Guide de l'enseignante ou enseignant[1]

SITUATION D'APPRENTISSAGE ET D'ÉVALUATION

Éducation physique et à la santé
Secondaire 3

Compétence :
Adopter un mode de vie saine et actif

Titre de la SAÉ :
Olympiques

Auteur (s) : *Ce travail a été réalisé par des étudiants de 2e année dans le cadre des cours «Planification des interventions en ÉPS» et «Évaluation des apprentissages en ÉPS. Il est donc fort tout-à-fait normal que certaines informations soient à corriger. Certains commentaires ont volontairement été gardés pour que vous puissiez comprendre les exigences fixées.

[1] Ce canevas de SAÉ a été repris et modifié à partir de celui créé par le MELS.

SITUATION D'APPRENTISSAGE ET D'ÉVALUATION

Discipline : Éducation physique et à la santé	**Titre : Les Olympiques**	**Nombre de séances :** 5

Compétence disciplinaire : Adopter un mode de vie sain et actif	**Repères culturels :** Les Jeux olympiques hiver 2014. Le lien entre les entrainements des olympiens et le conditionnement physique.

Intention pédagogique

L'élève analysera sa condition physique à la suite des tests proposés par l'enseignant. À l'aide de ses résultats, suite à ces tests, il élaborera un programme d'entrainement pour améliorer ses lacunes et maintenir ses forces par rapport à l'endurance cardiovasculaire, la flexibilité et la force-endurance. Il mettra en œuvre son plan d'entrainement élaboré. Par la suite, l'élève devra évaluer la pertinence de son programme d'entrainement, sa démarche ainsi que sa progression. Dans un court texte, il devra élaborer sur la progression des habitudes de vie en lien avec les notions vues dans les capsules santé et dans les textes dans le cahier de l'élève. Il devra réaliser cette SAÉ en respectant les règles d'éthique et de sécurité.

Commentaire [r1]: Bien meilleure intention

Commentaire [r2]: À placer dans les éléments observables

Critères d'évaluation[1]	Éléments observables
Cohérence de la planification	• Élaboration de plans détaillés d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie
Efficacité de l'exécution	• Application de règles de sécurité • Pratique, en contexte scolaire, d'activités sollicitant la condition physique • Mise en œuvre de plans personnel d'habitudes de vie saines et actives
Pertinence du retour réflexif	• Évaluation de la démarche • Évaluation des résultats

LES COMPÉTENCES TRANSVERSALES : Au choix de l'enseignant, de l'équipe-cycle ou de l'équipe-école selon les normes et les modalités d'évaluation adoptées.

Évaluation

L'utilisation par l'enseignant de l'outil d'évaluation repose sur ses observations et sur les traces consignées dans les outils suivants :

•

Résumé des tâches de l'élève (Production attendue)

Tu analyseras ta condition physique à la suite des tests proposés par l'enseignant. À l'aide de tes résultats, suite à ces tests, tu élaboreras un programme d'entrainement pour améliorer tes lacunes et maintenir tes forces par rapport à ton endurance cardiovasculaire, ta flexibilité et ta force en endurance musculaire. Tu mettras en œuvre ton plan d'entrainement élaboré. Par la suite, tu devras évaluer la pertinence de ton programme d'entrainement, ta démarche ainsi que ta progression. Dans un court texte, tu devras élaborer sur la progression de tes habitudes de vie en lien avec les notions vues dans les capsules santé et dans les textes dans le cahier de l'élève. Tu devras réaliser cette SAÉ en respectant les règles d'éthique et de sécurité.

Contraintes de la tâche complexe (nombre d'actions, temps, espace, niveau, direction, nombre de savoirs à mobiliser, nombre de séances pour réaliser les différentes tâches, etc.) :

1. Tâche complexe liée à la planification :

Chaque élève aura en sa possession un cahier avec divers exercice. Cela lui servira à créer son propre entrainement selon ses lacunes et ses forces. Il devra donc faire des choix dans les diverses sphères de son programme.

