

Chapitre 8



Cours APH-5048-1 Éducation physique et à la santé, développement sportif

Cinquième secondaire

Durée : 25 heures

8.1 Présentation du cours

Le cours *Éducation physique et à la santé, développement sportif* vise à développer chez l'adulte l'endurance et la force tout en conservant la motivation à l'entraînement et à la pratique sécuritaire d'activités physiques.

Ce cours amène l'adulte à pratiquer l'activité physique avec constance et précision tout en adoptant des comportements sécuritaires. Il consolide des techniques et, s'il y a lieu, en intègre de nouvelles. Finalement, le cours se concrétise dans un plan d'action lié à son développement sportif et dans un projet personnel visant l'adoption d'un mode de vie sain et actif.

8.2 Compétences disciplinaires

Le présent cours vise le développement de trois compétences disciplinaires.

Vue d'ensemble des trois compétences disciplinaires, de leurs composantes et de leurs manifestations		
Compétence 1 Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	Compétence 2 Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	Compétence 3 Adopter un mode de vie sain et actif
<p>Analyser la situation selon les exigences du contexte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Considérer les contraintes de la tâche et le but de l'activité • Inventorier les ressources nécessaires à la réalisation de la tâche • Établir des liens avec d'autres tâches ou d'autres activités semblables • Sélectionner différentes options et en examiner les conséquences • Choisir un type de préparation physique (échauffement ou étirement) et de récupération approprié <p>Exécuter des actions motrices selon les contraintes de l'environnement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Appliquer les principes de coordination, d'équilibration ou de synchronisation • Doser ses efforts selon son niveau d'habiletés motrices et sa condition physique • Prêter attention à ses perceptions kinesthésiques • Ajuster ses actions selon les exigences de l'activité physique • Utiliser les objets ou les outils de manière appropriée • Varier ses actions motrices et ses enchaînements d'actions <p>Évaluer son efficacité motrice et les moyens pris en fonction du but poursuivi</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'interroger sur les moyens pris et les résultats obtenus • Juger de ses choix d'actions motrices et de la qualité de leur exécution • Identifier les nouveaux apprentissages réalisés • Identifier ses forces et les défis à relever • Prendre une décision sur les améliorations à apporter, s'il y a lieu • Reconnaître les éléments pouvant être utilisés dans d'autres pratiques d'activités 	<p>Élaborer un plan d'action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accepter les rôles assignés • Considérer le point de vue des autres • Tenir compte des exigences de la situation et du but visé • Établir, avec une, un ou des partenaires, des règles de fonctionnement efficaces • Planifier la stratégie et en anticiper les conséquences • Prévoir une stratégie de remplacement • Sélectionner une ou plusieurs actions motrices ou tactiques par rapport à la stratégie choisie <p>Exécuter un plan d'action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Appliquer la stratégie • Exécuter des actions motrices ou des tactiques en fonction de la stratégie • Observer constamment la position d'une, d'un ou de plusieurs partenaires et celle de ses adversaires • Ajuster sa position et ses actions au caractère imprévisible de l'activité • Appliquer les principes de communication ou de synchronisation • Jouer différents rôles avec une, un ou plusieurs partenaires, ou contre une, un ou plusieurs adversaires <p>Évaluer le plan d'action</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'interroger, avec une, un ou des partenaires, sur son choix de stratégie, la qualité de ses exécutions et ses résultats, ceux de ses pairs ou d'une autre équipe • Expliquer les causes de ses réussites et de ses difficultés • Reconnaître la contribution d'une, d'un ou de plusieurs partenaires • Reconnaître les nouveaux apprentissages réalisés • Déterminer, avec une, un ou des partenaires, les améliorations à apporter • Reconnaître, avec une, un ou des partenaires, les stratégies pouvant être réutilisées dans d'autres contextes 	<p>Planifier son projet personnel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dresser, à partir de faits observables, le portrait de ses habitudes de vie • Déterminer des habitudes de vie à maintenir ou à modifier, s'il y a lieu • S'engager dans l'action • Reconnaître ses goûts et ses aptitudes • Déterminer des objectifs réalistes et en anticiper les conséquences • Mobiliser des ressources variées <p>Mettre en œuvre son projet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercer des activités pour l'amélioration ou le maintien de saines habitudes de vie • Utiliser les ressources nécessaires • Persévérer dans la mise en œuvre de son projet • Compiler les informations essentielles relatives à la modification de ses habitudes de vie <p>Évaluer son projet et l'état de ses habitudes de vie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mesurer, à l'aide d'outils pertinents, le maintien ou l'amélioration de sa condition physique • Juger de l'atteinte de ses objectifs à la lumière des données recueillies • Expliquer les causes de ses difficultés et de ses réussites • S'interroger sur le choix des moyens pris et les résultats obtenus • Reconnaître les nouveaux apprentissages réalisés • Reconnaître le travail accompli • Prendre une décision à la suite de l'évaluation

