Guide de l'enseignant

SITUATION D'APPRENTISSAGE ET D'ÉVALUATION

Éducation physique et à la santé
6e année du primaire

Ensemble d'activités
pour le développement de la compétence
Adopter un mode de vie sain et actif

« Pas à pas vers ta santé »

Document préparé par
Claude Robillard, Diane Archambault, Alexandre Mathieu,
Sophie Guay et Marie-Josée Bédard

Juin 2012

INTRODUCTION

Les documents présentés dans cette situation d'apprentissage et d'évaluation sont des outils qui ont été élaborés par une équipe composée d'enseignants, de conseillers pédagogiques provenant de divers milieux ainsi que d'un consultant en production et en formation dans le domaine de l'éducation physique et à la santé. Ces documents s'appuient sur le Programme de formation, la Progression des apprentissages et le Cadre d'évaluation.

Le contenu, la progression et la démarche de cette SAE n'ont pas été expérimentés ni validés par des enseignants. Il appartient donc à l'enseignant de les adapter, de les modifier au besoin ou de déterminer les fiches à utiliser en fonction de sa réalité : ses élèves, sa planification, les plateaux, le temps alloué à la mise en œuvre de la C3, etc.

Cette situation est constituée des trois documents suivants :

1. Le ***Guide de l'enseignant***, qui présente les parties de la situation d'apprentissages et d'évaluation ainsi que des annexes. Il contient :
   - Une présentation générale;
   - Des conseils à l'enseignant;
   - Une vue d'ensemble du déroulement des tâches d'apprentissage;
   - La situation d'apprentissages et d'évaluation;
   - Une médiagraphie;
   - Un tableau de répartition des différentes activités pour chaque mois de l'année scolaire en fonction des éléments observables à évaluer (annexe 1);
   - Un exemple d'outil d'interprétation des critères d'évaluation de la C3 en fonction du niveau de réussite (annexe 2);
   - Les caractéristiques relatives aux types d'aide apportée à l'élève dans le contexte d'une tâche complexe à des fins d'évaluation des apprentissages (annexe 3);
   - La grille d'évaluation de l'enseignant (annexe 4);
   - Un exemple d'outil de construction de jugement (annexe 5);
   - Les éléments de la Progression des apprentissages en 6e année (annexe 6).

2. Le ***Cahier de ressources* pour l'enseignant**, qui présente les divers outils complémentaires pouvant être fournis aux élèves ou affichés dans le gymnase. Il contient :
   - Un modèle de lettre à l'attention des parents (annexe 1);
   - Les règles de sécurité pour les tests de condition physique (annexe 2)
   - 2 tests d'endurance cardiorespiratoire (annexe 3);
   - 2 tests de force-endurance (annexe 4);
   - 2 tests de flexibilité (annexe 5);
   - Des techniques de prise du pouls (annexe 6);
   - Les effets de la pratique d'activités physiques d'intensité modérée à élevée (annexe 7)
   - Des suggestions d'activités physiques d'intensité modérée à élevée (annexe 8);
   - Des informations sur la pratique sécuritaire et régulière d'activités physiques (annexe 9);
   - 3 exemples de plans de pratique en gymnase (annexe 10);
   - Des informations sur les bienfaits de l'activité physique (annexe 11);
   - Un tableau de répartition des différentes tâches de l'élève (annexe 12).

3. Le ***Cahier de l'élève***, qui présente des fiches dans lequelles se trouve le matériel nécessaire pour amener l'élève à améliorer ou à maintenir ses habitudes de vie. Il contient les fiches suivantes :

   - Une liste de vérification de la démarche (fiche 1);
   - Des questions sur les habitudes de vie saines et actives (fiche 2);
   - La grille de consignation des résultats aux tests de condition physique (fiche 3);
   - Un plan pour la pratique régulière d'activités physiques (fiche 4);
   - Un plan d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie (fiche 5);
   - Des questions portant sur le bilan des apprentissages (fiche 6)**.**

PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Cette situation d'apprentissage et d'évaluation, destinée aux élèves de la 6e année du primaire, présente un ensemble d'activités qui vise le développement de la compétence *Adopter une mode de vie sain et actif.*

Ces activités s'amorcent dès le début de l'année et s'échelonnent sur toute l'année scolaire. Elles favorisent le questionnement, l'analyse, la réflexion, l'esprit critique et l'exploitation de l'information. Des moments sont prévus pour la supervision des plans de pratique régulière d'activités physiques et d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie. Afin d'amener les élèves à prendre conscience de l'état de leur condition physique et à prendre les meilleures décisions concernant l'élaboration de leur plan et sa mise en œuvre, les élèves devront passer des tests de mesure de leur condition physique à trois reprises durant l'année scolaire.

Afin d'orienter la planification des différentes tâches d'apprentissage, les interventions et l'évaluation, l'enseignante ou l'enseignant devra s'appuyer sur les éléments des savoir-faire et des connaissances propres à la 6e année du primaire indiqués dans la Progression des apprentissages.

Intégration des éléments de la Progression des apprentissages de la compétence 3 aux tâches d'apprentissages liées aux compétences *Agir* et *Interagir*

La troisième compétence prend appui sur les deux premières, puisque c'est en développant son agir corporel et ses capacités à interagir que l'élève pourra observer les retombées de la pratique d'activités physiques sur ses habitudes de vie et en arriver à adopter un mode de vie sain et actif (Programme de formation au primaire, page 266). L'enseignante ou enseignant est invité à :