2. Tâche complexe liée à l'exécution :

En chaque début de cours, à titre d'échauffement, le groupe aura environ 15 minutes pour exécuter leur programme. Ils le feront au gymnase et de manière autonome.

3. Tâche complexe liée à l'évaluation :

L'évaluation se fera à trois reprises une en début et une en fin d'année. De plus, il en aura une autre en mi-année, cela permettra aux élèves d'observer l'évolution de leur résultat par rapport au moyen qu'ils ont choisi dans leur entrainement. Tout leur résultat sera noté dans leur cahier et ils feront un bilan écrit en fin d'année en comparant et en commentant ceux-ci. De plus, lors de l'évaluation de mi-année et celle de fin d'année, un court teste écrit leur sera donné. Ceux-ci évalueront leur connaissance sur les différents thèmes abordés dans les deux sessions.

[1] Critères associés aux Cadres d'évaluation conçus à partir de ceux du Programme de formation de l'école québécoise.

Commentaire [r3]: Que contiendra le plan à élaborer dans ce cahier? Par exemple, nombre d'exercices pour le cardio

Commentaire [r4]: Ok mais combien de répétions pour chaque exercice dans ce 15 minutes

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE (pour chacune des séances de la SAÉ)

Commentaire [r5]: Bien fait

Des objectifs d'apprentissage formulés en éléments observables. Veuillez reporter chaque objectif, tel quel, au début de la séance en cause. Qu'est-ce que l'élève apprendra principalement lors de cette séance. Les objectifs doivent être cohérents avec les savoirs.

Ex. : À la fin de la séance, l'élève sera capable de … (utiliser des verbes d'action)

Phase de préparation de la SAE

Séance # 1 : Tout d'abord, l'élève fera divers tests sur la flexibilité, l'endurance cardio-vasculaire et la force-endurance. Ensuite, à l'aide de ses résultats, l'élève sera capable de porter un jugement sur ses forces et ses faiblesses. Finalement, l'élève apprendra des notions à l'aide d`une capsule santé sur les effets de la sédentarité et de la posture.

Séance # 2 : L'élève créera un plan d'entrainement visant la flexibilité et l'endurance cardio-vasculaire qui l'aidera à s'améliorer ses faiblesses et à maintenir ses forces. Finalement, l'enseignant fera une capsule santé sur l'alimentation et le tabagisme.

Phase de réalisation de la SAE

Séances d'échauffement : Mise en œuvre de leur plan d'entrainement. De plus, l'élève sera capable d'ajuster son plan selon l'efficacité de celui-ci lors des séances d'échauffement.

Phase d'intégration de la SAE

Séance #3 : L'élève refera les tests visant la flexibilité et l'endurance cardio-vasculaire pour voir la progression faite par rapport à ses choix d'entrainement. Ensuite, l'élève sera capable de faire un bilan de sa démarche en fonction des résultats précédents. Finalement, l'enseignant fera une capsule santé sur le sommeil

Phase de préparation de la SAE

Séance #4 : L'élève créera un nouveau plan d'entrainement en relation avec ses résultats de force-endurance obtenus en début d'année. Son nouveau plan devra l'aider à améliorer ses faiblesses et à maintenir ses forces. Le tout sera supervisé par son enseignant. Finalement, l'enseignant fera une capsule santé sur la relaxation et la gestion du stress.

Phase de réalisation de la SAE

Séances d'échauffement : Mise en œuvre de leur plan d'entrainement. De plus, l'élève sera capable d'ajuster son plan selon l'efficacité de celui-ci lors des séances d'échauffement.