8.3 Démarche réflexive

La démarche réflexive proposée dans le programme d'études *Éducation physique et à la santé* est structurée en quatre étapes. Elle prend sa source dans le vécu expérientiel de l'adulte. Ensuite, par la réflexion, l'adulte est amené à s'approprier des savoirs, puis à les intégrer et, enfin, à préparer le transfert de ses apprentissages dans des situations de vie authentiques. Ces étapes sont interreliées et complémentaires. Elles amènent l'adulte à effectuer des tâches diverses qui ne sont pas nécessairement séquentielles. En tout temps, il peut revenir sur une tâche précédente.

La schématisation de la démarche réflexive proposée est présentée à l'annexe 2 du programme d'études.

8.4 Compétences transversales

Le cours sollicite à des degrés divers toutes les compétences transversales du programme d'études. Il importe d'identifier celles qui correspondent le plus aux exigences des tâches à accomplir dans chacune des situations d'apprentissage élaborées par l'enseignante ou l'enseignant. Les compétences transversales sont présentées à l'annexe1 du programme d'études.

Par exemple, la situation d'apprentissage *Le vélo*, présentée dans ce cours, sollicite la contribution de deux compétences transversales : *Résoudre des problèmes* et *Se donner des méthodes de travail efficaces*.

Lorsqu'il résout des problèmes, l'adulte analyse la situation en fonction du type d'entraînement nécessaire. Il utilise les ressources et prend conscience des pistes de solution dont il dispose pour sa remise en forme. Il adopte un fonctionnement souple et fait un retour sur les étapes franchies. Ainsi, il réfléchit sur sa façon de faire et il persévère dans ses tentatives, en se reconnaissant le droit à l'erreur.

Lorsqu'il se donne des méthodes de travail efficaces, l'adulte met en œuvre une gestion efficace des moyens à mettre en place pour faire son programme d'entraînement à vélo. Il mobilise les ressources nécessaires et réajuste ses actions au besoin. Il fait un bilan et juge de sa performance afin de réinvestir cette expérience dans divers contextes et d'en élargir la portée.

8.5 Contenu de formation

Le contenu de formation du cours permet à l'adulte d'adopter un mode de vie sain et actif, en tenant compte d'un niveau de performance à atteindre. Il comprend trois catégories de savoirs et leurs savoirs respectifs, ainsi que des exemples de repères culturels.

Les éléments prescrits du cours sont les suivants : les compétences disciplinaires, leurs composantes et leurs manifestations, les catégories de savoirs et leurs savoirs, les repères culturels et les familles de situations d'apprentissage.

Les catégories de savoirs et les savoirs

Les catégories de savoirs du cours sont les suivantes :

- Savoirs théoriques
- Savoir-faire
- Savoir-être

Les savoirs précisent les éléments de contenu de chaque catégorie de savoirs. Ces éléments sont présentés en lien avec les compétences disciplinaires. Celles-ci sont indiquées selon la légende suivante :

C1 : Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques.

C2 : Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques.

C3 : Adopter un mode de vie sain et actif.

Le tableau qui suit présente chaque catégorie de savoirs, leurs savoirs respectifs et le lien avec la ou les compétences disciplinaires concernées.

