entretien
  - l'entreposage
  - le signalement des dommages
- esprit sportif : description et façons d'en faire preuve (p. ex. respect des règles, des coéquipiers, des adversaires et des arbitres)
- expression appropriée des émotions lors d'activités physiques
- courtoisie liée à la participation à un éventail d'activités physiques
- esprit de leadership dans un éventail d'activités physiques

## VIE ACTIVE

Résultats d'apprentissage prescrits	Indicateurs de réussite proposés
On s'attend à ce que l'élève puisse :	Les indicateurs de réussite suivants pourront servir à évaluer le rendement de l'élève pour chaque résultat d'apprentissage prescrit correspondant.  L'élève qui atteint pleinement les résultats d'apprentissage peut :
<b>Connaissances</b>	
A1 formuler la raison d'être de la vie active	<input type="checkbox"/> décrire les bienfaits d'une vie active et les conséquences potentielles d'un mode de vie inactif <input type="checkbox"/> analyser la relation entre les choix à faire en matière d'alimentation et la participation à des activités physiques (p. ex. hydratation suffisante, aliments appropriés pour fournir une énergie adéquate, heures appropriées pour manger en fonction de l'activité physique) <input type="checkbox"/> créer une déclaration personnelle sur l'importance d'une vie active
A2 expliquer comment l'activité physique est liée : - aux facteurs de la condition physique relatifs à la santé (force musculaire, endurance musculaire, endurance cardiovasculaire et souplesse) - aux facteurs de la condition physique relatifs aux compétences (p. ex. agilité, vitesse, temps de réaction, coordination, équilibre) - aux concepts relatifs au mouvement (connaissance du corps, perception spatiale, caractéristiques du mouvement et relations)	<input type="checkbox"/> décrire les facteurs de la condition physique relatifs à la santé (force musculaire, endurance musculaire, endurance cardiovasculaire et souplesse) <input type="checkbox"/> décrire des facteurs de la condition physique relatifs aux compétences (p. ex. agilité, vitesse, temps de réaction, coordination, équilibre) <input type="checkbox"/> décrire des concepts relatifs au mouvement (connaissance du corps, perception spatiale, caractéristiques du mouvement et relations) <input type="checkbox"/> expliquer l'importance des facteurs de la condition physique et de divers concepts relatifs au mouvement dans l'exécution d'un éventail d'activités physiques (p. ex. temps de réaction et agilité dans les arts martiaux, coordination et vitesse dans les poursuites, endurance musculaire pour le ski de fond, équilibre et coordination dans les exercices aérobiques)
A3 analyser la manière dont les principes de l'entraînement sont liés aux facteurs de la condition physique	<input type="checkbox"/> décrire les principes de l'entraînement (p. ex. durée, répétition, intensité, fréquence, type d'activité) et comment chacun peut être appliqué pour contribuer au développement : - des facteurs de la condition physique relatifs à la santé - des facteurs de la condition physique relatifs aux aptitudes <input type="checkbox"/> définir les termes <i>activité aérobique</i> et <i>activité anaérobique</i> <input type="checkbox"/> décrire la différence entre les <i>activités aérobiques</i> et <i>anaérobiques</i> et donner des exemples pour chacune (p. ex. activité aérobique : jogging, danse, ski de fond, vélo; activité anaérobique : poids et haltères, saut à la corde, intervalles, exercices isométriques) <input type="checkbox"/> reconnaître les effets de certains types d'activités physiques en particulier sur les systèmes du corps humain pendant et après l'activité physique

Résultats d'apprentissage prescrits	Indicateurs de réussite proposés
A4 surveiller son niveau d'effort pendant l'activité physique	<input type="checkbox"/> décrire au moins deux façons d'évaluer leur niveau d'effort pendant l'activité physique (p. ex. affiche sur les fréquences cardiaques ciblées, appareils électroniques permettant de vérifier le rythme cardiaque, pouls, échelle du niveau de l'effort perçu) <input type="checkbox"/> comparer ses propres niveaux d'effort avant, pendant et après l'activité physique
A5 chercher à atteindre des objectifs personnels d'activité physique associés : <ul style="list-style-type: none"> <li>- aux facteurs de la condition physique relatifs à la santé (force musculaire, endurance musculaire, endurance cardiovasculaire et souplesse)</li> <li>- aux facteurs de la condition physique relatifs aux compétences (p. ex. agilité, vitesse, temps de réaction, coordination, équilibre)</li> </ul>	<input type="checkbox"/> exprimer clairement des objectifs, mesurables et atteignables dans un délai donné, pour chaque facteur de la condition physique relatif à la santé (force musculaire, endurance musculaire, endurance cardiovasculaire et souplesse) <input type="checkbox"/> exprimer clairement des objectifs, mesurables et atteignables dans un délai donné, pour au moins deux facteurs relatifs aux compétences (p. ex. agilité, vitesse, temps de réaction, coordination, équilibre) <input type="checkbox"/> déterminer et suivre les étapes pour atteindre ses objectifs (p. ex. choisir des activités particulières pour développer des éléments de la condition physique, prendre en considération le délai et l'intensité) <input type="checkbox"/> évaluer et contrôler son progrès, ainsi qu'y réfléchir (p. ex. journal d'activité, vidéo, démonstration, échelles d'évaluation)
<b>Participation</b>	
A6 participer quotidiennement à une activité physique allant de modérée à énergique pour améliorer sa condition physique	<input type="checkbox"/> participer à une activité physique allant de modérée à énergique pendant une période prolongée (p. ex. entraînant un niveau d'effort perçu entre 4 et 7 sur une échelle de 10 points, permettant d'atteindre un rythme cardiaque d'entraînement approprié)
A7 manifester une volonté de participer à un large éventail d'activités physiques, y compris : <ul style="list-style-type: none"> <li>- à des activités individuelles et à deux</li> <li>- à des jeux</li> <li>- à des activités rythmiques (y compris la danse et les activités de gymnastique)</li> </ul>	<input type="checkbox"/> participer de manière appropriée à un vaste éventail d'activités en faisant preuve : <ul style="list-style-type: none"> <li>- de ponctualité</li> <li>- de préparation (p. ex. porter les vêtements et les chaussures appropriés)</li> <li>- de concentration durant l'activité (participation, attention, suivi des directives)</li> <li>- d'enthousiasme et de satisfaction</li> <li>- de coopération</li> </ul> <input type="checkbox"/> s'autoévaluer de manière continue quant à sa participation à un éventail d'activités

