**ENSEIGNER L’EPS À DISTANCE SUITE À UN RECONFINEMENT… EN MOINS DE 24 HEURES!**

**Mise en contexte**

Vous étiez en présence avec vos élèves jusqu’à tout récemment et le contexte fait en sorte que vous devez maintenant offrir des cours en EPS à distance. Par où commencer?

Si vous utilisez déjà un ENA (Environnement numérique d’apprentissage) avec vos élèves, vous aurez une plus grande facilité à vous adapter.

Enseigner à distance représente un défi en soi, et par la nature de la discipline, ce défi s’avère encore plus élevé en ÉPS. Vous avez peut-être le sentiment de ne pas être suffisamment outillé pour basculer au mode d’enseignement à distance dans un court laps de temps. Cette nouvelle situation demande un ajustement des contenus, mais également, nécessite de s’approprier des outils numériques et des stratégies d'animation afin de favoriser l’engagement des élèves.

Pour assurer une continuité pédagogique, l’idéal serait bien sûr de poursuivre les apprentissages entamés en présence, mais il se peut que cela soit plus difficile dépendamment du type d’apprentissage et des ressources à votre disposition. Voici donc une proposition de quelques cours afin d’assurer rapidement un enseignement à distance pour les premières semaines. Si l’enseignement à distance se prolonge, ayant déjà “en mains” des propositions de cours pour débuter, cela vous donnera le temps de planifier les prochaines semaines et vous approprier davantage d’outils numériques et de stratégies d’animation.

Dans les exemples qui vous sont proposés plus bas, les sujets sont généraux et peuvent facilement s’adapter pour des élèves du primaire et du secondaire. L’intention sera, entre autres, de prendre le temps d’échanger avec vos élèves sur les possibilités afin de poursuivre leur pratique d’activité physique en fonction de leur réalité.

**Avant de commencer**

Il serait très opportun que vous preniez d’abord connaissance de la formation disponible sur le site “[J’enseigne à distance](https://www.google.com/url?q=https://jenseigneadistance.teluq.ca/course/view.php?id%3D2&sa=D&ust=1601302860084000&usg=AOvVaw0OqRYyME5csA8JrTW1l14w)” de la TÉLUQ. Un module est dédié au domaine du développement de la personne dont une partie est spécifique à l’EPS. Ces 4 sections pourront vous donner des idées sur quelques éléments à considérer afin de respecter, dans la mesure du possible, une approche par compétence. Vous y retrouverez également quelques stratégies d’animation.

1. [Enseigner l’EPS en présence et à distance; similitudes, défis et différences](https://www.google.com/url?q=https://jenseigneadistance.teluq.ca/mod/page/view.php?id%3D712&sa=D&ust=1601302860085000&usg=AOvVaw1NIxew7DnyTCIFqRSkFbcz)
2. [Enseigner à distance en tenant compte d’une démarche](https://www.google.com/url?q=https://jenseigneadistance.teluq.ca/mod/page/view.php?id%3D713&sa=D&ust=1601302860086000&usg=AOvVaw2vrQ6mPA6OEa3bz2K4LLMb)
3. [Stratégies pour assurer une continuité pédagogique à distance en EPS](https://www.google.com/url?q=https://jenseigneadistance.teluq.ca/mod/page/view.php?id%3D714&sa=D&ust=1601302860086000&usg=AOvVaw3gOAWXse-Lhq5ydWCJP_RC)
4. [Synthèse](https://www.google.com/url?q=https://jenseigneadistance.teluq.ca/mod/page/view.php?id%3D715&sa=D&ust=1601302860086000&usg=AOvVaw1mQpsMgcydN-4kI7cO1_no)

**Quand j’anime à distance**

* J’utilise des sondages
* Je partage mon écran
* J’utilise le clavardage
* Je questionne les élèves à l’aide du clavardage
* Je présente des ressources (ex.: Google Slide)