Catégories de savoirs et savoirs <i>ADAPTATION AUX PARTICULARITÉS PHYSIOLOGIQUES</i>	Compétences disciplinaires (C1 - C2 - C3)
SAVOIRS THÉORIQUES	
▶ Structure et fonctionnement du corps	
<ul style="list-style-type: none"> • Fonctionnement : système cardiovasculaire, système respiratoire, fonctionnement des muscles 	C3
<ul style="list-style-type: none"> • La réponse du corps à l'exercice 	C3
▶ Perceptions kinesthésiques	
<ul style="list-style-type: none"> • Segments en position stable et en mouvement selon divers plans (sagittal, frontal, horizontal) 	C1
<ul style="list-style-type: none"> • Vitesse des mouvements et des déplacements 	C1
<ul style="list-style-type: none"> • Le corps et ses parties par rapport à un objet ou à un territoire 	C1
▶ Déterminants de la condition physique	
<ul style="list-style-type: none"> • Endurance cardiovasculaire 	C3
<ul style="list-style-type: none"> • Flexibilité 	C3
<ul style="list-style-type: none"> • Force - endurance 	C3
▶ Règles liées aux activités physiques	
<ul style="list-style-type: none"> • Règles d'éthique 	C1 - C2
<ul style="list-style-type: none"> • Règles de sécurité 	C1 - C2 - C3
<ul style="list-style-type: none"> • Règles du jeu 	C1 - C2
▶ Éléments techniques de l'action liés aux activités	
<ul style="list-style-type: none"> • Exemple : le pas alternatif en ski de fond. Dans la phase d'impulsion vers l'avant, le tronc est incliné, et les articulations de la hanche, du genou et de la cheville sont fléchies; dans la phase du glissement, le poids du corps est transféré du ski d'impulsion au ski glissé; le mouvement des bras est synchronisé avec la jambe opposée. 	C1 - C2
▶ Habitudes de vie	
<ul style="list-style-type: none"> • Mode de vie actif : bienfaits psychologiques 	
<ul style="list-style-type: none"> - Détente mentale, qualité du sommeil, maintien ou augmentation de la concentration, émotions agréables 	C3
<ul style="list-style-type: none"> • Mode de vie actif : bienfaits physiques 	

- Contribution à la croissance	C3
- Amélioration de la qualité de la récupération, de la capacité de travail et de la réponse du corps aux situations d'urgence	C3
- Effet sur le poids corporel	C3
- Amélioration de la masse et du tonus musculaires, de la posture et de la flexibilité	C3
- Amélioration de la coordination et de l'efficacité physique	C3
- Amélioration de l'endurance cardiovasculaire	C3
• Mode de vie sain : alimentation	
- Besoins selon l'intensité de l'activité (ex. : hydratation, choix d'aliments à favoriser avant, pendant et après l'activité)	C3
• Mode de vie sain : hygiène corporelle	
- Bienfaits pour soi	C3
- Bienfaits pour les autres	C3
• Mode de vie sain : sommeil	
- Effets sur son bien-être physique	C3
- Effets sur son bien-être psychologique	C3
• Mode de vie sain : prévention et gestion du stress	
- Types de stress et impacts sur la vie quotidienne	C3
- Réactions physiologiques à divers types de stress	C3
- Répercussions d'une mauvaise gestion du stress sur sa santé et son bien-être	C3
• Effets de diverses substances sur la performance et l'entraînement (tabac, drogues, alcool, anabolisants, suppléments alimentaires, vitamines, etc.)	
- Effets secondaires à court et à long terme sur les différents systèmes (cardiovasculaire, pulmonaire, musculaire, nerveux, etc.)	C3
- Effets sur l'état psychologique	C3
- Effets sur les habitudes de vie	C3
• Consommation excessive de matériel multimédia	
- Effets sur l'état psychologique	C3
- Effets sur la capacité physique	C3
SAVOIR-FAIRE	
▶ Principes d'équilibration (statique et dynamique)	
• Nombre d'appuis	C1
• Position des appuis	C1

• Surface de contact	C1
• Position du centre de gravité	C1
• Position des segments les uns par rapport aux autres	C1
• Déplacement des segments	C1
• Transfert de poids	C1
▶ Principes de coordination	
• Continuité dans l'exécution de l'action	C1
• Utilisation du nombre optimal d'articulations	C1
• Utilisation des articulations dans le bon ordre	C1
• Temps optimal d'exécution	C1
• Direction de l'exécution	C1
▶ Principes de communication	
• Repérage de messages	C2
• Émission de messages clairs et adaptés à l'activité (verbaux, sonores, visuels, tactiles, corporels)	C2
• Émission de messages trompeurs et adaptés à l'activité (verbaux, sonores, visuels, tactiles, corporels)	C2
▶ Principes de synchronisation	
• Projection d'un objet sur une cible mobile	C1 - C2
• Réception d'un objet (déplacement vers le point de chute de l'objet, rencontre de l'objet projeté)	C1 - C2
• Déplacements en tenant compte de ses partenaires et de ses adversaires	C2
▶ Principes d'action lors d'activités de coopération	
• Se placer et se déplacer en fonction d'une, d'un ou de plusieurs partenaires (ex. : formation d'une pyramide)	C2
• Varier la force, la vitesse et la direction de ses mouvements ou de ses actions motrices en fonction des actions d'une, d'un ou de plusieurs partenaires	C2
▶ Principes d'action lors d'activités de combat	
• Exploiter l'espace	C2
• Déséquilibrer l'adversaire	C2
• Feinter	C2
• Se déplacer en fonction de l'espace et de l'adversaire	C2
• Varier la force, la vitesse et la direction de ses actions motrices	C2
• Maintenir son équilibre	C2
• Attaquer l'adversaire qui est en déséquilibre	C2