MOUVEMENT

Résultats d'apprentissage prescrits	Indicateurs de réussite proposés
<p><i>On s'attend à ce que l'élève puisse :</i></p>	<p><i>Les indicateurs de réussite suivants pourront servir à évaluer le rendement de l'élève pour chaque résultat d'apprentissage prescrit correspondant.</i></p> <p><i>L'élève qui atteint pleinement les résultats d'apprentissage peut :</i></p>
<p>B1 utiliser les habiletés de mouvement fondamentales dans un éventail d'activités individuelles et à deux</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> manifester un éventail d'habiletés non locomotrices, locomotrices et de manipulation précises dans des activités individuelles et à deux (p. ex. pousser et glisser en ski de fond)</li> <li><input type="checkbox"/> montrer sa capacité de cerner et d'utiliser des combinaisons d'habiletés de mouvement comprises dans des activités individuelles et à deux (p. ex. tir lobé au golf, prises et contre-prises en lutte, relais, absorption de l'impact de la réception au sol)</li> <li><input type="checkbox"/> utiliser des stratégies applicables à un éventail d'activités individuelles et à deux (p. ex. lire et réagir, évaluer le milieu)</li> <li><input type="checkbox"/> exécuter avec fluidité des combinaisons non locomotrices, locomotrices et de manipulation nouvelles et connues dans des activités individuelles et à deux (p. ex. tai-chi, course de haies)</li> <li><input type="checkbox"/> utiliser des techniques pratiques appropriées pour améliorer la performance et éviter les blessures</li> </ul>
<p>B2 utiliser les habiletés de mouvement fondamentales dans le cadre de jeux dans des situations prévisibles et imprévisibles</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> manifester un éventail d'habiletés non locomotrices, locomotrices et de manipulation précises dans des jeux (p. ex. frapper une balle de softball qui a été lancée, exécuter une approche de smash au volley-ball)</li> <li><input type="checkbox"/> montrer une capacité de définir et d'utiliser des combinaisons d'habiletés de mouvement comprises dans des jeux (p. ex. attraper et lancer la balle à la crosse, effectuer un coup de pied de coin au soccer, appliquer le principe de l'opposition pour lancer une balle)</li> <li><input type="checkbox"/> montrer des stratégies d'attaque et de défense applicables à un éventail de situations de jeu prévisibles et imprévisibles (p. ex. observer et réagir, évaluer la situation, maintenir la distance, passer et couper, attaquer un espace ouvert)</li> <li><input type="checkbox"/> exécuter de manière fluide diverses habiletés non locomotrices, locomotrices et de manipulation nouvelles et connues dans le cadre des jeux (p. ex. smash en sautant au badminton, retour de service au pickleball)</li> <li><input type="checkbox"/> utiliser des techniques pratiques appropriées pour améliorer la performance et éviter les blessures</li> </ul>