- questionner les élèves sur les éléments d'une pratique sécuritaire durant les tâches d'apprentissage liées aux compétences *Agir* et *Interagir*;
- amener les élèves à se questionner sur la structure et le fonctionnement du corps durant l'apprentissage des actions motrices durant la pratique d'activités physiques;
- amener les élèves à expliquer, à se questionner, à établir des liens entre leur performance dans des activités physiques pratiquées en gymnase et leurs habitudes de vie favorables, nuisibles et actives et l'état de leur condition physique;
- amener les élèves à mettre en œuvre leur plan de pratique régulière d'activités physiques en leur réservant du temps en début de période (échauffement : activation cardiovasculaire, exercices musculaires) ou en fin de période (exercices de flexibilité);
- amener les élèves à réfléchir au sujet de leur niveau de réussite dans des activités physiques pratiquées en gymnase et de leur motivation à pratiquer en contexte non scolaire;
- amener les élèves à se questionner sur l'état de leur condition physique à la suite de la perception de manifestations corporelles (degré de sudation, rythmes respiratoire et cardiaque, niveau de fatigue) pendant et après la pratique d'activités physiques d'intensité modérée à élevée;

L'enseignante ou l'enseignant est donc invité à consacrer régulièrement une partie de ses cours au développement de cette compétence. Elle ou il peut ajuster les tâches d'apprentissage et le temps prévu selon le degré d'intégration de cette compétence à l'intérieur des situations d'apprentissage et d'évaluation des deux autres compétences. En conséquence, à la fin d'une année scolaire ou au moment de la rentrée, il serait avantageux que l'enseignant en éducation physique et à la santé de l'école établisse sa planification globale, les modalités liées à l'évaluation (éléments observables, grille d'évaluation, moments de collecte des traces, outils de consignation pour les élèves) et à la communication des résultats (2^e et 3^e étapes) en rapport avec cette compétence.

L'utilisation du *Cahier de l'élève*

Le *Cahier de l'élève* est un outil flexible et ajustable. Il appartient à l'enseignante ou à l'enseignant de déterminer les fiches à utiliser au besoin selon :

- l'année visée;
- sa planification;
- les apprentissages indiqués à l'intérieur de la progression;
- les préalables acquis par les élèves;
- le temps fixé pour réaliser la situation d'apprentissage et d'évaluation;
- le mode de gestion de classe et des documents;
- le degré d'intégration d'éléments de la progression des apprentissages de cette compétence aux tâches d'apprentissage liées aux compétences *Agir* et *Interagir*.

L'utilisation du *Cahier de ressources*

Le *Cahier de ressources* est aussi un outil flexible et ajustable au même titre que le *Cahier de l'élève*. Il appartient à l'enseignante ou à l'enseignant de déterminer les annexes qui serviront de support aux tâches d'apprentissage, aux présentations, au questionnement, à la réflexion, à l'élaboration des plans, à la consignation des traces, à l'évaluation, au bilan, etc.

Remarque : *Puisque l'élève aura à élaborer un plan d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie et d'une pratique régulière d'activités physiques, il serait avantageux d'informer les parents par écrit, dès le début de l'année scolaire, des objectifs visés ainsi que des moyens et des outils utilisés pour atteindre ceux-ci.*

CONSEILS À L'ENSEIGNANT

Planification

- Amorcer la démarche dès le début de l'année scolaire;
- Planifier les moments et les lieux réservés aux tâches liées au développement de la compétence;
- Prévoir différents moments à l'intérieur de chacune des étapes de l'année scolaire pour la supervision des cahiers d'élèves, la réponse aux questions des élèves, les réflexions sur leur engagement, etc.

Déroulement

- Dès le début de l'année scolaire, soumettre aux élèves l'enquête portant sur leurs habitudes de vie;
- Présenter la démarche comme un projet personnel pour l'année scolaire qui peut s'intégrer dans différentes tâches liées au développement des deux autres compétences.
- Présenter l'échéancier aux élèves;
- Faire passer aux élèves les tests d'évaluation des déterminants de la condition physique (début, milieu et fin d'année scolaire);
- Amener les élèves à consigner des traces durant la mise en œuvre des plans;
- Planifier et faire vivre la démarche (composantes de la compétence) au moins deux fois durant l'année scolaire.

Évaluation

- L'évaluation aux fins de la communication des résultats dans le bulletin devrait se faire à la suite de l'application des plans de pratique régulière d'activités physiques et de maintien ou d'amélioration d'une saine habitude de vie;
- Lors de l'évaluation du plan de pratique régulière d'activités physiques, l'enseignant construit son jugement à la suite de l'établissement de la concordance par l'élève entre le plan, son application et son retour réflexif;
- Lors de l'évaluation du plan de maintien ou d'amélioration d'une saine habitude de vie, l'enseignant construit son jugement à la suite de l'établissement de la concordance par l'élève entre le plan et son retour réflexif;

Gestion des outils

- Prévoir un outil pour consigner les traces (*Cahier de l'élève*);
- Conserver au gymnase les cahiers des élèves (les plans personnalisés) de manière à ce que les élèves puissent les consulter au besoin.

Suggestions

- Amener les élèves à présenter brièvement, chaque mois, différentes capsules d'information à la suite d'une recherche. La plupart des exemples suivants sont associés aux éléments de la progression des apprentissages :
  - les bienfaits psychologiques, physiologiques et sociaux,
  - la pratique sécuritaire et les exercices dommageables,
  - la posture,
  - les stratégies pour diminuer le temps passé devant un écran; etc.;
- Inviter une personne-ressource (infirmière, nutritionniste, athlète, etc.) à présenter un sujet lié à la santé, aux habitudes de vie, à la pratique d'un sport, etc.;
- Si possible, susciter la participation des autres enseignants de l'école. Par exemple, dans le cadre d'un cours de français, l'enseignant pourrait proposer la lecture de textes en rapport avec une capsule santé à présenter, la préparation d'outils ou de fiches du plan personnalisé ou l'écriture de textes de réflexion sur les habitudes de vie et la santé.