<ul style="list-style-type: none"> • Réagir aux actions de l'adversaire 	C2
<p>▶ Principes d'action lors d'activités de duel</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Récupérer 	C2
<ul style="list-style-type: none"> • Prendre à contre-pied 	C2
<ul style="list-style-type: none"> • Feinter 	C2
<ul style="list-style-type: none"> • Exploiter l'espace 	C2
<ul style="list-style-type: none"> • Exploiter la surface de jeu 	C2
<ul style="list-style-type: none"> • Attaquer au moment opportun 	C2
<p>▶ Principes d'action lors d'activités collectives</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Dans un espace distinct 	
<ul style="list-style-type: none"> - Attaquer la cible adverse; contre-attaquer 	C2
<ul style="list-style-type: none"> - Récupérer 	C2
<ul style="list-style-type: none"> - Faire circuler l'objet 	C2
<ul style="list-style-type: none"> - Protéger le territoire 	C2
<ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer en fonction de l'attaquant, des partenaires et de l'objet 	C2
<ul style="list-style-type: none"> - Exploiter la largeur et la profondeur du terrain 	C2
<ul style="list-style-type: none"> - Faire progresser l'objet vers le terrain adverse 	C2
<ul style="list-style-type: none"> - Attaquer les espaces libérés par les adversaires 	C2
<ul style="list-style-type: none"> - Varier la direction et la vitesse (de ses déplacements, de l'objet) 	C2
<ul style="list-style-type: none"> - Conserver l'objet 	C2
<ul style="list-style-type: none"> • Dans un espace commun 	
<ul style="list-style-type: none"> - Faire circuler l'objet 	C2
<ul style="list-style-type: none"> - Récupérer l'objet 	C2
<ul style="list-style-type: none"> - Effectuer un repli défensif 	C2
<ul style="list-style-type: none"> - Exploiter l'espace libre 	C2
<ul style="list-style-type: none"> - Faire progresser l'objet vers la cible adverse 	C2
<ul style="list-style-type: none"> - Attaquer la cible adverse; contre-attaquer 	C2
<ul style="list-style-type: none"> - Protéger la cible ou le but 	C2
<ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer en fonction du but à défendre, des partenaires, des adversaires et de l'objet 	C2
<ul style="list-style-type: none"> - S'éloigner du porteur 	C2
<ul style="list-style-type: none"> - Marquer; se démarquer 	C2
<ul style="list-style-type: none"> - S'opposer à la progression de l'objet; conserver l'objet 	C2
<ul style="list-style-type: none"> - Varier la direction et la vitesse (de ses déplacements, de l'objet) 	C2