**Ressources**

* http://www.karsenti.ca/71idees.pdf

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TITRE:** Enseigner l’ÉPS à distance suite à un reconfinement ...en moins de 24 heures! | **ÉLÉMENTS DE LA PDA (Progression des apprentissages)** | **ÉVALUATION: Éléments observables et outils d’évaluation** | **RESSOURCES (vidéos, formulaires, texte…)** |
| **COMPÉTENCE:** C3 - Adopter | * La pratique régulière d’activités physiques
* Décrire quelques bienfaits psychologiques liés à ses expériences d’activités physiques
* Décrire quelques bienfaits physiologiques liés à ses expériences d’activités physiques
* Décrire quelques bienfaits sociaux liés à ses expériences d’activités physiques
* La pratique sécuritaire d’activités physiques
* Expliquer dans ses mots les modalités d’utilisation du matériel en éducation physique
* Expliquer l’importance d’utiliser le matériel de façon sécuritaire en fonction des types d’activités physiques
* Nommer les règles de sécurité relatives aux différents contextes de pratique d’activités physiques
* Reconnaître les composantes de la pratique d’activités physiques
* Expliquer dans ses mots l’importance de faire un échauffement avant une activité physique
* La condition physique (ses déterminants)
* L’endurance cardiovasculaire
* Reconnaître le niveau d’intensité selon le type d’activité physique
* Expliquer dans ses mots les recommandations pour améliorer ou maintenir son endurance cardiovasculaire
 | * Cohérence de la planification
* Choix d’activités physiques à pratiquer à la maison (à l’aide d’un formulaire)
* Efficacité de l’exécution
* Expérimentation d’activités physiques à la maison
* Maîtrise des connaissances
* Traces des élèves pour l’évaluation
* Discussion d’élèves (clavardage, etc.)
* Sondage
* Bilan
* Etc.
 | * [Activité physique\_Oû\_Avec quoi\_Avec qui](https://www.google.com/url?q=https://docs.google.com/presentation/d/1KFcrg0hyEhOZZVo_S4BBFCmxGwIjMj_noYKOcYamwKE/edit?usp%3Dsharing&sa=D&ust=1601302860093000&usg=AOvVaw0hZIOdiOz3MHbC2I9MJQ2T)
* Sondage Activité physique à la maison!
* [Formulaire Microsoft](https://www.google.com/url?q=https://forms.office.com/Pages/ShareFormPage.aspx?id%3DdLeR5fxzZU-zFYTFp0t1lPRxtil8FodDiGdSSdHcqFVUQUMwOFpPWDRZUTk5R0U1QjA1MEtKNzZaOS4u%26sharetoken%3Dk8wyMdJFqrhvgjhRpCAp&sa=D&ust=1601302860093000&usg=AOvVaw1jdh8DNQd_ynYKzISDnu52)
* [Formulaire Google](https://www.google.com/url?q=https://docs.google.com/forms/d/1fTQk-qOkRqLXQiv80Go_098Hzu_5kYlXQcggaRwGeDo/copy&sa=D&ust=1601302860094000&usg=AOvVaw0qMKXAa57SZAEkw9T4shrU)
* Journal de bord [Activité physique](https://www.google.com/url?q=https://docs.google.com/spreadsheets/d/1v6dd4qQoGVTCus-5PKOicANB6koMVcgNc1U8gNy6Oc0/copy&sa=D&ust=1601302860095000&usg=AOvVaw0cPWW8hjMiRgEoXiW8B8E_)
* [Aide-mémoire sur la sécurité](https://www.google.com/url?q=https://docs.google.com/presentation/d/1mw8MvIY3As89xxT4F2Lgs_nMD-cikbAQAd_pe61-HZ0/edit?usp%3Dsharing&sa=D&ust=1601302860095000&usg=AOvVaw38dnOwV0WAGuMIWqSWxqlz)
* Vidéos