VUE D'ENSEMBLE DU DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS ET DES TÂCHES D'APPRENTISSAGE

Préparation	Réalisation	Intégration
Environ 195 minutes	Environ 1170 minutes	Environ 20 minutes
Septembre Activation des connaissances Présentation du *Cahier de l'élève* : • l'intention; • le défi à l'aide de la liste de vérification; • la procédure d'évaluation; Présentation : • du tableau de répartition des différentes activités; • des critères d'évaluation et des éléments observables. Tâches initiale à des fins diagnostiques : • Enquête sur les habitudes de vie • Retour réflexif sur les réponses aux questions de l'enquête • Passation des tests de condition physique • Interprétation des résultats et détermination d'un défi pour les prochains tests. Exploitation des repères culturels	**DE SEPTEMBRE À OCTOBRE** **Dans un premier temps** • Élaboration des deux plans personnalisés **Dans un deuxième temps** • Vérification des plans présentés par l'élève, rétroaction et approbation **D'OCTOBRE À DÉCEMBRE** • Mise en œuvre du plan de pratique régulière d'activités physiques et du plan d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie • Utilisation de la liste de vérification (fiche 1 du *Cahier de l'élève*); • Consignation de traces pendant une période de deux semaines • Consignation de la fréquence cardiaque avant le début et immédiatement après l'arrêt de l'activité physique • Supervision de la mise en œuvre du plan de pratique régulière des élèves en contexte scolaire **DE JANVIER À AVRIL** • Passation du test d'endurance cardiorespiratoire • Consignation et interprétation du résultat issu du test d'endurance cardiorespiratoire • Évaluation de l'atteinte des deux objectifs et réalisation des moyens mis en œuvre pour l'application des plans personnalisés • Révision au besoin des choix et des moyens • Présentation à l'enseignant de la nouvelle version des plans à des fins d'approbation en vue de leur mise en œuvre • Utilisation de la liste de vérification • Consignation des traces durant au moins deux semaines et consignation de sa fréquence cardiaque • Supervision de la mise en œuvre du plan de pratique régulière des élèves en contexte scolaire **DE MAI À JUIN** • Passation des mêmes tests de condition physique que ceux du début de l'année scolaire • Consignation et interprétation des résultats des tests • Exploitation des traces de la liste de vérification • Réalisation du bilan des apprentissages • Réponse aux questions de la fiche 6 du *Cahier de l'élève.*	**JUIN** **Animation de la synthèse des apprentissages** • Explication et présentation des réussites et des difficultés vécues • Détermination des apprentissages réalisés durant l'année • Détermination des effets et des bienfaits de la pratique d'habitudes de vie saines et actives sur sa santé et son bien-être
Développement des autres compétences (transversales) au choix de l'enseignant, de l'équipe-cycle ou de l'équipe-école selon les normes et les modalités adoptées.		

SITUATION D'APPRENTISSAGE ET D'ÉVALUATION

Discipline	Titre	Durée
Éducation physique et à la santé	**Pas à pas vers ta santé**	Environ 1385 minutes

Compétence disciplinaire	**Repères culturels**
Adopter un mode de vie sain et actif	À partir de la liste des repères culturels suggérés dans le Programme de formation, l'enseignante ou l'enseignant, en collaboration avec le titulaire, pourrait demander aux élèves de faire une recherche sur un sujet donné afin de la présenter aux élèves de la classe.

Programme de formation et Progression des apprentissages[1]

Sélectionner les éléments pertinents de la Progression des apprentissages selon la planification globale et la situation d'apprentissage et d'évaluation déterminées et les connaissances antérieures des élèves.

Critères d'évaluation	Éléments observables
Cohérence de la planification	− Élabore des plans d'une pratique régulière d'activités physiques − Élabore des plans d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie
Efficacité de l'exécution	− Pratique en contexte scolaire divers types d'activités physiques d'intensité modérée à élevée d'une durée d'au moins 15 minutes − Respecte les règles de sécurité − Manifeste un comportement éthique
Pertinence du retour réflexif	− Évalue sa démarche, ses plans, ses résultats et l'atteinte de ses objectifs − Dégage les apprentissages réalisés

Autres compétences (transversales)

Au choix de l'enseignant, de l'équipe-cycle ou de l'équipe-école selon les normes et modalités adoptées

ÉVALUATION

L'enseignant construit son jugement en utilisant :

- l'outil d'interprétation des critères d'évaluation de la C3 en fonction du niveau de réussite (annexe 2);
- les caractéristiques relatives au type d'aide apportée à l'élève dans le contexte d'une tâche complexe à des fins d'évaluation des apprentissages (annexe 3);
- les traces consignées sur la grille d'évaluation de l'enseignant (annexe 3);
- l'outil de construction de jugement (annexe 4).
- les traces consignées par l'élève (le plan de pratique régulière et de maintien ou d'amélioration d'une saine habitude de vie et le bilan de ses apprentissages)

Résumé des tâches de l'élève

En début d'année scolaire, l'élève analyse ses habitudes de vie en répondant aux questions de l'enquête et en passant les tests de mesure de la condition physique. À partir des résultats obtenus, il élabore deux plans d'action personnalisés. Ceux-ci devront contenir une pratique régulière d'activités physiques d'une durée minimale de 15 minutes, d'intensité modérée à élevée en plus d'une saine habitude de vie à maintenir ou à améliorer. Il mettra en œuvre ses plans d'action personnalisés tout au long de l'année et consignera des traces à deux reprises sur une période de deux semaines par saison (automne et hiver). L'élève évaluera à deux reprises durant l'année scolaire (début et fin) les trois déterminants de sa condition physique à l'aide de tests, et, pour ce qui est du test d'endurance cardiovasculaire, il l'évaluera aussi à la mi-année. L'élève présentera à l'enseignant deux fois dans l'année (début et milieu) ses deux plans d'action personnalisés à des fins d'approbation. Durant les deux moments de mise en œuvre de ses plans d'action, il consignera, dans les outils prévus à cet effet, les traces sur la pratique de son mode de vie actif et de la saine habitude de vie. Ses traces lui permettront de présenter à l'enseignant les résultats de son évaluation au moment de la supervision afin, d'une part, d'ajuster au besoin ses plans d'action et d'assurer la progression ou le maintien de sa condition physique et de sa saine habitude de vie au cours de l'année et, d'autre part, d'établir le bilan des apprentissages à la fin de l'année.