Phase d'intégration de la SAE

Séance #5 : Tout d'abord, l'élève refera les tests visant la force-endurance pour voir la progression faite par rapport à ses choix d'entrainement. Ensuite, l'élève sera capable de comparer ses résultats, à l'aide d'un bilan, en fonction des moyens qu'il avait choisis. Puis, l'élève pourra de lui-même se créer un plan d'entrainement complet à l'aide de ses connaissances acquises tout au long de l'année. Finalement, lors de l'évaluation de fin d'année, à l'aide des textes donnés dans le cahier de l'élève, ils devront écrire un court texte sur la progression de leurs habitudes de vie. Celui-ci évaluera leurs connaissances sur les différents sujets vus en classe.

Contraintes de la tâche complexe

(Nombre d'actions, temps, espace, niveau, direction, nombre de savoirs à mobiliser, nombre de séances pour réaliser les différentes tâches, etc.) :

4. Tâche complexe liée à la planification :
    - Chaque élève aura en sa possession un cahier avec divers exercices. Cela lui servira à créer son propre entrainement selon ses lacunes et ses forces.
    - Il devra faire des choix dans les diverses sphères de son programme.

5. Tâche complexe liée à la prestation :
    - En chaque début de cours, à titre d'échauffement, le groupe aura environ 15 minutes pour exécuter leur programme.
    - Ils le feront au gymnase et de manière autonome.

6. Tâche complexe liée à l'autoévaluation :
    - L'évaluation se fera à trois reprises une en début et une en fin d'année. De plus, il en aura une autre en mi-année, cela permettra aux élèves d'observer l'évolution de leur résultat par rapport au moyen qu'ils ont choisi dans leur entrainement.
    - Tous leurs résultats seront notés dans leur cahier et ils feront un bilan écrit en fin d'année en comparant et en commentant ceux-ci.
    - Lors de l'évaluation de fin d'année, à l'aide des textes donnés dans le cahier de l'élève, ils devront écrire un court texte sur la progression de leurs habitudes de vie. Celui-ci évaluera leurs connaissances sur les différents sujets vus en classe.

RÉPARTITION DES APPRENTISSAGES DANS CHACUNE DES SÉANCES

Apprentissages Les savoirs essentiels au primaire doivent être tirés de la progression des apprentissages en ÉPS et démontrés une cohérence avec l'intention pédagogique, la production attendue et les contraintes. Ce que je veux que mes élèves apprennent (connaissances, savoir-faire moteur, stratégies, savoir-être, pratique sécuritaire). Bref, tous les savoirs que vous allez intégrer pendant la SAÉ.	Séances de la SAÉ						
	1	2	échauffement	3	4	échauffement	5
Savoirs							
A.1 Nommer les principales composantes des systèmes engagés dans la pratique d'activités physiques	X						X
B.1.C Décrire quelques méthodes d'entrainement en endurance cardiovasculaire		X	X[1]	X[2]			
B.2.C Décrire quelques méthodes d'entrainement à la flexibilité		X	X[1]	X[2]			
B.3.C Décrire quelques méthodes d'entrainement en force et en endurance musculaire					X	X[1]	X[2]
C.1.D Nommer des bienfaits physiques associés à un mode de vie actif	X			X			
Savoir-faire							
A.1.D Tenir compte de sa fréquence cardiaque cible lors d'une activité physique		X					
A.3.A Utiliser des tests pour évaluer sa flexibilité	X			X			
A.3.B Utiliser des tests pour évaluer sa force et son endurance musculaire	X						X
A.3.C Utiliser des tests pour évaluer son endurance cardio-vasculaire	X			X			
Savoir-être							
A.11 Persévérer dans une activité malgré les difficultés et les résultats afin de se dépasser			X			X	
C.1 Démontrer de l'ouverture face à la différence	X						
D.1 Agir de manière responsable envers soi-même			X			X	
Pratiques sécuritaires							
A.2 Nommer les règles de sécurité lors d'une activité pratiquée seule ou avec d'autres	X			X			

Commentaire [r6]: Pas dans l'intention

PRÉPARATION

Durée : 4 séances

Matériel : tapis, chronomètre, ruban à mesurer, instrument de mesure pour la flexibilité (ou instrument de fortune)

Description

Lors de SAÉ il y a deux phases de préparation, car mon année est divisé en deux parties la première étant axé sur l'endurance cardiovasculaire et la flexibilité (de septembre à décembre) et la deuxième sur l'endurance musculaire (de janvier à mai). Il y aura donc deux plans d'entrainement et différentes explications et règles de sécurité.

