Guide de l'enseignante ou enseignant[1]

SITUATION D'APPRENTISSAGE ET D'ÉVALUATION

Éducation physique et à la santé
3e année du secondaire

Compétence :

ADOPTER UN MODE DE VIE SAIN ET ACTIF

Titre de la SAÉ :
En route vers ma santé

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.

Date de conception : Avril 2016

---

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

Table des matières

Cette situation d'apprentissage et d'évaluation (SAÉ) est constituée des deux documents suivants :

Le premier document, le Guide de l'enseignante ou enseignant, présente l'ensemble des activités, les outils d'évaluation de l'enseignante ou enseignant ainsi que des outils complémentaires pour l'application de la SAE (annexes) :

- Informations générales
  - Intention pédagogique page 3
  - Le défi proposé à l'élève (production attendue) page 3
  - La répartition des apprentissages page 5
  - La justification des apprentissages planifiés page 6
  - La planification de l'évaluation
    - Éléments observables page
    - Contraintes de la tâche complexe page
  - Les objectifs d'apprentissage pour chaque SEA page
- La phase de préparation
  - SEA # 1 page 9
  - SEA # 2 page 11
- La phase de réalisation
  - SEA # 3 page 13
  - SEA # 4 page 15
  - SEA # 5 page 17
  - SEA # 6 (première partie seulement) page 19
- La phase d'intégration
  - SEA # 6 (deuxième partie seulement) page 20
- Références page 22
- Annexe 1 : Grille d'évaluation de l'enseignant page
- Annexe 2 : page

Le deuxième document, le Cahier de l'élève, présente les divers outils complémentaires (fiches) pouvant être fournis aux élèves. Ce cahier est en pièce jointe du guide de l'enseignant.

- Section «Élaboration du plan page __ du cahier
- Section «Autoévaluation» page __ du cahier

INFORMATIONS SUR LA SITUATION D'APPRENTISSAGE ET D'ÉVALUATION

Discipline : Éducation physique et à la santé	**Titre : En route vers ma santé**	**Nombre de séances :** 6 consécutives

Compétence disciplinaire **ADOPTER UN MODE DE VIE SAIN ET ACTIF**	**Repères culturels** **Les jeux Olympiques d'Athènes 2004**

Intention pédagogique

L'élève devra, seul, remplir son cahier de l'élève afin de choisir une distance (3, 5 ou 8 km) qu'il devra réussir à la course à pied lors du dernier cours de la SAÉ. Dans ce cahier, il compilera ses choix alimentaires, ses heures de sommeil et ses activités physiques complétées afin de le guider vers le bon choix de distance. ~~À tous les cours, le professeur fera un retour sur les saines habitudes de vie à adopter.~~ Pour faciliter le choix de la distance de course qu'il effectuera, il testera ses capacités sur un 3 km lors d'une course de mise à niveau. L'évaluation finale (course de 3,5 ou 8 km) sera faite au dernier cours de la SAE. Ce dernier cours inclura aussi la remise de l'autoévaluation dans son cahier de l'élève. Tout au long de la séance, l'élève est tenu de respecter les règles d'éthique et de sécurité instaurées.

Résumé du défi proposé à l'élève (Production attendue)

Vous devrez, seul, remplir le cahier de l'élève en vue de bien choisir la distance que vous devrez réaliser à la course à pied lors du dernier cours de la SAÉ. Les choix sont les suivants: 3, 5 et 8 km. Le cahier que vous devrez remplir portera sur vos habitudes alimentaires, vos heures de sommeil ainsi que sur les activités physiques que vous réaliserez. À tous les cours, le professeur fera un retour sur les saines habitudes de vie à adopter afin de guider vos choix. Une course de 3 km sera effectuée au premier cours afin d'identifier votre niveau initial de conditionnement physique. Notez bien que, lors de chaque cours, une course vous sera demandée. Lors du dernier cours, vous réaliserez la distance choisie en plus de remettre l'autoévaluation sur votre travail dans le cahier de l'élève et sur votre participation dans la tâche demandée. Enfin, tout au long de la séance, vous êtes tenu de respecter les règles d'éthique et de sécurité instaurées.

Commentaire [AR1]: Porte sur un seul déterminant de la condition physique.

Commentaire [AR2]: Au cours des 3 prochains mois, l,élève…

Commentaire [AR3]: Ok mais en lien avec sa pratique d'activités physiques

Commentaire [AR4]: Manque la mise en œuvre du plan

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

Commentaire [AR5]: On ne voit pas clairement la démarche de la compétence

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)

*Veuillez répartir chacune des SEA dans les 3 temps pédagogiques selon votre SAÉ

Phase de préparation de la SAE

Séance # 1 : À la fin de la séance, l'élève sera en mesure de connaître son habileté à la course à pied. De plus, il saura les habitudes de vie qu'il devrait avoir relativement à son âge et à sa réalité. Enfin, il apprendra l'importance de la flexibilité sur sa course à pied.