[1] Voir Annexe 6 du *Guide de l'enseignant*

PRÉPARATION

Durée : environ 195 minutes

Matériel

Cônes, tapis de sol, bâton pour flexibilité des épaules, chronomètre, CD et lecteur de CD**,** *Guide de l'enseignant, Cahier de l'élève*, tableau, carton, crayons feutres ou projecteur, ordinateur, nouvelles technologies de l'information

SEPTEMBRE

Activation des connaissances antérieures

Questionner les élèves sur les apprentissages, les tâches et la démarche réalisées l'année précédente au regard de cette compétence, ainsi que sur les outils de consignation utilisés et les apprentissages réalisés;

Remarque : Au besoin, les informations sont consignées au tableau ou sur un carton.

Présenter aux élèves les éléments suivants (la présentation peut être répartie sur 1 ou 2 périodes) :

1. l'intention de cette situation d'apprentissage et d'évaluation, à savoir la compétence à développer;
2. le *Cahier de l'élève* :
   - amener les élèves à comprendre le défi à réaliser au cours de l'année scolaire à l'aide de la liste de vérification de la démarche (fiche 1 du *Cahier de l'élève*),
   - amener les élèves à comprendre la procédure d'évaluation à réaliser au cours des étapes 2 et 3 à partir des traces consignées dans les divers outils fournis;
3. les critères d'évaluation et les éléments observables à l'aide de la grille d'évaluation (annexe 3 du *Guide de l'enseignant*).
4. le tableau de répartition des différentes tâches de l'élève pour chaque mois de l'année scolaire (annexe 12 du *Cahier de ressources*). Poser des questions de compréhension.

TÂCHE INITIALE À DES FINS DIAGNOSTIQUES

1. Enquête sur les habitudes de vie

Présenter les différentes questions de l'enquête sur les perceptions de l'état des habitudes de vie et de la condition physique des élèves (voir la fiche 2 du *Cahier de l'élève*);

Amener les élèves à répondre aux questions de l'enquête (les réponses seront par la suite transférées dans le dossier de l'élève).

Regrouper les élèves lorsque l'activité est terminée. Les questionner sur leurs réponses, les apprentissages à réaliser pour les prochains cours ainsi que leurs réactions par rapport à la tâche initiale.

2. Passation des tests de condition physique

Expliquer aux élèves la procédure de passation des tests de condition physique selon les étapes suivantes :

- Présenter l'intention des différents tests de condition physique en lien avec les déterminants de la condition physique, la façon dont seront utilisés les résultats;
- Expliquer les procédures et les normes correspondant à l'âge des élèves. Afin que les résultats soient valides, insister sur le respect de chaque procédure lors de la passation des tests.

PRÉPARATION (*Suite*)

Demander à chaque élève de se joindre à un partenaire pour s'assurer de l'application de la procédure et pour mesurer la performance;

- Faire passer les tests de condition physique (annexes 3, 4 et 5 du *Cahier de ressources*) :
  - mesure de l'endurance cardiorespiratoire : test Léger-Boucher ou course navette de 1600 mètres,
  - mesure de la flexibilité : flexibilité du tronc et des épaules (lever du bâton),
  - mesure de la force-endurance : pompes et redressements assis;
- Le partenaire consigne les résultats, au fur et à mesure, après la passation de chaque test sur la fiche 3-A du *Cahier de l'élève*;
- L'élève prend sa fréquence cardiaque au poignet (artère radiale) ou au cou (carotide) (annexe 6 du *Cahier de ressources*) :
  - avant le début de la course d'endurance cardiovasculaire,
  - immédiatement après l'arrêt de la course,
  - Le partenaire consigne les résultats sur la fiche 3-A du *Cahier de l'élève;*
- L'élève interprète ses résultats en se référant aux normes correspondant à son âge;
- L'élève se fixe un défi à relever pour les prochains tests selon les résultats obtenus (échelon supérieur des résultats obtenus selon les normes correspondant à son âge).

Repères culturels

Demander aux élèves d'effectuer une recherche, au cours des trois étapes, sur divers repères culturels suggérés dans le Programme de formation ou reliés à des faits marquants de l'actualité en rapport avec les habitudes de vie des jeunes, l'activité physique et le sport. Des suggestions de sujets sont indiquées dans la section « Suggestions » de la page 6 du *Guide de l'enseignant*. Demander la collaboration du titulaire pour le travail d'écriture de textes à la suite des recherches et la préparation de l'oral pour la présentation de diverses capsules santé. À différents moments de l'année, amener les élèves à présenter le fruit de leur recherche, à poser des questions et à confronter leurs opinions en rapport avec ces éléments d'information.

RÉALISATION

Durée : environ 1170 minutes

Matériel

Cônes, tapis de sol, bâton pour mesurer la flexibilité, ruban à mesurer, CD et lecteur de CD, chronomètre, *Guide de l'enseignant,* protocole et normes des tests de conditionnement physique, *Cahier de l'élève* et *Cahier de ressources pour l'enseignant*

DE SEPTEMBRE À OCTOBRE

Dans un premier temps

- Amener les élèves à élaborer deux plans personnalisés en :
  1. se référant aux résultats de l'enquête et aux résultats des tests de condition physique;
  2. sélectionnant des moyens à mettre en œuvre afin de réaliser les objectifs de pratique régulière d'activités physiques et de maintien ou d'amélioration d'une saine habitude de vie;
  3. exploitant les ressources externes proposées par l'enseignant (voir les trois exemples de l'annexe 10 du *Cahier de ressources*).

Dans un deuxième temps

- Prendre connaissance des plans présentés par l'élève, fournir de la rétroaction et les approuver.