* Primaire: [Les pros du cardio | Haltérophilie](https://www.google.com/url?q=https://youtu.be/ZvZwyUppZBI&sa=D&ust=1601302860096000&usg=AOvVaw06feg1YoVBmgBomOODCdEZ)
* Secondaire:[Mon circuit - Ma santé - Space Jam - Let's Get Ready To Rumble](https://www.google.com/url?q=https://youtu.be/e2VQej9Kwjo&sa=D&ust=1601302860096000&usg=AOvVaw23xGoL5qqsGPfVSr7U89VJ)
* Primaire
* [La pratique régulière d’activités physiques](https://www.google.com/url?q=https://docs.google.com/presentation/d/e/2PACX-1vSuqJ3LAJiu8Blmhl_C2PX3MvXCtyB01Xqj1EOWA45X7EicP2Q_lrAIdyvx0fvD1nl64vLbOQjDotBg/pub?start%3Dfalse%26loop%3Dfalse%26delayms%3D3000%26slide%3Did.g871d3bce5d_1_99&sa=D&ust=1601302860096000&usg=AOvVaw295c2cVdU3OZoX10eEy8U9)
* [À quoi ça sert de faire du sport? - 1 jour, 1 question](https://www.google.com/url?q=https://youtu.be/Wb06TyFQ8BQ&sa=D&ust=1601302860097000&usg=AOvVaw0yv4QvOpPVBjqDUF8PfHYI)
* [Le sport et ton corps : sais-tu que?](https://www.google.com/url?q=https://youtu.be/9t5PH5xj0nY&sa=D&ust=1601302860097000&usg=AOvVaw3uSq8bdmpFJ9QkRW-iwlG1)
* Secondaire
* [Vidéo](https://www.google.com/url?q=https://docs.google.com/presentation/d/17PCZ1JkWKI8hQgWZxi2M9tIP7wQ5sjEE5ewOXU0xkq8/edit?usp%3Dsharing&sa=D&ust=1601302860098000&usg=AOvVaw1Z7AsjSWDiR2cZhjY1j2qc)
* [Bienfaits activité physique au secondaire](https://www.google.com/url?q=https://docs.google.com/presentation/d/17PCZ1JkWKI8hQgWZxi2M9tIP7wQ5sjEE5ewOXU0xkq8/edit?usp%3Dsharing&sa=D&ust=1601302860099000&usg=AOvVaw0klYgfayMIanYDA7M0HP8W)
* [Comportements et éléments de mieux-être associés à la pratique fréquente et ininterrompue d’activités physiques et sportives durant l’enfance et l’adolescence](https://www.google.com/url?q=http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/AfficheTableauMieuxEtrePKino.pdf&sa=D&ust=1601302860099000&usg=AOvVaw3uAgH9PSy4Alf6ditKxZdj)
* Outil pour garder des traces: [activités et bienfaits](https://www.google.com/url?q=https://docs.google.com/spreadsheets/d/1-LOnfS84MZlLJ3q6rsjHqqNqu-JqswG9w4I7ExGVs_g/copy&sa=D&ust=1601302860100000&usg=AOvVaw3LonUVo4_pnOKTC80Bckmn)
* Padlet sur la [pratique d’activités physiques](https://www.google.com/url?q=https://padlet.com/diane_archambault/vrc3nqy0bvfyno5x&sa=D&ust=1601302860100000&usg=AOvVaw2FAjMyxQHEn0NZihFBH_jU)
* [Stratégies pour être actif](https://www.google.com/url?q=https://docs.google.com/presentation/d/1Xn5kh5Hdawz-PPHEvvvPg_9LYpwQ5-OgZ0mubTmXrVE/edit?usp%3Dsharing&sa=D&ust=1601302860100000&usg=AOvVaw2La3mqVsH5WxYlh_QJEvnC)
 |
| **NIVEAU SCOLAIRE:** 2e cycle du primaire à la 5e secondaire |
| **RÉSUMÉ DES COURS:** Les quatre cours proposés sont en lien avec la compétence **Adopter un mode de vie sain et actif**. On y invite les élèves à réfléchir, entre autres, sur les possibilités de pratique d’activités physiques à la maison. Les aspects sécurité, motivation, intensité des activités et bienfaits d’une pratique régulière sont abordés. |
| **ACTIVITÉ PROPOSÉE PAR:** Joël Bouthillette, Carl Ampleman, Édith Montpetit, Diane Archambault, Mathieu Martel, Yves Latour, Anne-Marie Hogue |