Résultats d'apprentissage prescrits	Indicateurs de réussite proposés
<p>B3 utiliser les habiletés de mouvement fondamentales dans des activités rythmiques structurées complexes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> manifester un éventail d'habiletés non locomotrices, locomotrices et de manipulation précises dans des activités rythmiques (p. ex. pas de rock, boucle piqué)</li> <li><input type="checkbox"/> montrer sa capacité de cerner et d'utiliser des combinaisons d'habiletés de mouvement comprises dans des activités rythmiques (p. ex. un pas latéral vers la gauche avec un coup de pied droit, une roulade avant à une valse)</li> <li><input type="checkbox"/> choisir et utiliser des modèles d'habiletés non locomotrices et locomotrices pour créer des séquences de mouvements rythmiques (p. ex. swing, danse carrée, exercices au sol comprenant de multiples habiletés) : <ul style="list-style-type: none"> <li>- seul et avec d'autres</li> <li>- avec ou sans musique</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> exécuter avec fluidité des combinaisons d'habiletés non locomotrices, locomotrices et de manipulation nouvelles et connues dans des activités rythmiques (p. ex. danse en ligne, exercices au sol complexes)</li> <li><input type="checkbox"/> adopter des techniques pratiques appropriées pour améliorer sa performance et éviter les blessures</li> </ul>
<p>B4 appliquer certains principes d'entraînement pour améliorer sa condition physique</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> appliquer des principes de l'entraînement appropriés (p. ex. durée, répétition, intensité, fréquence, type d'activité) pour maintenir ou améliorer : <ul style="list-style-type: none"> <li>- des facteurs de la condition physique relatifs à la santé (force musculaire, endurance musculaire, endurance cardiovasculaire, souplesse)</li> <li>- des facteurs de la condition physique relatifs aux compétences (agilité, vitesse, temps de réaction, coordination, équilibre)</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> montrer des façons de surveiller son effort pendant l'entraînement</li> <li><input type="checkbox"/> suivre les consignes de l'enseignant et toutes les règles de sécurité pour éviter les blessures</li> <li><input type="checkbox"/> utiliser des renseignements provenant de diverses sources (p. ex. enseignant, entraîneur, appréciation des performances antérieures) pour maintenir ou améliorer sa condition physique</li> </ul>
<p>B5 appliquer un éventail de concepts relatifs au mouvement (y compris les concepts associés à la connaissance du corps, à la perception spatiale, aux caractéristiques du mouvement et aux relations) pour améliorer l'exécution de ses habiletés de mouvement basées sur l'activité</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> décrire le lien entre les concepts relatifs au mouvement et un éventail d'activités physiques auxquelles il participe, y compris les activités suivantes : <ul style="list-style-type: none"> <li>- les activités individuelles et à deux (p. ex. posture appropriée pour conserver leur position sur une planche d'équilibre)</li> <li>- les jeux (p. ex. effectuer une passe dans le dos de l'adversaire au basket-ball, reculer pour attraper une passe lobée)</li> <li>- les activités rythmiques (p. ex. fluidité, direction, relations spatiales, relations avec les autres, niveaux, trajet)</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> appliquer les concepts relatifs au mouvement appropriés pour améliorer l'exécution de certaines habiletés de mouvement, propres à une activité donnée</li> </ul>



SÉCURITÉ, ESPRIT SPORTIF ET LEADERSHIP

Résultats d'apprentissage prescrits	Indicateurs de réussite proposés
<p>On s'attend à ce que l'élève puisse :</p>	<p>Les indicateurs de réussite suivants pourront servir à évaluer le rendement de l'élève pour chaque résultat d'apprentissage prescrit correspondant.</p> <p>L'élève qui atteint pleinement les résultats d'apprentissage peut :</p>
<p>C1 appliquer les procédures de sécurité dans toutes les activités physiques issues des différentes catégories d'activités</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> toujours suivre les consignes de sécurité personnelles pendant une activité physique (p. ex. respecter ses capacités et limites ainsi que celles des autres, porter des chaussures et des vêtements appropriés, suivre les consignes, connaître et suivre les plans et les procédures d'urgence propres à l'école et aux installations)</li> <li><input type="checkbox"/> déterminer et toujours suivre les règles et les directives particulières afin de participer sans risque à des activités données (p. ex. porter des lunettes pour le racquetball ou le squash, ne pas élever son bâton, poser les mains loin du filet du bâton de crosse, appliquer de la crème solaire pour les activités de plein air)</li> <li><input type="checkbox"/> décrire la différence entre les exercices statiques et les exercices dynamiques d'étirement et la façon dont chacun d'entre eux s'applique aux procédures d'échauffement et de récupération</li> <li><input type="checkbox"/> participer :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- à des activités dynamiques d'échauffement</li> <li>- à des activités de récupération</li> </ul> </li> </ul>
<p>C2 mettre en pratique l'utilisation appropriée de l'équipement et des installations</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> décrire des directives pour l'utilisation appropriée de l'équipement et des installations, y compris les directives portant sur :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'utilisation de l'équipement et des installations uniquement pour les usages auxquels ils sont destinés</li> <li>- l'entretien</li> <li>- l'entreposage</li> <li>- le signalement des dommages</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> appliquer des directives propres à l'activité pour l'utilisation appropriée de l'équipement et des installations (p. ex. déposer doucement les poids et les placer sur l'étagère réservée à cette fin, marcher et ne pas courir sur le bord de la piscine)</li> </ul>
<p>C3 faire preuve d'esprit sportif dans toutes les activités physiques issues des différentes catégories d'activités</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> respecter et toujours suivre toutes les règles</li> <li><input type="checkbox"/> s'engager à rivaliser avec ses pairs de manière juste (p. ex. utiliser ses talents et capacités pour gagner tout en respectant l'esprit et la lettre des règles, agir à titre d'arbitre)</li> <li><input type="checkbox"/> montrer du respect pour les arbitres (p. ex. accepter leurs décisions sans mettre en doute leur intégrité ou leur compétence)</li> <li><input type="checkbox"/> reconnaître les bonnes performances des adversaires et les en féliciter</li> <li><input type="checkbox"/> respecter ses propres capacités et celles des autres</li> <li><input type="checkbox"/> faire preuve d'autocontrôle émotionnel (p. ex. dans la défaite, reconnaître avec dignité le succès de l'adversaire; agir de manière gracieuse dans la victoire)</li> <li><input type="checkbox"/> montrer sa connaissance des directives et de la courtoisie lors de la participation à des activités données (p. ex. attendre que les quilleurs des allées voisines aient terminé, essayer l'équipement après une séance d'exercice)</li> </ul>