SÉANCE 1 -3 (septembre et en janvier lors du commencement d'un nouveau moyen d'action)

1er temps pédagogique : Préparation des apprentissages de la SEA

Tâche 1 : Activation des Connaissances Antérieures (7 minutes)

-Expliquer les bienfaits d'adopter un mode de vie sain et actif :
diminue le stress, diminue les risques de maladie cardiovasculaire, augmente la santé physique

Poser des questions sur le conditionnement physique pour amener le sujet
-Le repère culturel : Combien de temps peuvent prendre les athlètes professionnels à leur entrainement par semaine?

-La compétence : Dans la compétence, obtenir un mode de vie sain et actif, quelle sont les moyens d'action possibles?
flexibilité, endurance cardiovasculaire, endurance musculaire

-Les années antérieures : questionner sur ce qu'ils ont fait les années précédentes dans leur cours pour adopter u de vies saines et actives.

-Les savoir-faire : nommer moi quelle que test pour évaluer ces moyens d'action?
Table de flexibilité, VO2 Max, léger boucher, position de yoga, etc.

2e temps pédagogique : Réalisation des apprentissages de la SEA

Tâche 2 : Tâche Initiale à des fins Diagnostiques (50 minutes)

Les élèves commenceront par le test d'endurance cardiovasculaire. Il s'agit de faire un jogging autour du gymnase pendant un temps prédéfini. Par la suite, après avoir noté leur résultat dans leur cahier ils se déplaceront au divers atelier d'évaluation pour la flexibilité et pour l'endurance musculaire des différents groupes de muscles. Ils devront noter chacun de leurs résultats pour en faire le suivi.

Tâche 3 : Explication de la Production Attendue (7 minutes)

L'enseignant explique aux élèves qu'À l'aide des résultats obtenus, les élèves devront se créer un programme d'entr **qu'ils mettront en œuvre à chaque début de cours à titre d'échauffement. 3e temps pédagogique : Intégra apprentissages de la SEA**

Tâche 4 : Retour sur les Apprentissages Fait et Retour au Calme

Un retour sur les résultats sera fait avec les élèves de façon orale en grand groupe. Ils devront, de plus, écr commentaires sur la séance, dans leur cahier, par rapport à leurs observations faites. Il servira en même temps au calme.

Commentaire [r7]: Donne des exemples de questions qui permettent de voir la démarche faire avant.

Description
Lors de SAÉ il y a deux phases de préparation, car mon année est divisé en deux parties la première étant axé sur l'endurance cardiovasculaire et la flexibilité (de septembre à décembre) et la deuxième sur l'endurance musculaire (de janvier à mai). Ils auront à répéter deux fois le procédé de création d'un plan d'entrainement.

SÉANCE 2-4 (septembre et en janvier lors du commencement d'un nouveau moyen d'action)
1er temps pédagogique : Préparation des apprentissages de la SEA

Tâche 1 : Activation des Connaissances Antérieures (5 minutes)

Faire un retour sur le cours passé et poser des questions ouvertes aux élèves sur les bienfaits d'un bon entrainement et sur les aspects positifs d'adopter un mode de vie sain et actif.

2e temps pédagogique : Réalisation des apprentissages de la SEA

Tâche 2 : Acquisition d'un Savoir (20 minutes)

Oralement et à l'aide du cahier, l'enseignant démontrera et enseignera plusieurs principes d'entrainements aux élèves pour qu'ils soient en mesure de les appliquer par la suite.