Remarques et suggestions pour l'approbation et la supervision des plans :

- *Répartir les rencontres avec les élèves sur l'ensemble des cours de l'année scolaire (incluant les tâches liées aux compétences 1 et 2);*
- *Vérifier les plans de quelques élèves durant le cours ou dans les transitions (cibler des élèves à l'avance)*;
- *Superviser davantage les élèves en difficulté ou peu autonomes;*
- *Choisir des dates et répartir dans le temps les groupes à rencontrer selon les semaines ou les étapes pour ne pas superviser trop d'élèves à la fois;*
- *Regrouper tous les élèves ayant ciblé la même saine habitude de vie, afin de minimiser le temps de supervision.*
- *S'associer au titulaire de la classe pour la supervision des plans d'action dans le cadre de tâches d'écriture en français.*

D'OCTOBRE À DÉCEMBRE

Amener les élèves à :

- mettre en œuvre leur plan de pratique régulière d'activités physiques en contexte scolaire d'abord, et aussi en contexte personnel, sportif, communautaire ou familial;
- mettre en œuvre leur plan d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie en contexte personnel et scolaire selon le cas;
- utiliser la liste de vérification (fiche 1 du *Cahier de l'élève*);
- pendant une période de deux semaines, consigner les traces :
  - de la pratique d'activités physiques d'une intensité modérée à élevée (fiche 4 du *Cahier de l'élève*),
  - de la pratique d'une saine habitude de vie (fiche 5 du *Cahier de l'élève*);
- consigner leur fréquence cardiaque au poignet (artère radiale) ou au cou (carotide) :
  - avant le début de l'activité physique,
  - immédiatement après l'arrêt de l'activité physique.

Superviser la mise en œuvre du plan de pratique régulière des élèves en contexte scolaire.

RÉALISATION (*Suite*)

DE JANVIER À AVRIL

Amener les élèves à :

- repasser le test d'endurance cardiorespiratoire;
- consigner et interpréter le résultat issu du test d'endurance cardiorespiratoire;
- évaluer l'atteinte des deux objectifs à partir des traces consignées et la mise en œuvre des moyens visant l'application des plans personnalisés :
  - réviser au besoin, le choix de la saine l'habitude de vie ou le choix du type d'activité physique, les moyens utilisés et le contexte de la mise en œuvre des plans;
- présenter à l'enseignant la nouvelle version de ses plans à des fins d'approbation;
- mettre en œuvre leur plan de pratique régulière d'activités physiques en contexte scolaire d'abord, et aussi en contexte personnel, sportif, communautaire ou familial;
- mettre en œuvre leur plan d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie en contexte personnel ou scolaire selon le cas;
- utiliser la liste de vérification (fiche 1 du *Cahier de l'élève*);
- consigner les traces durant au moins deux semaines :
  - de la pratique d'activités physiques d'une intensité modérée à élevée (fiche 4 du *Cahier de l'élève*),
  - de la pratique d'une saine habitude de vie (fiche 5 du *Cahier de l'élève*);
- consigner leur fréquence cardiaque au poignet (artère radiale) ou au cou (carotide) :
  - avant le début de l'activité physique,
  - immédiatement après l'arrêt de l'activité physique.

Superviser la mise en œuvre du plan de pratique régulière des élèves en contexte scolaire.

DE MAI À JUIN

Amener les élèves à :

- repasser les mêmes tests de condition physique que ceux indiqués à la page 10;
- consigner et interpréter les résultats des tests;
- exploiter les traces de la liste de vérification (fiche 1 du *Cahier de l'élève*);
- réaliser le bilan des apprentissages par l'évaluation :
  1. de l'atteinte des deux objectifs,
  2. du choix du type d'activité physique et de la saine habitude de vie,
  3. du choix des moyens mis en œuvre pour l'application des plans d'action personnalisés (les outils de consignation, le contexte de la mise en œuvre des plans, etc.) à partir des traces consignées,
  4. de son attitude tout au long l'application des plans d'action personnalisés (sa motivation, sa persévérance, etc.);
- répondre aux questions de la fiche 6 du *Cahier de l'élève.*

INTÉGRATION

Durée : environ 20 minutes

Matériel

Cahier de l'élève et *Guide de l'enseignant*

JUIN

Animer la synthèse des apprentissages

Amener les élèves à :

- expliquer et à présenter les réussites et les difficultés vécues à partir des traces consignées;
- déterminer les apprentissages réalisés durant l'année en se référant aux traces consignées dans leurs outils;
- déterminer les effets et les bienfaits de la pratique d'habitudes de vie saines et actives sur leur santé et leur bien-être.

Remarque : *Les élèves peuvent d'abord présenter l'information en équipe puis l'enseignant peut animer une synthèse en groupe. L'enseignant peut se réserver du temps pour questionner les élèves et ajouter ses commentaires sur le développement de la compétence au cours de l'année, sur la démarche qu'ils ont mise en œuvre, les perceptions qui ont changé les résultats obtenus et les apprentissages réalisés.*

MÉDIAGRAPHIE

LIVRES ET PUBLICATIONS

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION. *Programme de formation de l'école québécoise : enseignement primaire*, Québec, Direction générale de la formation des jeunes, 1999.

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION. *Progression des apprentissages – Éducation physique et à la santé*, enseignement primaire, Direction générale de la formation des jeunes, 2009.

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION. *Cadre d'évaluation des apprentissages – Éducation physique et à la santé*, enseignement primaire, Direction générale de la formation des jeunes, 2011.

AUTRES DOCUMENTS SUGGÉRÉS

KINO-QUÉBEC. *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir – Avis du comité scientifique de Kino-Québec,* Québec, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, 2011, 103 p.

KINO-QUÉBEC. *L'activité physique, déterminant de la santé des jeunes : avis du Comité scientifique de Kino-Québec*, Québec, ministère de la Santé et des Services sociaux, Secrétariat au loisir et au sport, 2000, 24 p.

KINO-QUÉBEC, FEEPEQ et FQSE. *Les jeunes et l'activité physique : situation préoccupante ou alarmante?*, Québec, ministère des Affaires municipales, Direction des communications, 1998, 32 p.

KINO-QUÉBEC. *Quantité d'activité physique requise pour en retirer des bénéfices pour la santé : synthèse de l'avis du Comité scientifique de Kino-Québec et applications,* Québec, gouvernement du Québec, ministère de l'Éducation, 1999, 28 p.