**DÉROULEMENT**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Cours 1: Que puis-je faire à la maison?** | **Cours 2: Pensez à la sécurité en fonction de l’activité!** | **Cours 3: Les bienfaits** | **Cours 4: Recommandations et stratégies** |
| **INTENTION:**Les élèves devront réfléchir et planifier une activité physique qu’ils peuvent réaliser en fonction de leur réalité (environnement, matériel, les autres…).**IMPORTANT**Puisque c’est le premier cours à distance,  afin d’assurer le bon déroulement des séances, il est important de:* s’informer de leur bien-être
* vérifier s’ils ont les outils nécessaires
* partager nos attentes au regard des bonnes pratique et des comportements attendus pour l’apprentissage à distance
* s’assurer qu’ils connaissent bien les fonctionnalités (clavardage, micro, lever la main, etc) de la plateforme utilisée (Teams, Zoom, Google Meet)

**Activité 1 : Activité physique à la maison (Où? Avec quoi? Avec qui?)**Objectif: permettre aux élèves d’échanger sur une panoplie d’activités qu’ils peuvent réaliser en fonction de leur réalité et de prendre conscience que les possibilités sont grandes.Sans nommer l’activité, les élèves répondent aux 3 questions suivantes. Cela peut se faire sous forme d’échange, clavardage, nuage de mot, sondage, etc.L’enseignant discute avec les élèves:* **Où ?**: Pouvez-vous nommer des endroits où il est possible de pratiquer une activité physique dans votre milieu? (Ex : salon, sous-sol, cour extérieur, parc, rue…)
* **Avec quoi ?**Pouvez-vous nommer du matériel qu’il est possible d’utiliser pour pratiquer une activité physique? (Aucun, corde, craie pour écrire sur l'asphalte, raquette, poids, cellulaire, ballon, balle, boîte de conserve, chaise…)
* **Avec qui ?**Pouvez-vous nommer des personnes avec qui il serait possible de pratiquer une activité physique? (Seul, frère, soeur, parent, ami…)

Une fois les échanges terminés, l’enseignant peut présenter[l’image suivante](https://www.google.com/url?q=https://docs.google.com/presentation/d/e/2PACX-1vR-4Io1aVxvqp0NowQRG0DJQbMS5dgT5G6QSJUmDoshDFttOXnIF4l3rnWf6fc5lE7GsqZv9JaXBIM1/pub?start%3Dfalse%26loop%3Dfalse%26delayms%3D3000%26slide%3Did.p&sa=D&ust=1601302860108000&usg=AOvVaw1CwNBYsP4sel5-Dkja_qnj) afin de démontrer qu’il est possible de réaliser une activité physique en combinant les éléments (Où? Avec quoi? Avec qui?). Il ne reste maintenant qu’à trouver les activités!!!L’enseignant demande aux élèves d'être créatifs et de trouver une activité qu’il leur serait possible de réaliser en fonction de leur contexte.**Activité 2 : Planification d’une ou des activités physiques à réaliser d’ici le prochain cours**Suite aux discussions et échanges sur les activités physiques possibles, l’enseignant invite ses élèves à remplir le sondage Activité physique à la maison!* [Formulaire](https://www.google.com/url?q=https://forms.office.com/Pages/ShareFormPage.aspx?id%3DdLeR5fxzZU-zFYTFp0t1lPRxtil8FodDiGdSSdHcqFVUQUMwOFpPWDRZUTk5R0U1QjA1MEtKNzZaOS4u%26sharetoken%3Dk8wyMdJFqrhvgjhRpCAp&sa=D&ust=1601302860109000&usg=AOvVaw0b8PrmTBUIGoksSYejrGKg)[Microsoft](https://www.google.com/url?q=https://forms.office.com/Pages/ShareFormPage.aspx?id%3DdLeR5fxzZU-zFYTFp0t1lPRxtil8FodDiGdSSdHcqFVUQUMwOFpPWDRZUTk5R0U1QjA1MEtKNzZaOS4u%26sharetoken%3Dk8wyMdJFqrhvgjhRpCAp&sa=D&ust=1601302860110000&usg=AOvVaw2H__ox4B7wjE-Wsu7oBEgL) / [Formulaire Google](https://www.google.com/url?q=https://docs.google.com/forms/d/1fTQk-qOkRqLXQiv80Go_098Hzu_5kYlXQcggaRwGeDo/copy&sa=D&ust=1601302860110000&usg=AOvVaw0nsJ7k6g-ZiHh0kMb6lgEd)