Résultats d'apprentissage prescrits	Indicateurs de réussite proposés
C4 faire preuve de leadership dans un éventail d'activités physiques	<ul style="list-style-type: none"><li>❑ faire preuve de leadership dans un éventail d'activités physiques :<ul style="list-style-type: none"><li>- en se portant volontaire pendant la classe</li><li>- en encourageant les autres</li><li>- en montrant l'exemple</li><li>- en montrant ou en donnant l'exemple des techniques données</li><li>- en montrant ou en donnant l'exemple de l'utilisation appropriée de l'équipement</li><li>- en amorçant l'installation ou le démontage de l'équipement</li></ul></li></ul>





## RENDEMENT DE L'ÉLÈVE

---

*10<sup>e</sup> année*

## ÉDUCATION PHYSIQUE – 10<sup>e</sup> ANNÉE : TABLEAU DE SURVOL DE L'ÉVALUATION

Ce tableau vise à fournir aux enseignants des suggestions et des directives générales quant à l'évaluation formative et sommative des élèves et au pourcentage à accorder à chaque composante du programme d'Éducation physique en 10<sup>e</sup> année.

Composantes du programme	Activités d'évaluation suggérées	Pourcentage suggéré	Nombre de résultats d'apprentissage prescrits	Nombre de résultats d'apprentissage par domaine*					
				Domaine cognitif			DA	DP	
				C	C et A	PM			
<b>VIE ACTIVE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• discussions menées en classe</li> <li>• tableaux et sites Web</li> <li>• journaux de bord et notes</li> <li>• épreuves écrites et tests oraux</li> <li>• projets de recherche</li> <li>• vidéos</li> <li>• fiches et grilles d'observation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• plans d'établissement d'objectifs</li> <li>• affiches et schémas</li> <li>• fiches d'activités</li> <li>• modèles</li> <li>• journaux d'activités</li> <li>• rencontres élève-enseignant</li> </ul>	25-40 %	5	1	1	1	1	1
<b>MOUVEMENT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• épreuves de rendement</li> <li>• vidéos</li> <li>• enseignement entre pairs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fiches et grilles d'observation</li> <li>• journaux d'activités</li> <li>• autoévaluations</li> </ul>	25-40 %	5					5
<b>SÉCURITÉ, ESPRIT SPORTIF ET LEADERSHIP</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• discussions menées en classe</li> <li>• fiches d'activités</li> <li>• enseignement entre pairs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fiches et grilles d'observation</li> <li>• journaux d'activités</li> <li>• autoévaluations</li> </ul>	25-40 %	4		2		2	
<b>Total :</b>			<b>100 %</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>6</b>

\* Les abréviations suivantes désignent les trois niveaux inhérents au domaine cognitif : C = Connaissance; C et A = Compréhension et application; PMS = Processus mentaux supérieurs. Les abréviations DA et DP désignent respectivement les domaines affectif et psychomoteur.

Éléments clés : 10<sup>e</sup> année**VIE ACTIVE***Connaissances*

- activité physique tout au long de la vie (considérations, exemples, vision)
- compréhension des facteurs de la condition physique relatifs à la santé
- compréhension des facteurs de la condition physique relatifs aux compétences
- compréhension des concepts relatifs au mouvement
- planification exhaustive de l'activité physique personnelle, y compris :
  - l'établissement d'objectifs (liés aux facteurs de la condition physique et aux concepts relatifs au mouvement)
  - les considérations relatives aux capacités et aux intérêts personnels
  - les considérations nutritionnelles
  - les principes de l'entraînement

*Participation*

- participation quotidienne à des activités physiques pour améliorer la condition physique
- volonté de participer à un éventail d'activités physiques issues des différentes catégories d'activités

**MOUVEMENT**

- habiletés de mouvement dans des activités complexes, individuelles et à deux
- habiletés de mouvement en situations de jeu complexes
- éventail de stratégies d'attaque et de défense
- habiletés de mouvement dans le cadre d'activités rythmiques complexes (notamment la danse et la gymnastique)
- séances d'entraînement pour améliorer des habiletés de mouvement dans toutes les catégories d'activités, et éviter les blessures
- application de principes de l'entraînement pour améliorer des éléments de la condition physique
- application des concepts relatifs au mouvement pour améliorer la performance

**SÉCURITÉ, ESPRIT SPORTIF ET LEADERSHIP**

- consignes de sécurité générales et propres à l'activité se rapportant à un éventail d'activités physiques des différentes catégories d'activités
- principes relatifs aux premiers soins
- planification des urgences liées aux activités physiques
- démonstration des procédures d'échauffement et de récupération
- utilisation appropriée de l'équipement et des installations, y compris :
  - l'utilisation uniquement pour les usages auxquels ils sont destinés
  - l'entretien
  - l'entreposage
  - le signalement des dommages
- esprit sportif : description et façons d'en faire preuve (p. ex. respect des règles, des coéquipiers, des adversaires et des arbitres)
- expression appropriée des émotions lors d'activités physiques
- courtoisie liée à la participation à un éventail d'activités physiques
- esprit de leadership dans un vaste éventail d'activités physiques
- application impartiale des règles lorsque les élèves occupent un poste d'arbitre