- Conserver l'objet	C2
▶ Actions de locomotion	
<ul style="list-style-type: none"> • Marcher, courir, galoper, sauter, sautiller, traverser, virevolter, descendre, monter, contourner, changer de direction, freiner, franchir, sauter, rouler, grimper et contourner 	C1
▶ Actions de non-locomotion	
<ul style="list-style-type: none"> • Tourner, pivoter, pirouetter et adopter des postures 	C1
▶ Actions de manipulation	
<ul style="list-style-type: none"> • Manier (dribbler, jongler, maintenir en équilibre) 	C1
<ul style="list-style-type: none"> • Projeter (lancer, frapper, tirer) 	C1
<ul style="list-style-type: none"> • Recevoir (attraper, bloquer, faire dévier) 	C1
▶ Pratique régulière d'activités physiques	
<ul style="list-style-type: none"> • Éléments caractéristiques d'une séance d'activités physiques 	
<ul style="list-style-type: none"> - Dosage de l'effort et fréquences cardiaques cibles 	C3
<ul style="list-style-type: none"> - Autoévaluations régulières (capacité cardiovasculaire et autres déterminants) 	C3
<ul style="list-style-type: none"> - Périodes de récupération 	C3
<ul style="list-style-type: none"> - Exercices à proscrire 	C3
<ul style="list-style-type: none"> - Règles de sécurité relatives à différentes activités physiques 	C3
<ul style="list-style-type: none"> - Prévention des blessures sportives 	C3
▶ Pratique sécuritaire d'activités physiques	
<ul style="list-style-type: none"> • Tenue vestimentaire appropriée (chaussures, vêtements, équipement protecteur) 	C1 - C2 - C3
<ul style="list-style-type: none"> • Comportements à adopter dans des situations potentiellement dangereuses 	C1 - C2 - C3
<ul style="list-style-type: none"> • Composantes de la pratique d'activités physiques (échauffement, activation, retour au calme) 	C1 - C2 - C3
<ul style="list-style-type: none"> • Respect des normes et des règlements des fédérations sportives, s'il y a lieu 	C1 - C2
<ul style="list-style-type: none"> • Jumelage avec une ou un partenaire de même gabarit et de même poids, s'il y a lieu 	C2
▶ Pratique de techniques de relaxation	
<ul style="list-style-type: none"> • Variété de techniques (ex. : Jacobson, respiration, imagerie mentale) 	C3
SAVOIR-ÊTRE	
▶ Esprit sportif	
<ul style="list-style-type: none"> • Équité 	C1-C2-C3

• Combativité respectueuse envers ses adversaires	C1-C2-C3
• Dépassement de soi	C1-C2-C3
• Appréciation des essais réussis et des bonnes performances de ses partenaires et de ses adversaires	C1-C2-C3
• Dignité et maîtrise de soi	C1-C2-C3
• Respect des autres dans ses paroles, ses gestes et ses mimiques	C1-C2-C3
• Observation stricte des règles du jeu	C1-C2- C3
• Respect du matériel et de l'environnement dans ses actions	C1-C2-C3
• Respect des rôles, des normes et de l'arbitre	C1-C2-C3
▶ Aide et entraide	C1-C2
▶ Acceptation des différences	C1-C2
▶ Sens des responsabilités	C1-C2
▶ Persévérance dans l'adoption d'un mode de vie sain et actif	C1-C2

Les repères culturels

Les repères culturels de ce cours font référence à des réalités de la vie courante, telles que des personnages, des événements et des objets patrimoniaux, liés à l'activité physique, aux sports, aux loisirs ainsi qu'à l'éducation physique et à la santé. Ces repères permettent d'intégrer la dimension culturelle à l'enseignement, d'enrichir les connaissances de l'adulte et de donner un sens aux apprentissages.

L'utilisation de repères culturels est prescrite. Toutefois, les exemples présentés dans ce cours ne sont pas prescrits.

Exemples de repères culturels

- ▶ **Activités scientifiques ou technologiques associées à la vie sportive**
 - Évolution des techniques de fabrication des vêtements et de l'équipement, et effets sur la performance
 - Évolution des techniques dans les sports
- ▶ **Objets de la vie courante**
 - Matériel, objets, outils et équipement utilisés en *Éducation physique et à la santé*
 - Types de vêtements portés selon les saisons et les coutumes des pays pour la pratique de divers sports
- ▶ **Objets patrimoniaux**
 - Équipement de ski utilisé dans les années 1960
 - Raquettes fabriquées par les Amérindiens
- ▶ **Événements**
 - Historique d'événements sportifs (ex. : Jeux olympiques, Jeux de la Francophonie, carnivals)
 - Expositions liées aux sports et aux loisirs (ex. : Temple de la renommée)
 - Faits marquants de l'actualité par rapport à l'activité physique et au sport
- ▶ **Réalisations architecturales**
 - Installations conçues pour des événements sportifs (ex. : Stade olympique)
 - Installations conçues pour la pratique de différents sports (ex. : vélodrome, bassin de plongeon, piste de patinage de vitesse)
- ▶ **Modes de vie**
 - Déterminants (sociaux, politiques, économiques) propres à la société québécoise au regard de ses habitudes de vie
 - Mode de vie selon les époques dans notre société
 - Habitudes de vie développées dans d'autres sociétés
 - État de santé des Québécoises et des Québécois, en particulier celui des jeunes
 - Activités physiques pratiquées en famille, dans sa communauté, avec ses amies et amis, dans la société québécoise, que ce soit en plein air ou à l'intérieur, notamment dans les centres sportifs ou récréatifs
 - Pratiques récréatives et sportives ici et ailleurs
- ▶ **Personnages**
 - Personnages qui ont marqué la scène sportive ici et ailleurs
 - Personnages politiques qui ont influencé le sport amateur et professionnel
 - Personnages aux Jeux olympiques et paralympiques
- ▶ **Valeurs**
 - Valeurs véhiculées dans les médias (ex. : la presse, la radio, la télévision, le cinéma, etc.) et qui conditionnent les comportements
 - Règles d'éthique dans le sport
 - Règlements locaux, nationaux ou internationaux