RESSOURCES ÉLECTRONIQUES

Fondation des maladies du cœur du Québec
http://www.fmcoeur.qc.ca/site/c.kpIQKVOxFoG/b.3669779/k.BC38/Accueil.htm

Guide alimentaire canadien
http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php

Service national du RÉCIT au développement de la personne
http://www.recitdp.qc.ca/

Santé Canada
http://hc-sc.gc.ca/francais/

Kino-Québec
http://www.kino-quebec.qc.ca/

PasseportSanté.Net
http://www.passeportsante.net/fr/VivreEnSante/Tests/Test_FormePhysique.aspx

Fédération des kinésiologues du Québec
http://www.kinesiologue.com/membres.php

Réseau du sport étudiant du Québec
https://www.sportetudiant.com/

ANNEXE 1

TABLEAU DE RÉPARTITION DES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS POUR CHAQUE MOIS DE L'ANNÉE SCOLAIRE EN FONCTION DES ÉLÉMENTS OBSERVABLES À ÉVALUER

Activités à réaliser	Durée[1]	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
- Activation des connaissances - Présentation des différents outils (*Cahier de l'élève*, critères d'évaluation, etc.)	30 min (réparties sur 1 ou 2 périodes)	X									
- Enquête - Retour réflexif	30 min 15 min	X									
- Évaluation de la condition physique	270 min (réparties sur 4 1/2 périodes)	X *2 périodes*				X *1/2 période* *Épreuve d'endurance cardiorespiratoire*				X *2 périodes*	
- Repères culturels (recherche et présentation par les élèves)	360 min (réparties entre nov. et juin)			X	X	X	X	X	X	X	X
Élaboration et révision des plans : - Plan de pratique régulière d'activités physiques – Plan d'amélioration ou de maintien d'une SHV	120 min (réparties sur plusieurs périodes)	*Élaboration des 2 plans*	*Présentation à l'enseignant des plans pour approbation*			*Ajustement des plans si nécessaire à la suite de l'évaluation et présentation à l'enseignant des plans pour approbation*					
- Mise en œuvre des plans (durant 2 semaines) - Supervision de la mise en œuvre des plans	540 min (réparties sur l'année scolaire)			X	X		X	X			
- Consignation des traces (durant la mise en œuvre des plans)				X Au moins 3 fois/semaine	X Au moins 3 fois/semaine		X Au moins 3 fois/semaine	X Au moins 3 fois/semaine			
- Analyse des traces consignées - Évaluation des plans - Présentation à l'enseignant des résultats de son évaluation					X			X			
Bilan des apprentissages	20 min										X

[1]Durée estimée, basée sur des périodes de 60 minutes réparties sur l'année scolaire (1385 minutes), des différentes tâches de cette SAE.

ANNEXE 2

EXEMPLE D'OUTIL D'INTERPRÉTATION DES CRITÈRES D'ÉVALUATION DE LA C3 EN FONCTION DU NIVEAU DE RÉUSSITE[1]

Critères d'évaluation	Éléments observables	RÉUSSI (+)	PLUS OU MOINS RÉUSSI (+-)	NON RÉUSSI (-)
Cohérence de la planification	**Élabore des plans d'une pratique régulière d'activités physiques.** **Élabore des plans d'amélioration ou de maintien de saines habitudes de vie.**	Utilise diverses ressources appropriées. Se fixe des objectifs réalistes et élabore, de façon claire et structurée, son plan en tenant compte des exigences et des contraintes. Ajuste ses plans en fonction des résultats obtenus.	Utilise peu les ressources suggérées par l'enseignant. Se fixe des objectifs et élabore un plan en tenant compte de quelques exigences et contraintes. Ajuste ses plans en tenant compte de peu de résultats.	N'utilise aucune ressource. N'applique aucune procédure dans la planification. Ne fait aucun ajustement.
Efficacité de l'exécution	**Pratique en contexte scolaire divers types d'activités physiques.**	Pratique régulièrement divers types d'activités physiques selon une intensité modérée à élevée et d'une durée d'au moins 10 minutes au 2e cycle et 15 minutes au 3e cycle en contexte du cours d'éducation physique, d'activités midi ou d'activités parascolaires. Ajuste l'intensité et la durée de pratique d'activités physiques selon les résultats obtenus.	Pratique à l'occasion divers types d'activités physiques ou a des difficultés à maintenir une intensité modérée à élevée et/ou d'une durée d'au moins 10 minutes au 2e cycle et 15 minutes au 3e cycle en contexte du cours d'éducation physique, d'activités midi ou d'activités parascolaires. Ajuste partiellement l'intensité ou la durée de pratique d'activités physiques en tenant compte de peu de résultats obtenus.	Ne pratique aucune activité physique. Ne fait aucun ajustement.
	Respecte les règles de sécurité.	Se conforme à toutes les règles de sécurité précisées par l'enseignant.	Se conforme à quelques règles de sécurité précisées par l'enseignant.	Ne se conforme à aucune règle de sécurité.
	Manifeste un comportement éthique.	Adopte tous les comportements éthiques précisés par l'enseignant.	Adopte quelques comportements éthiques précisés par l'enseignant.	N'adopte aucun comportement éthique.
Pertinence du retour réflexif	**Évalue sa démarche, ses plans, ses résultats et l'atteinte de ses objectifs[2].**	1. Justifie de façon structurée ses choix d'objectifs quant à la pratique d'activités physiques et aux habitudes de vie ainsi que les moyens pour les atteindre. 2. Consigne des traces suffisantes, pertinentes et variées. 3. Effectue des retours réflexifs permettant de dégager des solutions aux problèmes rencontrés*. 4. Évalue de façon complète et pertinente les éléments suivants : — l'atteinte de ses objectifs; — le niveau de performance atteint selon les normes correspondant à son groupe d'âge dans les déterminants de la condition physique; ses réussites, ses difficultés et la démarche utilisée; les effets sur sa santé et son bien-être et l'intégration des habitudes de vie saines et actives.	1. Justifie partiellement ses choix d'objectifs quant à la pratique d'activités physiques et aux habitudes de vie ainsi que les moyens pour les atteindre. 2. Consigne des traces suffisantes, plus ou moins pertinentes et variées ou quelques traces pertinentes et variées. 3. Effectue peu de retours réflexifs permettant de dégager des solutions aux problèmes rencontrés*. 4. Évalue de façon complète quelques éléments ou de façon partielle les éléments suivants : – l'atteinte de ses objectifs; – le niveau de performance atteint selon les normes correspondant à son groupe d'âge dans les déterminants de la condition physique; – ses réussites, ses difficultés et la démarche utilisée; — les effets sur sa santé et son bien-être et l'intégration des habitudes de vie saines et actives.	Ne consigne aucune trace. N'effectue aucun retour réflexif. N'effectue aucune évaluation.
	Dégage les apprentissages réalisés.	Relève tous les apprentissages réalisés[3].	Relève quelques apprentissages réalisés[4].	Ne relève aucun apprentissage réalisé ou en relève peu.