VIE ACTIVE

Résultats d'apprentissage prescrits	Indicateurs de réussite proposés
<p>On s'attend à ce que l'élève puisse :</p>	<p>Les indicateurs de réussite suivants pourront servir à évaluer le rendement de l'élève pour chaque résultat d'apprentissage prescrit correspondant.</p> <p>L'élève qui atteint pleinement les résultats d'apprentissage peut :</p>
<p><b>Connaissances</b></p> <p>A1 décrire plusieurs façons d'être actif tout au long de la vie</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> déterminer les éléments d'une vie physiquement active (p. ex. activité physique quotidienne allant de modérée à énergique, choix d'activités plaisantes, équilibre entre la nutrition et l'activité)</li> <li><input type="checkbox"/> trouver des programmes récréatifs et communautaires personnellement pertinents pour l'activité physique</li> <li><input type="checkbox"/> décrire les facteurs qui touchent ses choix relativement à l'activité physique (p. ex. lieu, coût, climat, accessibilité, entraînement, équipement requis, préférences personnelles, aspect social)</li> <li><input type="checkbox"/> donner des exemples d'occasions liées à l'activité physique qui se présentent tout au long de la vie</li> </ul>
<p>A2 montrer sa compréhension :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- des facteurs de la condition physique relatifs à la santé</li> <li>- des facteurs de la condition physique relatifs aux compétences</li> <li>- des concepts relatifs au mouvement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> décrire les facteurs de la condition physique relatifs à la santé (force musculaire, endurance musculaire, endurance cardiovasculaire et souplesse)</li> <li><input type="checkbox"/> décrire des facteurs de la condition physique relatifs aux compétences (p. ex. agilité, vitesse, temps de réaction, coordination, équilibre)</li> <li><input type="checkbox"/> expliquer la signification de chaque facteur de la condition physique relatif à la santé pour sa santé globale</li> <li><input type="checkbox"/> expliquer l'importance des divers concepts relatifs au mouvement et facteurs de la condition physique pour la capacité d'exécuter un éventail d'activités physiques (p. ex. coordination dans le jeu d'aki, agilité dans le plongeon, équilibre dans le patinage, force dans l'escalade, temps de réaction au handball, coordination dans la nage synchronisée)</li> </ul>

Résultats d'apprentissage prescrits	Indicateurs de réussite proposés
<p>A3 mettre en œuvre un plan d'activité physique exhaustif portant sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les processus d'établissement d'objectifs</li> <li>- les facteurs de la condition physique</li> <li>- les considérations relatives à ses capacités et à ses intérêts personnels</li> <li>- les considérations nutritionnelles</li> <li>- les principes de l'entraînement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> établir des objectifs d'activité physique en prenant en considération les éléments suivants : <ul style="list-style-type: none"> <li>- les facteurs de la condition physique relatifs à la santé</li> <li>- les facteurs de la condition physique relatifs aux compétences</li> <li>- les autres résultats désirés (p. ex. réduction du stress)</li> <li>- ses capacités et ses intérêts personnels</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> décrire des choix nutritionnels sains pour soutenir son plan d'activité physique traduisant les considérations relatives à son niveau d'activité (p. ex. quoi, quand, combien)</li> <li><input type="checkbox"/> appliquer des principes de l'entraînement à son plan d'activité physique, y compris ceux-ci : <ul style="list-style-type: none"> <li>- la durée</li> <li>- les répétitions</li> <li>- l'intensité</li> <li>- la fréquence</li> <li>- un éventail de types d'activités (p. ex. entraînement croisé, activités aérobiques et anaérobiques)</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> évaluer comment le contrôle du niveau d'effort pendant l'activité physique touche son plan d'activité physique (p. ex. rectification des objectifs, choix de différentes activités pour atteindre différents résultats)</li> <li><input type="checkbox"/> surveiller son progrès vers l'atteinte de ses objectifs d'activité physique</li> <li><input type="checkbox"/> mener une autoévaluation liée à son plan et définir des applications potentielles pour l'avenir</li> </ul>
<p><i>Participation</i></p> <p>A4 participer quotidiennement à une activité physique allant de modérée à énergique pour améliorer sa condition physique</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> participer à une activité physique allant de modérée à énergique pendant une période prolongée (p. ex. entraînant un niveau d'effort perçu entre 4 et 7 sur une échelle de 10 points, permettant d'atteindre un rythme cardiaque d'entraînement approprié)</li> </ul>
<p>A5 manifester une volonté de participer à un large éventail d'activités physiques, y compris celles-ci :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- activités individuelles et à deux</li> <li>- jeux</li> <li>- activités rythmiques (y compris la danse et les activités de gymnastique)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> participer de manière appropriée à un vaste éventail d'activités en faisant preuve : <ul style="list-style-type: none"> <li>- de ponctualité</li> <li>- de préparation (p. ex. porter les vêtements et les chaussures appropriés)</li> <li>- de concentration durant l'activité (participation, attention, suivi des directives)</li> <li>- d'enthousiasme et de satisfaction</li> <li>- de coopération</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> s'autoévaluer de manière continue en ce qui a trait à sa participation à un éventail d'activités</li> </ul>