Séance # 2 : À la fin de la séance, l'élève apprendra qu'il doit minimiser son temps de marche lorsqu'il coure. Il approfondira ses connaissances sur une nouvelle habitude de vie, le sommeil.

Commentaire [AR6]: Pas nécessaire dans ta SAÉ. Tu aurais pu cibler que l'alimentation en lien avec l'activité physique

Phase de réalisation de la SAE

Séance # 3 : À la fin de la séance, l'élève sera en mesure de bien gérer sa course et de savoir quelles habitudes de vie il doit améliorer. Il choisira la distance à effectuer lors de la course finale.

Séance # 4 : À la fin de la séance, l'élève sera en mesure de prendre sa fréquence cardiaque afin de mieux gérer sa course. Il prend conscience de ses besoins alimentaires engendrés par la pratique d'activités physiques.

Commentaire [AR7]: Voilà un apprentissage qu'on devrait retrouver dans l'intention

Séance #5 : À la fin de la séance, l'élève sera en mesure de juger des modifications apportées, et ce, avec la course qui testera les changements effectués au fil des semaines. L'élève est apte à nommer les bienfaits d'un mode de vie actif.

Phase d'intégration de la SAE

Séance # 6 : À la fin de la séance, l'élève sera en mesure de connaître l'amélioration obtenue au test de course ou, au contraire, sa détérioration. Il sera enclin à modifier son auto-évaluation si la prestation ne s'est pas déroulée comme attendu. De plus, pour la phase d'intégration des savoirs, il devra émettre un retour sur les impacts positifs de bonnes habitudes de vie (sommeil/alimentation/activité physique) via la remise de son cahier de l'élève.

Répartition des apprentissages dans la SAÉ

Compétence : Adopter un mode de vie sain et actif								
Apprentissages*	SEA de la SAÉ							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Savoirs								
La structure et le fonctionnement du corps								
Nommer les principales composantes des systèmes engagés dans la pratique d'activités physiques (systèmes cardiovasculaire, respiratoire et musculaire) (ex: le coeur, les poumons, les abdominaux)					x	x		
Les déterminants de la condition physique associés à la pratique d'activités physiques								
Définir la notion d'endurance cardiovasculaire (ex: c'est la capacité du corps à produire des efforts dans une activité d'intensité modérée)		x	x			x		
Définir la notion de flexibilité (ex: c'est la capacité du corps à faire bouger une articulation dans toute son amplitude sans ressentir de douleur ni de raideur)	x	x				x		
Les habitudes de vie saines								
Expliquer ce qu'est un mode de vie actif (ex: faire de l'activité physique au quotidien, prendre l'escalier, marcher ou prendre son vélo pour se rendre à l'école)	x	x	x	x	x	x		

Nommer les bienfaits liés à un mode de vie actif (ex: amélioration de la condition physique, maintien de l'équilibre entre l'apport et la dépense énergétique, augmentation de la masse maigre, contribution à la croissance)					x	x		
L'alimentation et l'hydratation. Déterminer ses besoins avant, pendant ou après selon le type d'activité physique, sa durée et les conditions climatiques (ex: manger un aliment riche en glucides avant une activité, boire 250 ml d'eau toutes les 15 minutes pendant une activité physique d'intensité modérée, prendre un verre de lait au chocolat après une séance d'aérobie.)				x	x	x		
Nommer les bienfaits d'un sommet récupérateur sur son bien-être physique et psychologique (ex: récupération physique, meilleure concentration, augmentation de la motivation)					x	x		
Savoir-faire								
La pratique régulière d'activités physiques (éléments d'une séance d'activité physique)								
Appliquer les principes de base de l'entraînement lors d'exercices musculaires, cardio-vasculaires et de flexibilité (ex:surcharge, spécifié et progression)		x	x					
Utiliser des tests pour évaluer son endurance cardiovasculaire (ex: test de 12 minutes de Cooper, test navette de Léger)	x		x			x		
Calculer sa fréquence cardiaque cible en se référant à sa fréquence cardiaque maximale (ex: 70% de sa Fc max)				x	x	x		
Pratique sécuritaire (savoir-faire)								
La pratique sécuritaire d'activités physiques								

Commentaire [AR8]: Devraient faire partie de tes objectifs

Effectuer un échauffement et un retour au calme en fonction de l'activité physique pratiquée (ex: effectuer des exercices d'étirements dynamiques avant un sprint)	x	x						
Savoir-être								
Le sens des responsabilités								
Agir de manière responsable envers soi-même (ex: admettre sa faute lors d'un bris de matériel, prendre soin de son hygiène corporelle, exécuter la tâche demandée de façon autonome)	x	x	x	x	x	x		

Justification des contenus planifiés

Pourquoi avez-vous choisi ces apprentissages? En quoi aideront-ils à développer cette compétence pour ces élèves? Pourquoi les avoir placés dans cet ordre?