[1] Les critères d'évaluation et les éléments observables sont les mêmes pour toutes les années du 2e et du 3e cycle au primaire. Il appartient à l'enseignant d'augmenter la difficulté dans le contenu des plans exigés selon les préalables des élèves et l'année concernée.
[2] Les trois premiers éléments des colonnes **RÉUSSI (+)** et **PLUS OU MOINS RÉUSSI (+-)** associés à l'élément observable *Évalue la démarche* sont observés durant l'année scolaire. Le quatrième élément de ces deux mêmes colonnes est observé au moment du bilan vers la fin de l'année scolaire.
[3] Les apprentissages réalisés sont de l'ordre des savoirs, des savoir-faire et des savoir-être de la progression des apprentissages sélectionnés dans la planification de l'enseignant.
[4] Les quelques apprentissages réalisés concernent à la fois les savoirs, les savoir-faire et les savoir-être de la progression des apprentissages sélectionnés dans la planification de l'enseignant. Ils peuvent être complets dans un type de savoir et incomplets dans un autre type, ou pas assez nombreux.
* Cette précision doit faire l'objet d'une rétroaction à l'élève, mais ne doit pas être considérée dans les résultats communiqués à l'intérieur des bulletins.

ANNEXE 3

CARACTÉRISTIQUES RELATIVES AUX TYPES D'AIDE APPORTÉE À L'ÉLÈVE DANS LE CONTEXTE D'UNE TÂCHE COMPLEXE À DES FINS D'ÉVALUATION DES APPRENTISSAGES[1]

L'aide apportée aux élèves :

De l'aide peut être apportée aux élèves dans deux contextes : dans les tâches d'apprentissage et dans une tâche complexe à des fins d'évaluation des apprentissages. Ce tableau concerne le deuxième contexte. En effet, l'élève ou l'équipe doit réaliser la tâche complexe planifiée à la fin de la situation d'apprentissage et d'évaluation de façon autonome afin que l'enseignant puisse mesurer où en est rendu l'élève dans le développement de la compétence visée. Si toutefois l'enseignant doit apporter de l'aide afin de permettre à l'élève ou à l'équipe d'accomplir la tâche, il doit le noter sur sa grille d'évaluation et en tenir compte lors de la construction de son jugement. Plus l'élève ou l'équipe aura besoin d'aide dans une tâche complexe, moins le développement de la compétence visée sera atteint.

Caractéristiques relatives aux types d'aide apportée à l'élève dans le contexte d'une tâche complexe à des fins d'évaluation des apprentissages[2]

Notion d'aide	Prévisions	Modalités d'aide	Domaine d'aide	Exemples de difficultés éprouvées	Types d'aide
Aide : Action d'intervenir auprès d'un élève en joignant ses efforts aux siens dans le but de l'aider à réaliser la tâche demandée	Aide : Non prévue dans la tâche Prévue dans la tâche (convention fixée au départ)	• De l'enseignant • D'un pair • D'autres ressources	Cognitif	Compréhension de la consigne, de la question ou de la tâche	• Expliquer • Faire répéter • Rappeler • Préciser • Décrire • Conseiller • Suggérer • Activer les connaissances antérieures • Rassurer • Encourager • Motiver • Fournir une ressource
				Application de la démarche ou de procédures	
				Mobilisation des ressources de la tâche liées à la discipline	
				Mobilisation des ressources de la tâche liées à d'autres disciplines	
				Mobilisation des ressources de la tâche liées à une ou à plusieurs compétences transversales	
			Sociorelationnel	Relation avec les autres dans une tâche nécessitant la coopération	
				Respect des autres	
				Acceptation du rôle à jouer, des suggestions des autres, etc.	
			Affectif	Insécurité, stress, sentiment d'incompétence, etc.	
				Respect des règles établies	
			Moteur	Application des principes (coordination, équilibration, synchronisation, etc.)	
			Métacognitif	Manque d'objectivation Absence de stratégies de planification ou de contrôle et de régulation	

[1] Denis CHABOT, Charles FOURNIER et Claude ROBILLARD, *Propositions de normes et modalités en évaluation pour les écoles secondaires*, Service des ressources éducatives, Commission scolaire des Affluents, Terrebonne, 2008.

GRILLE D'ÉVALUATION DE L'ENSEIGNANT - 2e et 3e cycle du primaire

Légende : + Réussi +- Plus ou moins réussi – Non réussi **O** Avec de l'aide

C3 : *Adopter un mode de vie sain et actif* Groupe : _____	Critères d'évaluation visés													
	Maitrise des connaissances													
	Cohérence de la planification				Efficacité de l'exécution[1]				Pertinence du retour réflexif					
	Éléments observables (Indiquez, dans la colonne visée, la cote concernée ou tout autre signe distinctif pour expliquer votre résultat.)													
	Élabore un plan d'une pratique régulière d'activités physiques.		Élabore un plan d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie.		Pratique **en contexte scolaire** divers types d'activités physiques d'intensité modérée à élevée d'une durée **d'au moins 15 minutes.**		Respecte les règles de sécurité[4].		Manifeste un comportement éthique[2].		Évalue sa démarche, ses plans, ses résultats et l'atteinte de ses objectifs.		Dégage les apprentissages réalisés[3].	
Étape	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														
11.														
12.														
13.														
14.														
15.														
16.														
17.														
18.														
19.														
20.														
21.														
22.														
23.														
24.														
25.														