Ensuite, il les invite à planifier (Où, quoi? Avec qui? Activités choisies) et à réaliser une ou des activités en fonction de leurs intérêts à l’aide de l’[outil suivant](https://www.google.com/url?q=https://docs.google.com/spreadsheets/d/1v6dd4qQoGVTCus-5PKOicANB6koMVcgNc1U8gNy6Oc0/copy&sa=D&ust=1601302860111000&usg=AOvVaw1lezxxSGrqZvxeyuZk4Aid).L’enseignant pourra écrire aux élèves des messages d’encouragement individuels ou de groupe en lien avec leurs défis? | **INTENTION:** Les élèves devront réfléchir aux aspects sécuritaires lors de leur pratique d’activités physiques.**Activité 1 : Leur activité physique et la sécurité** L’enseignant fait un retour sur les activités que les élèves ont réalisées (défi du dernier cours). Il peut le faire sous forme d’échanges ou partager son écran pour présenter les résultats du sondage (si vous en avez réalisé un).Suite au retour sur l’ensemble des activités pratiquées, l'enseignant aborde le sujet de la sécurité et des risques de blessures qui pourraient survenir dans les activités non-encadrées.Afin de donner des exemples concrets, l’enseignant utilise des activités réalisées par un ou des élèves afin d’échanger sur la sécurité. Il pourra donner quelques exemples et soulever des questions pour chacunes d’elles.Ex: Dans la rue - Planche à roulette - Avec mon frère* Quel genre d’accidents pourrait survenir durant cette activité?
* Quelles sont les situations potentiellement dangereuses?
* Quels sont les risques de blessures reliés à cette activité?
* Que peut-on faire pour prévenir (avant) et éviter (pendant) les accidents et les blessures durant cette activité?
* Y a-t-il un équipement particulier à porter?

Afin de modéliser et de donner un exemple concret, l’enseignant réalise un ou des mouvements (ex: squat) ou une petite séance d’exercices en donnant des consignes sécuritaires pour chaque élément et invite les élèves à le réaliser.**Questionnaire:  Êtes-vous sécuritaire?**De façon générale, comment se prépare-t-on avant de réaliser une activité physique?Quelles sont les questions que je dois me poser avant de débuter une activité afin d’éviter les blessures?* Suis-je habillé correctement?
* Mon corps est-il préparé à faire l’activité?
* Est-ce que je porte les équipements de sécurité propre à l’activité?
* Etc.

Est-ce qu’il y a des éléments particuliers à tenir compte en contexte de COVID-19?* Est-ce que je me suis lavé les mains avant de débuter et après?
* Est-ce que j’ai une bonne hygiène respiratoire (tousser dans son coude, jeter ses mouchoirs à la poubelle)?
* Est-ce que je respecte la distanciation sociale demandée?
* Etc.

Il termine le cours en leur présentant un [aide-mémoire sur la sécurité](https://www.google.com/url?q=https://docs.google.com/presentation/d/e/2PACX-1vQPz_HlgIA6QL0wH7TKnr8r7rQQaYyJqLnrRipezg3Cd5zi3dRkgUchL5OLxXKJmyL2fkjCD7Vr0kjy/pub?start%3Dfalse%26loop%3Dfalse%26delayms%3D3000&sa=D&ust=1601302860114000&usg=AOvVaw383WhwvceSIjVb6yX7wo2A) et invite ses élèves à réaliser au moins une activité physique d’intensité moyenne à élevée d’ici le prochain cours.  | **INTENTION:**Les élèves devront réfléchir aux différents bienfaits que procure la pratique d’activités physiques.**Activité 1: Les bienfaits de l’activité physique**L’enseignant‌ ‌invite‌ ‌ses‌ ‌élèves‌ ‌à‌ ‌se‌ ‌lever‌ ‌debout‌ ‌et‌ ‌à‌ réaliser une activité physique d’intensité modérée à élevée d’une durée de 5 à 10 minutes. Il réalise l’activité avec eux.* Primaire: [Les pros du cardio | Haltérophilie](https://www.google.com/url?q=https://youtu.be/ZvZwyUppZBI&sa=D&ust=1601302860115000&usg=AOvVaw1dwiztv4S2EZ8yZldhwmzV)
* Secondaire:[Mon circuit - Ma santé - Space Jam - Let's Get Ready To Rumble](https://www.google.com/url?q=https://youtu.be/e2VQej9Kwjo&sa=D&ust=1601302860116000&usg=AOvVaw0_uaDok6n1FnFuAv6AuSwW)

Ensuite, il les questionne sur les effets ressentis (exemple de questions):* Comment te sens-tu?
* Que ressens-tu dans ton corps? (j’ai chaud, je transpire)
* Que se passe-t-il dans ta tête? (j’ai les idées plus claires, je ne pense à rien)