-méthodes d'endurance cardiovasculaire
- **Respiration (rythme)**
- **Fréquence cardiaque**
- **Jogging (techniques)**

-méthodes de flexibilité
- **Graduellement**
- **Sécurité (techniques)**

-méthodes d'endurance musculaire
- **Répétition**
- **Charges**
- **Repos**
- **Sécurité (techniques)**

Tâche 3 : Tâche Complexe liée à la Planification (20 minutes)

Les élèves devront concevoir un plan d'entrainement en sélectionnant dans les différents choix proposés dans leur cahier d'entrainement personnel pour créer le meilleur plan, selon eux, et ainsi voir une amélioration de leur performance à la fin de la session.

Tâche 4 : Entrainement Systématique (20 minutes)

Les élèves essayeront leur plan d'entrainement au complet, pour en tester son efficacité et apporter des corrections s'il y a lieu.

3e temps pédagogique : Intégration des apprentissages de la SEA

Tâche 4 : Retour sur les Apprentissages Fait et Retour au Calme (10 minutes)

L'enseignant pose des questions ouvertes au groupe concernant leurs choix dans la sélection des exercices pour leur plan d'entrainement. Ils pourront faire des liens entre leurs choix, leurs résultats et leurs objectifs. Cela servira également de retour au calme.

Commentaire [r8]: Tu dois décrire chacune de ces séances de façon explicite. Ce n'est pas un résumé de SAÉ.

Commentaire [r9]: Tu dois décrire de façon explicite chaque principe d'entrainement suivi des différents exercices (TES) que tu leur proposera.

Commentaire [r10]: Un à la fois serait peut-être plus judicieux avec un exemple en entrainement systématique ensuite. Et cela devrait paraitre dans tes objectifs.

Les élèves pourraient plus tard choisir un de ces principes.

Il manque donc plusieurs tâches avant la tâche complexe «planification»

Commentaire pas pris en compte dans la réécriture

Commentaire [r11]: Doit aller dans la phase de réalisation tout comme la TES qui suit

Commentaire [r12]: Devront concevoir un plan d'entrainements en sélectionnant différents exercices…

RÉALISATION

Durée : échauffement

Matériel : corde à sauter, tapis, ballon médicinal, instrument de mesure pour la flexibilité (ou instrument de fortune)

DÉROULEMENT GÉNÉRAL POUR CHACUNE DES SÉANCES

Au début de chaque séance :

- .Les élèves entrent dans le gymnase avec leur cahier d'entrainement. Les responsables du matériel sortent celui-ci pour que les autres puissent l'utiliser.

Durant chaque séance :

- Chaque élève se prend en charge en suivant son plan d'entrainement déjà établi. L'enseignant est présent pour répondre aux questions et veiller à la sécurité.

À la fin de chaque séance :

- Les élèves se regroupent à l'endroit désigné et attendent les consignes pendant que les responsables du matériel rangent celui-ci avant de rejoindre le reste du groupe.

DESCRIPTION DE CHACUNE DES SÉANCES DE LA PHASE DE RÉALISATION DE LA SAÉ

Il ne s'agit pas d'une séance complète, mais plus tôt de quinze minutes en début de chaque cours des différentes SAÉ. Ce temps est considéré comme un échauffement en début de tous les cours. Ce temps cible la tâche d'entrainement systématique et la tâche complexe liée à l'exécution, il exerce son plan à chaque cours de manière répétitive et apporte des corrections lorsqu'il en voit la nécessité avec l'approbation de l'enseignant. Cela crée une progression dans son entrainement et pousse l'élève à porter des jugements sur ses réalisations à chaque cours.

INTÉGRATION

Durée : 2 séances

Matériel : tapis, chronomètre, ruban à mesurer, instrument de mesure pour la flexibilité (ou instrument de fortune)

Lors de SAÉ il y a deux phases d'intégration, car mon année est divisé en deux parties la première étant axé sur l'endurance cardiovasculaire et la flexibilité (de septembre à décembre) et la deuxième sur l'endurance musculaire (de janvier à mai). Il y aura donc deux périodes d'évaluation de la progression des apprentissages.