[1] Même s'il y a davantage d'éléments observables associés au critère *Efficacité de l'exécution*, cela ne veut pas dire qu'il faille lui accorder une plus grande importance ni en augmenter la pondération; il faut considérer l'ensemble des informations recueillies pour communiquer les résultats dans les bulletins.

[2] Le comportement éthique inclut l'esprit sportif, l'aide et l'entraide, l'acceptation des différences et le sens des responsabilités déterminées par l'enseignant selon la compétence.

[3] Dégager les apprentissages réalisés pour la C3 relève des éléments de la progression des apprentissages sélectionnés dans la planification de l'enseignant.

[4] Le respect des règles de sécurité ne peut être observé par l'enseignant qu'en contexte scolaire.

ANNEXE 5

EXEMPLE D'OUTIL DE CONSTRUCTION DU JUGEMENT

(L'enseignant doit s'appuyer sur les traces de l'élève et sur l'aide notée dans la grille d'évaluation.)

Résultat en % selon les normes et les modalités d'évaluation adoptées (exemple)	**Niveau de réussite des tâches**[1]	**Nombre de tâches réalisées**	**Niveau d'aide nécessaire**
100 %	Réussi avec grande facilité et de manière remarquable	Toutes les tâches	Est autonome.
92 %	Réussi +	Toutes les tâches	
84 %		Un grand nombre de tâches (+ ou – 85 %)	
76 %		Un nombre important de tâches (+ ou – 75 %)	A rarement besoin d'aide.
68 %	Plus ou moins réussi +-	Un grand nombre de tâches (+ ou – 85 %)	A occasionnellement besoin d'aide.
60 % seuil de réussite		Un nombre important de tâches (+ ou – 75 %)	A souvent besoin d'aide.
52 %		Quelques tâches (+ ou – 50 %)	
44 %	Non réussi –	Un nombre important de tâches (+ ou – 75 %)	A constamment besoin d'aide.
38 %		Un grand nombre de tâches (+ ou – 85 %)	
28 %		Toutes les tâches	A besoin d'une aide particulière.

[1] Les tâches incluent tous les éléments observables liés aux critères (planification, exécution et évaluation) retenus par l'enseignant et le % représente la proportion du nombre de tâches réussies.

ANNEXE 6

LES ÉLÉMENTS DE LA PROGRESSION DES APPRENTISSAGES

* *en 6e année*

Cette annexe est un complément au *Guide de l'enseignant*. Elle vise à faciliter le travail de l'enseignante ou de l'enseignant d'éducation physique et à la santé au moment de la planification et de la mise en œuvre de cette situation d'apprentissage et d'évaluation. Elle apporte des précisions sur les connaissances que les élèves doivent avoir acquises au terme de la 6e année du primaire et qu'ils doivent pouvoir démontrer. Pour développer leur compétence à « adopter un mode de vie sain et actif », les élèves ont besoin d'acquérir les connaissances précisées dans le tableau suivant.

Savoirs : connaissances

- Décrire quelques bienfaits psychologiques, physiologiques et sociaux liés à ses expériences d'activités physiques
- Cibler quelques exercices dommageables
- Expliquer dans ses mots l'importance de faire un retour au calme après la pratique d'une activité physique
- Expliquer dans ses mots l'importance de faire un échauffement avant de pratiquer une activité physique
- Reconnaitre le niveau d'intensité selon le type d'activité physique
- Expliquer dans ses mots l'importance de doser ses efforts physiques en fonction du niveau d'intensité de l'activité physique pratiquée
- Expliquer dans ses mots quelques principes pour effectuer des exercices d'étirement efficaces et sécuritaires
- Expliquer dans ses mots les recommandations pour améliorer ou maintenir son endurance cardiovasculaire
- Expliquer dans ses mots l'importance de prendre sa fréquence cardiaque avant, pendant et après une activité physique
- Expliquer dans ses mots comment ajuster son effort selon l'activité physique, la durée, l'intensité ou la distance à parcourir
- Expliquer dans ses mots l'importance de faire des exercices cardiovasculaires
- Expliquer dans ses mots l'importance de faire des exercices musculaires
- Expliquer dans ses mots ce qu'est le stress, qu'il soit positif ou négatif
- Nommer des sources de stress dans sa vie quotidienne
- Expliquer dans ses mots l'importance de gérer son stress
- Nommer des stratégies de gestion du stress
- Expliquer dans ses mots l'importance de changer de vêtements après la pratique d'une activité physique
- Expliquer dans ses mots l'importance de laver ses vêtements après la pratique d'une activité physique
- Expliquer dans ses mots l'importance de se laver après une séance d'activité physique
- Expliquer dans ses mots ce que veut dire la sédentarité ou avoir un mode de vie sédentaire
- Expliquer dans ses mots quelques effets de la sédentarité sur le poids corporel
- Expliquer dans ses mots quelques effets de la sédentarité sur la flexibilité
- Expliquer dans ses mots quelques effets de la sédentarité sur la masse musculaire
- Expliquer dans ses mots quelques effets de la sédentarité sur l'endurance cardiovasculaire
- Expliquer dans ses mots la fonction principale du système cardiovasculaire lors d'une activité physique
- Expliquer dans ses mots la fonction principale du système respiratoire lors d'une activité physique
- Expliquer dans ses mots le fonctionnement général des muscles lors d'une activité physique
- Expliquer dans ses mots quelques principes pour effectuer des exercices d'étirement efficaces et sécuritaires
- Expliquer dans ses mots l'importance d'une posture adéquate

Savoir-faire :

- Effectuer des exercices d'étirement musculaire
- Prendre et calculer sa fréquence cardiaque au poignet (artère radiale) ou au cou (carotide)
- Effectuer quelques exercices musculaires pour les membres supérieurs et inférieurs.