Savais-tu que: L'exercice a un effet réparateur continu sur bien des petits maux, tant physiques que mentaux. L'activité physique provoque une sécrétion d'endorphine, hormone favorable au bien-être psychologique. Aussi, l'exercice est un puissant carburant pour le bien-être du corps; pratiquer l'activité physique quotidiennement chasse la fatigue.Par la suite:**Au primaire**L’enseignant échange avec les élèves sur les différents bienfaits que procure l’activité physique à l’aide de l’outil suivant: [La pratique régulière d’activités physiques](https://www.google.com/url?q=https://docs.google.com/presentation/d/e/2PACX-1vSuqJ3LAJiu8Blmhl_C2PX3MvXCtyB01Xqj1EOWA45X7EicP2Q_lrAIdyvx0fvD1nl64vLbOQjDotBg/pub?start%3Dfalse%26loop%3Dfalse%26delayms%3D3000%26slide%3Did.g871d3bce5d_1_99&sa=D&ust=1601302860117000&usg=AOvVaw1jdeU482X3xU0-thssiMRd).* Quels sont les bienfaits physiques?
* Quels sont les bienfaits psychologiques?
* Quels sont les bienfaits sociaux?

L'enseignant présente les vidéos suivants sur les bienfaits de l'activité physique et les questionne: Que retenez-vous?* [À quoi ça sert de faire du sport? 1 jour, 1 question](https://www.google.com/url?q=https://youtu.be/Wb06TyFQ8BQ&sa=D&ust=1601302860118000&usg=AOvVaw1_qY7H20ZmbQqI7PrrxaK8)
* [Le sport et ton corps : sais-tu que?](https://www.google.com/url?q=https://youtu.be/9t5PH5xj0nY&sa=D&ust=1601302860119000&usg=AOvVaw2_GPENW4j-8FOaZ9n6tGh5)

**Au secondaire** Suite au visionnement de la[vidéo](https://www.google.com/url?q=https://docs.google.com/presentation/d/e/2PACX-1vT3qcR-flLoPHudXZLPR2l849MuyYvREr3FhTAPPyc4TBmXx3vrpoXHtCOdigYxK9eMfrizZklVL5KG/pub?start%3Dfalse%26loop%3Dfalse%26delayms%3D3000%26slide%3Did.g9989fd5633_1_159&sa=D&ust=1601302860120000&usg=AOvVaw3m4f5bxaK6EgXQVAFpU6rq), l’enseignant questionne les élèves sur ce qu’ils retiennent des effets physiques de l’activité physique. Ensuite, il questionne les élèves sur les [bienfaits physiques, psychologiques et sociaux](https://www.google.com/url?q=https://docs.google.com/presentation/d/e/2PACX-1vT3qcR-flLoPHudXZLPR2l849MuyYvREr3FhTAPPyc4TBmXx3vrpoXHtCOdigYxK9eMfrizZklVL5KG/pub?start%3Dfalse%26loop%3Dfalse%26delayms%3D3000%26slide%3Did.g9989fd5633_0_0&sa=D&ust=1601302860120000&usg=AOvVaw3eGebjPIv4L1y8RhgUwiKr) et les invite à inscrire leurs réponses dans le clavardage.Référence pour des exemples de réponses attendues: [Comportements et éléments de mieux-être associés à la pratique fréquente et ininterrompue d’activités physiques et sportives durant l’enfance et l’adolescence](https://www.google.com/url?q=http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/AfficheTableauMieuxEtrePKino.pdf&sa=D&ust=1601302860120000&usg=AOvVaw1ZcNTvelMflWSQ0Q8fpypl)**Au primaire et au secondaire**L’enseignant invite ses élèves à planifier des activités physiques d’une durée entre 10 et 20 minutes à faire à la maison et à indiquer les bienfaits ressentis suite à la pratique de chacune de ces activités. Il leur propose l’[outil suivant](https://www.google.com/url?q=https://docs.google.com/spreadsheets/d/1-LOnfS84MZlLJ3q6rsjHqqNqu-JqswG9w4I7ExGVs_g/copy&sa=D&ust=1601302860121000&usg=AOvVaw3OjIOhrvj95Vn5fJKJ8UYn) suivant pour garder des traces de la planification et de la réalisation de leurs activités. | **INTENTION:**Les élèves devront réfléchir aux recommandations en matière de pratique d’activités physiques et faire des liens avec leur propre pratique.**Activité 1:** [**Retour sur la réalisation des activités et leurs bienfaits**](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vQvJC5KXSjqxAOT3_rKmr6HyPZXWkmfJKovwvb6uHkaXDNPKRI-NeN2YLsnLzJvuZm0JlfQR8FMgFD6/pub?fbclid=IwAR3QctAGlb_x9Uxlj5kKVgGsrzDiw3IuRGVlrAGJmfDXnKHQN8TTR6nSp2U#id.ycb9orlbkzoa)L'enseignant questionne les élèves:* Avez-vous réalisé les activités telles que planifiées?
* Si vous ne les avez pas réalisées, pourquoi?
* Quelles stratégies avez-vous utilisées ou auriez-vous pu utiliser pour vous engager dans la pratique d’activités physiques (l’inscrire à mon agenda, toujours le faire à la même heure chaque jour, etc.)?