## MOUVEMENT

Résultats d'apprentissage prescrits	Indicateurs de réussite proposés
On s'attend à ce que l'élève puisse :	<p>Les indicateurs de réussite suivants pourront servir à évaluer le rendement de l'élève pour chaque résultat d'apprentissage prescrit correspondant.</p> <p>L'élève qui atteint pleinement les résultats d'apprentissage peut :</p>
B1 appliquer les habiletés de mouvement fondamentales dans un éventail d'activités complexes, individuelles et à deux	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> manifester sa maîtrise d'un éventail d'habiletés non locomotrices, locomotrices et de manipulation précises dans des activités individuelles et à deux (p. ex. position prêt au tir à l'arc, course d'approche au saut en hauteur, compréhension du lancer pour jongler)</li> <li><input type="checkbox"/> montrer sa capacité d'analyser (p. ex. au ralenti) des combinaisons d'habiletés de mouvement comprises dans des activités individuelles et à deux</li> <li><input type="checkbox"/> coordonner avec maîtrise plusieurs habiletés non locomotrices, locomotrices et de manipulation dans des activités individuelles et à deux (p. ex. planter le bâton pour tourner en ski alpin, exécuter simultanément une fente et une flexion des bras)</li> <li><input type="checkbox"/> appliquer des stratégies appropriées pour optimiser les résultats dans des activités précises qui se font individuellement et à deux (p. ex. changer de vitesse à vélo pour s'ajuster à des conditions changeantes, contrôler la position des épaules et la respiration diaphragmatique lors d'exercices Pilates, surveiller la position du corps et la posture pour les poids et haltères, créer ou bloquer des couloirs de passe)</li> <li><input type="checkbox"/> montrer son engagement relativement aux techniques pratiques appropriées pour améliorer sa performance et éviter les blessures</li> </ul>
B2 appliquer les habiletés de mouvement fondamentales dans un éventail de jeux complexes	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> manifester sa maîtrise d'un éventail d'habiletés non locomotrices, locomotrices et de manipulation précises dans des jeux (p. ex. effectuer un service au badminton, courir dans une trajectoire de passe, attraper un ballon de rugby, adopter une posture défensive)</li> <li><input type="checkbox"/> montrer sa capacité d'analyser (p. ex. au ralenti) des combinaisons d'habiletés de mouvement comprises dans des jeux</li> <li><input type="checkbox"/> coordonner avec maîtrise plusieurs habiletés non locomotrices, locomotrices et de manipulation dans des situations de jeux (p. ex. effectuer une passe au soccer et poursuivre sa course, dribbler avec un ballon de basket-ball tout en courant, récupérer un ballon de volley-ball smashé)</li> <li><input type="checkbox"/> appliquer un vaste éventail de stratégies d'attaque et de défense pour améliorer sa performance dans des situations et des conditions de jeux précises (p. ex. gêner les adversaires, anticiper, changer de rythme, attaquer dans la direction inverse)</li> <li><input type="checkbox"/> montrer son engagement relativement aux techniques pratiques appropriées pour améliorer sa performance et éviter les blessures</li> </ul>



Résultats d'apprentissage prescrits	Indicateurs de réussite proposés
<p>B3 mettre en application les habiletés de mouvement fondamentales dans un éventail d'activités rythmiques</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> manifester sa maîtrise d'un éventail d'habiletés non locomotrices, locomotrices et de manipulation précises dans des activités rythmiques (p. ex. pirouette, impulsion, réception, appui, vrille, pas latéral)</li> <li><input type="checkbox"/> sélectionner et utiliser une combinaison d'habiletés non locomotrices, locomotrices et de manipulation pour créer des séquences de mouvements rythmiques (p. ex. culbute, danse folklorique, hip-hop, gymnastique rythmique, exercices au sol) <ul style="list-style-type: none"> <li>- seul et avec d'autres</li> <li>- avec ou sans musique</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> exprimer sa capacité d'analyser (p. ex. au ralenti) des combinaisons d'habiletés de mouvement comprises dans des activités rythmiques</li> <li><input type="checkbox"/> montrer son engagement relativement aux techniques pratiques appropriées pour améliorer sa performance et éviter les blessures</li> </ul>
<p>B4 appliquer les principes de l'entraînement pour améliorer sa condition physique</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> sélectionner et appliquer de manière autonome les principes de l'entraînement appropriés (p. ex. durée, répétition, intensité, fréquence, type d'activité) pour maintenir ou améliorer les éléments suivants : <ul style="list-style-type: none"> <li>- facteurs de la condition physique relatifs à la santé (force musculaire, endurance musculaire, endurance cardiovasculaire, souplesse)</li> <li>- facteurs de la condition physique relatifs aux compétences (agilité, vitesse, temps de réaction, coordination, équilibre)</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> choisir et adopter des façons appropriées de surveiller son effort pendant l'entraînement</li> <li><input type="checkbox"/> obtenir et utiliser de manière proactive des renseignements pertinents provenant de diverses sources (p. ex. appréciation des performances antérieures, commentaires des enseignants et des entraîneurs, conseils donnés par des professionnels de la santé) pour maintenir ou améliorer des éléments de sa condition physique</li> </ul>
<p>B5 appliquer les concepts relatifs au mouvement (y compris des concepts associés à la connaissance du corps, à la perception spatiale, aux caractéristiques du mouvement et aux relations) pour améliorer sa performance dans des activités physiques exigeant un effort physique issues des différentes catégories d'activités</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> analyser des activités physiques pour déterminer et expliquer les concepts relatifs au mouvement appliqués dans chacune des activités, y compris celles-ci : <ul style="list-style-type: none"> <li>- des activités individuelles et à deux (p. ex. fluidité en tai-chi, position du corps lors d'un plongeon)</li> <li>- les jeux (p. ex. la force au water-polo, le transfert de poids dans un service au volley-ball)</li> <li>- les activités rythmiques (p. ex. fluidité, direction, relations spatiales, relations avec les autres, niveaux, trajet dans la danse ou les exercices au sol en gymnastique)</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> appliquer les concepts relatifs au mouvement pour améliorer l'exécution d'un éventail d'habiletés de mouvement propres à une activité, issues des différentes catégories d'activités</li> </ul>