8.6 Familles de situations d'apprentissage

Les familles de situations d'apprentissage proposent des contextes d'apprentissage qui contribuent à donner un sens à ce que l'adulte apprend. Elles permettent de regrouper des situations d'apprentissage qui ont un lien de parenté. Dans ce cours, la famille de situations retenue est celle de la *Pratique d'activités physiques*.

8.7 Domaines généraux de formation

Dans le cadre du cours *Éducation physique et à la santé, développement sportif*, il est possible de poursuivre les intentions éducatives des cinq domaines généraux de formation du programme d'études. Ils sont sollicités à divers degrés et suscitent plusieurs interrogations permettant d'alimenter des situations d'apprentissage.

Ainsi, la situation d'apprentissage proposée dans ce cours et intitulée *Le vélo* rejoint l'intention éducative du domaine général de formation *Santé et bien-être* qui est d'amener l'adulte à se responsabiliser dans l'adoption de saines habitudes de vie. L'axe de développement *conscience de soi et de ses besoins fondamentaux* permet à l'adulte de répondre à ses besoins de valorisation, d'actualisation et d'épanouissement personnel.

8.8 Exemple d'une situation d'apprentissage

Une situation d'apprentissage place l'adulte au cœur de l'action et l'amène à développer des compétences, à construire des connaissances et à mobiliser des ressources multiples et variées. Elle repose sur une intention pédagogique qui est mise en relation avec différents éléments du programme d'études et du cours.

L'exemple de situation d'apprentissage qui suit présente :

- 1) la référence aux éléments du programme d'études et du cours;
- 2) le contexte de la situation : situation-problème;
- 3) l'intention pédagogique, les activités et le lien avec les compétences.

Cette situation d'apprentissage s'intitule *Le vélo*.

1) La référence aux éléments du programme d'études et du cours <i>Éducation physique et à la santé, développement sportif</i>	
Domaine général de formation	<ul style="list-style-type: none"> • Santé et bien-être
Compétences transversales	<ul style="list-style-type: none"> • Résoudre des problèmes • Se donner des méthodes de travail efficaces
Famille de situations	<ul style="list-style-type: none"> • Pratique d'activités physiques
Compétences disciplinaires	<ul style="list-style-type: none"> • Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques • Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques • Adopter un mode de vie sain et actif
Catégories de savoirs et savoirs	<p>Savoirs théoriques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Structure et fonctionnement du corps • Déterminants de la condition physique • Éléments techniques de l'action liés aux activités • Habitudes de vie <p>Savoir-faire</p> <ul style="list-style-type: none"> • Principes d'équilibration, de coordination, de synchronisation • Action de locomotion • Pratique régulière d'activités physiques • Pratique sécuritaire d'activités physiques • Pratique de techniques de relaxation <p>Savoir-être</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dépassement de soi • Aide et entraide • Sens des responsabilités
Repères culturels	<p>Modes de vie</p> <ul style="list-style-type: none"> • État de santé des Québécoises et des Québécois, en particulier celui des jeunes