SÉANCE 3-5

1er temps pédagogique : Préparation des apprentissages de la SEA

Tâche 1 : échauffement

Les étudiants feront un léger échauffement avant de commencer les divers tests pour augmenter leur fréquence cardiaque et préparer leur corps à l'effort. Quelques tours de gymnase et quelques étirements seront suffisants.

2e temps pédagogique : Réalisation des apprentissages de la SEA

Tâche1 : Tâche Complexe liée à ~~l'Évaluation~~ l'exécution

L'enseignant supervisera la passation des testes et prendra des notes sur sa grille. Il aura également pris des notes durant les séances de réalisation, lors des échauffements en début des cours.

Tâche 2 : Tâche complexe liée à la prestation

Mise en œuvre de la production attendue les élèves referont tout les testes pour confirmer que leur plan d'entrainement était bien conçu. Ils noteront leurs résultats dans leur cahier de l'élève et feront un retour réflectif sur ceux-ci.

Tâche 3 : ~~Évaluative~~ Tâche complexe liée à l'évaluation (phase d'intégration de la SAÉ

L'élève devra remettre son cahier complété à l'enseignant avec toutes ses plans d'entrainement et ses réactions et jugement porté à l'égard de ses résultats. De plus, les élèves auront à compléter un cours examen écrit sur les différentes méthodes d'entrainement vues en classe et sur les aspects techniques.

3e temps pédagogique : Intégration des apprentissages de la SEA

Tâche 4 : Retour sur les Apprentissages Faits

L'enseignant pose des questions ouvertes au groupe concernant leurs choix dans la sélection des exercices pour leur plan d'entrainement. Ils pourront faire des liens entre leurs choix, leurs résultats et leurs objectifs. Ils devront, de plus, écrire leurs commentaires sur la séance, dans leur cahier, par rapport aux observations faites. Cela servira également de retour au calme.
Tu dois inclure des exemples de questions

Commentaire [r13]: Cette tâche «évaluation» est celle que les élèves doivent faire en intégration de la SAÉ et non celle de l'enseignant. Elle concerne donc le bilan et l'évaluation de la démarche à la suite de la prestation.

Il manque la tâche complexe liée à la prestation.

La production attendue pourrait être la mise en œuvre de leur séance d'entrainement. L'enseignant pourrait alors évaluer la façon autonome qu'ils la font.
Les tests serviraient ensuite à démontrer si la mise en œuvre de ce plan a été efficace a donné les résultats escomptés soit l'amélioration ou le maintien de la condition physique.

Commentaire [r14]: Les élèves mettent en œuvre leur plan durant l'échauffement des cours. Tu dois planifier un moment dans l'étape où cette mise en œuvre sera évaluée comme prestation. Par contre cette tâche se retrouvera dans la phase de réalisation.

RÉFÉRENCES

Livres et publications :

-La boite à outil

ANNEXE 1

Outil d'interprétation des traces accompagnant la grille d'évaluation pour établir le résultat en pourcentage

ANNEXE (verso)

Légende : **+ Réussi** **+- Plus ou moins réussi** **x Non réussi** **O Avec de l'aide** **NE : Non évalué** **NOMS DES ÉLÈVES**	**Résultat en pourcentage**	**Critères d'évaluation**					
		Cohérence de la planification	**Efficacité de l'exécution**			**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 détaillé d'amélioration ou du plan d'entrainement	Applique des règles de sécurité	Pratique, en contexte scolaire, des activités sollicitant la condition physique	Met en œuvre un plan d'entrainement personnel d'habitudes de vie saines et actives	Évalue sa démarche	Évalue ses résultats
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
16.							
17.							
18.							
19.							
20.							
21.							
22.							
23.							
24.							

Commentaire [r15]: Bravo, tu utilises des verbes. Voir en début de SAÉ et corrige tes éléments observables.