## SÉCURITÉ, ESPRIT SPORTIF ET LEADERSHIP

Résultats d'apprentissage prescrits	Indicateurs de réussite proposés
On s'attend à ce que l'élève puisse :	<p>Les indicateurs de réussite suivants pourront servir à évaluer le rendement de l'élève pour chaque résultat d'apprentissage prescrit correspondant.</p> <p>L'élève qui atteint pleinement les résultats d'apprentissage peut :</p>
C1 appliquer les procédures de sécurité dans toutes les activités physiques issues des différentes catégories d'activités	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> suivre de manière constante et autonome les consignes de sécurité personnelles pendant une activité physique (p. ex. respecter ses propres capacités et limites ainsi que celles des autres, porter des chaussures et des vêtements appropriés, suivre les consignes)</li> <li><input type="checkbox"/> appliquer de manière constante et autonome les règles et les directives particulières pour participer sans risque à des activités données (p. ex. porter un casque et des jambières de hockey, vérifier que la voie est libre avant de tirer une flèche ou de lancer un disque, attendre un surveillant avant de faire de la gymnastique ou de l'escalade)</li> <li><input type="checkbox"/> donner l'exemple aux autres en matière d'observation des règles de sécurité</li> <li><input type="checkbox"/> connaître les principes propres aux premiers soins (p. ex. savoir comment accéder aux premiers soins et à d'autres types d'aide en cas d'urgence, suivre une formation en premiers soins)</li> <li><input type="checkbox"/> décrire la planification des mesures d'urgence et les procédures d'intervention pour des activités données (p. ex. marche, natation, canotage)</li> <li><input type="checkbox"/> participer aux activités suivantes : <ul style="list-style-type: none"> <li>- activités dynamiques d'échauffement</li> <li>- activités de récupération</li> </ul> </li> </ul>
C2 donner l'exemple en matière d'utilisation appropriée de l'équipement et des installations	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> expliquer la raison des directives pour l'utilisation appropriée de l'équipement, y compris les directives portant sur : <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'utilisation de l'équipement et des installations uniquement pour les usages auxquels ils sont destinés</li> <li>- l'entretien</li> <li>- l'entreposage</li> <li>- le signalement des dommages</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> appliquer des directives propres à l'activité pour l'utilisation appropriée de l'équipement et des installations (p. ex. nettoyer les patins avant de les ranger, retirer les crampons avant d'entrer dans un bâtiment, ramasser et transporter prudemment un javelot)</li> </ul>

Résultats d'apprentissage prescrits	Indicateurs de réussite proposés
<p>C3 faire preuve d'esprit sportif dans toutes les activités physiques issues des différentes catégories d'activités</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> s'engager à toujours respecter et à suivre toutes les règles</li> <li><input type="checkbox"/> s'engager à être en compétition de manière juste (p. ex. utiliser ses talents et ses capacités pour jouer le mieux possible, respecter l'esprit et la lettre des règles, agir à titre d'arbitre)</li> <li><input type="checkbox"/> montrer du respect pour les arbitres (p. ex. accepter leurs décisions sans mettre en doute leur intégrité ou leur capacité)</li> <li><input type="checkbox"/> reconnaître les bonnes performances des adversaires et les en féliciter</li> <li><input type="checkbox"/> faire preuve de respect pour ses propres capacités et celles des autres</li> <li><input type="checkbox"/> faire preuve d'autocontrôle émotionnel (p. ex. dans la défaite, reconnaître avec dignité le succès de l'adversaire; agir de manière gracieuse dans la victoire)</li> <li><input type="checkbox"/> exprimer sa connaissance des directives et de la courtoisie liées à la participation à des activités données (p. ex. permettre à des skieurs plus rapides de les dépasser sur une piste de ski de fond, se serrer la main après un match)</li> </ul>
<p>C4 assumer un rôle de leadership dans un vaste éventail d'activités physiques</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> assumer un rôle de leadership dans un vaste éventail d'activités physiques : <ul style="list-style-type: none"> <li>- en se portant volontaire pendant la classe</li> <li>- en encourageant les autres</li> <li>- en montrant du respect pour les coéquipiers, les adversaires et les arbitres</li> <li>- en montrant ou en donnant l'exemple des techniques données</li> <li>- en montrant ou en donnant l'exemple de l'utilisation appropriée de l'équipement</li> <li>- en aidant un groupe à exécuter un exercice</li> <li>- en planifiant et en dirigeant la période d'échauffement ou de récupération</li> <li>- en amorçant l'installation ou le démontage de l'équipement</li> <li>- en arbitrant</li> <li>- en jouant le rôle de mentor auprès des autres</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> montrer une connaissance exhaustive des règles et les appliquer de manière impartiale lorsqu'il arbitre</li> </ul>





## GLOSSAIRE

---

*Éducation physique 8 à 10*



Ce glossaire renferme une liste de termes utilisés dans cet Ensemble de ressources intégrées et définis en fonction de leur intérêt pour le programme d'Éducation physique 8 à 10. Il est fourni pour des besoins de clarification et ne doit pas être considéré comme une liste exhaustive des termes liés au sujet du programme d'études.