Inviter les élèves à répondre à ces questions à l’aide du padlet👉IMPORTANT: cloner ce modèle de [padlet](https://www.google.com/url?q=https://padlet.com/diane_archambault/vrc3nqy0bvfyno5x&sa=D&ust=1601302860123000&usg=AOvVaw1Xjj0jFwVekyfUq9J8b4Ai) avant de l’utiliser avec vos groupes.https://lh4.googleusercontent.com/XKIZDH0dv8gkRq-bCeBAC6aJsph6ofL5wAUE9siBhY79_AOi1Q-8f-nUEMLyWcXGVl3TvJKJnnoTUqjDZi9Lfuajmv-ZrgJL5PMfDO5KXOiosrSgq1V9smbMcAsxzC_-c7upATn3**Activité 2: Recommandations et stratégies pour être actif**L’enseignant discute avec ses élèves des [recommandations](https://www.google.com/url?q=https://docs.google.com/presentation/d/e/2PACX-1vSuqJ3LAJiu8Blmhl_C2PX3MvXCtyB01Xqj1EOWA45X7EicP2Q_lrAIdyvx0fvD1nl64vLbOQjDotBg/pub?start%3Dfalse%26loop%3Dfalse%26delayms%3D3000%26slide%3Did.g80625789b7_2_47&sa=D&ust=1601302860123000&usg=AOvVaw06dOUYz0euKKmAQ_Gi8zi5) (60 min/jour) et de l’[intensité](https://www.google.com/url?q=https://docs.google.com/presentation/d/e/2PACX-1vS6DkxZVajHiH9hyP_TvYJRCx-2xDNaM0d9qWOPZSlL88VBrq6GTmFIxAUjvcM8wDm377DOab3suSBt/pub?start%3Dfalse%26loop%3Dfalse%26delayms%3D3000%26slide%3Did.g85edcb759e_0_90&sa=D&ust=1601302860124000&usg=AOvVaw1vKp7VIu9M-olhJiyGj0ZI) des différentes activités physiques.https://lh3.googleusercontent.com/6JD_SGXXhlARLYFDulbhxsBOge608oRAfCQN7NRaJ09ZeoncYXj97PEFcIdgMwaJethfsORRNi3v-7R_kljlsHUKsDwO7whHoaDJvtVUdrwtBBTq-N_6vLH2Q9-2kF4D5jR7BdaPL’enseignant invite ses élèves à aller inscrire dans le [tableau](https://www.google.com/url?q=https://docs.google.com/document/d/1Jk2gZzPwiSNqvwRBD81y3EUsoUGN9ug9X-TmaDPbf4Y/copy&sa=D&ust=1601302860125000&usg=AOvVaw3CKcfnmnRI9ANKNnVMS-18) des idées d’activités selon le niveau d’intensité. L’enseignant explique aux élèves qu’une activité peut être modérée pour quelqu’un et élevée pour un autre à cause de la condition physique.L’enseignant amène les élèves à se questionner:* De façon générale, es-tu actif 60 minutes par jour?
* Dirais-tu que les activités physiques que tu pratiques sont variées et de différentes intensités?

L’enseignant invite ses élèves à poursuivre la pratique d’activités physiques  d’intensité modérée à élevée à tous les jours. Il fait avec eux [un rappel des stratégies](https://www.google.com/url?q=https://docs.google.com/presentation/d/e/2PACX-1vT0_8Ffy7v7gMBDVMVbqieFb8LR8jw7NHCax12D06XD0MHo8qUTTqHp1CNeoA1pfu4N9i512k-lnwUp/pub?start%3Dfalse%26loop%3Dfalse%26delayms%3D3000&sa=D&ust=1601302860125000&usg=AOvVaw2Dv0a7pwb3WIxZePzLH_MZ) à utiliser pour s’assurer de demeurer actif.    |