2) Le contexte de la situation : situation-problème	
<p>L'adulte décide de relever un nouveau défi pour se dépasser. Il choisit une activité sportive qu'il aime : le vélo ou le cardiovélo (spinning). Il profite de l'entente conclue entre l'école et le centre d'activités physiques à proximité.</p> <p>Son entraînement débute par de courtes distances. Graduellement, l'adulte allonge le parcours et note ses performances (distance parcourue, durée) en vue d'améliorer son endurance.</p>	
3) L'intention pédagogique, les activités et le lien avec les compétences	
Intention pédagogique : l'adulte est amené à considérer l'importance de se préparer à une activité d'endurance physique	
Activités	Compétences disciplinaires
Lorsqu'il s'entraîne :	
<p>L'adulte analyse la situation, exécute des actions motrices et évalue son efficacité. Pour ce faire, il effectue les activités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Collecte d'information à l'aide d'un questionnaire portant sur son état de santé; • Inventaire des ressources disponibles; • Identification du type d'entraînement à faire; • Établissement d'une séquence d'enchaînements d'actions; • Identification de ses forces et de ses limites. 	Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques
<p>L'adulte identifie des éléments utiles à l'élaboration, à l'exécution et à l'évaluation d'un plan d'action pour l'entraînement. Pour ce faire, il effectue les activités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilisation de l'expertise d'un entraîneur; • Application d'un programme d'entraînement; • Planification d'une stratégie de remplacement en cas de blessure; • Interrogation de la qualité de son endurance; • Reconnaissance des stratégies pouvant être utilisées dans d'autres contextes. 	Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques
<p>L'adulte reconnaît les éléments utiles à la planification, à la mise en œuvre et à l'évaluation de son projet personnel visant l'adoption d'un mode de vie sain et actif. Pour ce faire, il effectue les activités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identification du portrait de sa condition physique; • Compilation de données sur la fréquence de son entraînement; • Évaluation des objectifs définis; • Identification des ressources utiles; • Prise d'une décision à la suite de l'évaluation. 	Adopter un mode de vie sain et actif

8.9 Attentes de fin de cours

En développant la compétence *Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques*, l'adulte analyse la situation selon les exigences du contexte tout en tenant compte des conséquences. Il

communiquant de façon appropriée, exerce son jugement critique et résout des problèmes afin de sélectionner et d'exécuter des actions en fonction de ses capacités physiques et des contraintes de l'environnement. En tout temps, il respecte les règles de sécurité. Finalement, il manifeste son efficacité motrice par sa capacité à assurer une continuité et à ajuster son exécution selon le but poursuivi et les résultats obtenus, de manière à améliorer ses prestations. Ainsi, il démontre de la cohérence dans ses choix d'activités physiques.

En développant la compétence *Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques*, l'adulte communique de façon appropriée, coopère et résout des problèmes en contribuant à l'élaboration, à l'exécution et à l'évaluation d'un plan d'action. Il valide ce plan par l'application de stratégies conformes aux principes d'action appris, par la manifestation d'attitudes (savoir-être), l'exercice des rôles à jouer et la prise en compte des exigences de la situation. Il considère aussi son efficacité motrice par son contrôle dans l'exécution, l'ajustement continu des actions et des tactiques, le respect des règles de sécurité ainsi que des aspects imprévisibles qui peuvent survenir. Puis, il détermine des moyens à prendre pour s'améliorer selon les réussites atteintes et les difficultés rencontrées. Ainsi, il démontre de l'efficacité dans l'exécution d'activités physiques.

En développant la compétence *Adopter un mode de vie sain et actif*, l'adulte planifie un projet pour le maintien et la modification de ses habitudes de vie. Il met en œuvre sa pensée créatrice et résout des problèmes lorsqu'il réalise ce projet et qu'il l'évalue. Il découvre que sa condition physique progresse et qu'il intègre une démarche autonome. Il fait la synthèse des résultats obtenus au quotidien, des difficultés rencontrées et des défis à relever. À partir des informations recueillies, il est en mesure de juger de son engagement et de considérer les éléments à conserver, à éliminer ou à modifier dans le suivi de son projet. Finalement, il peut apporter des correctifs pour atteindre une réelle amélioration de ses habitudes. Ainsi, il démontre de la pertinence dans l'adoption d'un mode de vie sain et actif.

8.10 Critères d'évaluation des compétences visées par le cours

Pour soutenir l'apprentissage de l'adulte et évaluer ses compétences en fin de cours, l'enseignante ou l'enseignant fonde son jugement sur des critères d'évaluation.

Compétences disciplinaires	Critères d'évaluation
1. Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques 2. Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques 3. Adopter un mode de vie sain et actif	<ul style="list-style-type: none"> • Cohérence dans ses choix • Efficacité de l'exécution • Pertinence dans l'adoption d'un mode de vie sain et actif