## A

### **activité aérobie**

*aerobic activity*

Toute activité suffisamment intense et soutenue pour provoquer une accélération du rythme cardiaque et respiratoire. L'activité aérobie permet de développer l'endurance cardiovasculaire. Parmi les exemples d'activités aérobiques, on trouve la course à pied et le jogging, le vélo, le patinage de vitesse, le ski de fond, les exercices sur musique de jazz, le hip-hop, l'aviron, le hockey, le basket-ball, les longueurs en piscine, la montée d'escaliers, le saut à la corde, etc.

### **activité anaérobie**

*anaerobic activity*

Signifie littéralement « sans air ». Les activités anaérobiques sont généralement exécutées à une intensité modérée ou élevée pendant moins de deux minutes et l'énergie est produite sans oxygène. L'activité anaérobie permet d'acquérir de la force et de l'endurance musculaires. Parmi les exemples d'activités anaérobiques, on trouve les poids et haltères, le saut à la corde, les intervalles et les exercices isométriques.

## C

### **concepts relatifs au mouvement**

*movement concept*

Comprennent :

- la connaissance du corps (p. ex. parties du corps, transfert de poids)
- la perception spatiale (p. ex. espace personnel et général, direction, trajet, niveaux, plans)
- les caractéristiques du mouvement (p. ex. vitesse, force, fluidité)
- les relations (p. ex. avec les autres et les objets)

## E

### **esprit sportif**

*fairplay*

Comprend des aptitudes et des comportements tels que le respect des règlements, les encouragements à ses pairs, la coopération, le respect des aptitudes et des habiletés de chacun, l'expression de ses émotions et la capacité à réagir de façon pertinente.

## F

### **facteurs de la condition physique**

*components of fitness*

Les caractéristiques reliées entre elles qui déterminent la condition physique d'une personne. La condition physique comporte deux catégories de facteurs :

- *facteurs de la condition physique relatifs à la santé* : force musculaire, endurance musculaire, endurance cardiovasculaire, souplesse
- *facteurs de la condition physique relatifs aux compétences* : agilité, vitesse, temps de réaction, coordination, équilibre

## G **gymnastique**

*gymnastics*

Dans le contexte de l'éducation physique, désigne une vaste gamme d'activités permettant de développer des aptitudes et des habiletés telles que l'équilibre, la souplesse, la coordination, la connaissance du corps et la perception spatiale, ou encore les roulades et les culbutes. Cette catégorie d'activités comprend les exercices au sol, la gymnastique acrobatique (p. ex. culbutes, équilibre, mini-trampoline), la gymnastique rythmique (p. ex. avec rubans, ballons, cerceaux), et la gymnastique artistique ou nécessitant l'utilisation d'appareils (p. ex. barres parallèles, barres asymétriques, poutre et banc d'équilibre).

## H **Habiletés locomotrices**

*locomotor movement skills*

Habiletés de mouvement qui incluent des déplacements d'un lieu vers un autre. Parmi les exemples d'habiletés locomotrices, on trouve la marche, la course, le saut à la corde, le sautillement, la galopade et l'exécution de roulades.

### **habiletés de manipulation**

*manipulative movement skills*

Habiletés de mouvement qui comprennent la manipulation et le contrôle d'objets, principalement avec les mains (p. ex. lancer, attraper, porter, dribbler), mais également avec les pieds (p. ex. frapper du pied, dribbler, bloquer). Les habiletés de manipulation peuvent aussi nécessiter l'utilisation d'instruments particuliers tels que des bâtons ou des raquettes.

### **habiletés non locomotrices**

*non-locomotor movement skills*

Mouvements exécutés sur place, sans déplacement d'un lieu vers un autre. Les exemples d'habiletés non locomotrices incluent les mouvements suivants : créer des formes avec son corps (p. ex. se recroqueviller, se tordre, s'accroupir), tirer, pousser, tourner, pivoter, basculer d'avant en arrière et balancer les bras et les jambes.

## P **principe de l'entraînement**

*principles of training*

Fait référence à la manière dont une personne choisit des exercices particuliers ou y participe afin de maintenir ou d'améliorer sa condition physique. Il y a divers modèles et diverses composantes des principes de l'entraînement. Voici ceux qui sont utilisés dans cet ERI :

- durée (pendant combien de temps)
- répétition (à combien de reprises)
- intensité (avec quelle énergie)
- fréquence (combien de fois)
- type d'activité (p. ex. l'activité aérobique pour l'endurance cardiovasculaire, les poids et haltères axés sur des groupes musculaires en particulier, les étirements pour certaines articulations et certains muscles)

## S **situation prévisible**

*predictable setting*

Désigne les activités dont la vitesse, le niveau et la direction sont constants, telles que les activités avec une cible ou un partenaire stationnaire.