Ces apprentissages ont pour but d'amener les élèves à prendre conscience de leur conditionnement physique cardiovasculaire en plus de les amener à prendre du recul quant à leurs habitudes de vie. Les apprentissages proposés sont orientés en lien avec le PFEQ. Également, ils rappellent un ordre qui fait référence à l'intention pédagogique, soit d'adopter une démarche de constat sur soi-même dans le but de choisir un défi approprié à ses capacités. De nos jours, l'accent est mis sur une bonne santé physique et mentale, je crois qu'il est propice de joindre cette tendance à un repère culturel qui rappelle le dépassement de soi, les Jeux olympiques. Ceux d'Athènes ont été choisis, car il s'agit du lieu de départ de cette compétition sportive, leur lieu de départ à eux est la course de la première séance. Ces jeux sont un large répertoire afin de toujours orienter les élèves vers

la compétence de la SAÉ, adopter un mode de vie sain et actif. Finalement, une séquence logique des actions à entreprendre a été présentée aux élèves afin que ces derniers puissent plus facilement les comprendre et les assimiler. Il est essentiel de préciser que lors de la prestation finale, les élèves ne seront pas évaluer sur leur performance, mais plutôt face à une progression physique et mentale de leur vison de l'activité physique.

Critères de l'évaluation

Critères d'évaluation[1]	Éléments observables
Cohérence de la planification	
Efficacité de l'exécution	
Pertinence du retour réflexif	

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 :
   -

2. Tâche complexe liée à la prestation :
   -

3. Tâche complexe liée à l’autoévaluation :

   -

PHASE DE PRÉPARATION DE LA SAÉ

Description détaillée
Remarque :

- *Avant chaque pratique d'activité physique, il est essentiel que les élèves effectuent un échauffement approprié et qu'ils nomment les règles d'éthique et de sécurité. Veuillez décrire ces tâches.*
- *Pour chaque tâche, vous devez indiquer le type de tâche, une description courte mais précise de la tâche (dans des mots d'élèves) comprenant l'organisation du groupe, un schéma si nécessaire, le matériel et la durée, la fonction et l'objet de l'évaluation*

SÉANCE # 1 de la SAÉ

Durée de cette phase : 1 de 6 séances consécutives

Commentaire [AR9]: Cette phase ne dure pas 6 SEA

Objectif de la SEA :

Séance # 1 : À la fin de la séance, l'élève sera en mesure de connaître son habileté à la course à pied. De plus, il saura les habitudes de vie qu'il devrait avoir relativement à son âge et à sa réalité et que leurs améliorations permettent d'augmenter la performance à la course. Il est en mesure de remplir la première partie du cahier de l'élève. Enfin, il apprendra l'importance de la flexibilité sur sa course à pied.

1er temps pédagogique : Préparation des apprentissages de la SEA

Tâche 1 : Accueil

Type de tâche: Activation des connaissances antérieures
Description: L'enseignant questionne les jeunes sur ce qu'ils se rappellent des bonnes habitudes de vie. Quels sont les aspects liés à cette compétence appris les années précédentes ? Quelles sont les bonnes habitudes de vie que vous avez ? Quelles sont les mauvaises habitudes de vie que vous avez ?
Durée: 10 minutes
Matériel: Tableau blanc ainsi qu'un cahier de l'élève par élève
Organisation du groupe: Les élèves sont assis en indien devant le tableau.
Fonction de l'évaluation:
Objet de l'évaluation:

Tâche 2

Type de tâche : Explication de la production attendue

Description : L'enseignant parle de la tâche diagnostique (course de 3 km), de la production attendue (course finale- distance au choix) et des attentes vis-à-vis le cahier de l'élève. Les élèves apprennent qu'ils doivent faire un minimum de trois séances d'activité physique hebdomadairement, en incluant le cours d'éducation physique. Il y aura des séances supervisées le midi, périodes durant lesquelles les élèves pourront faire du sport. Leurs heures d'activité physique doivent être compilées dans le cahier de l'élève, tout comme leur alimentation précédant l'activité physique et leurs heures de sommeil. Il explique que le cahier de l'élève leur est demandé à titre d'enquête afin de prendre conscience de leurs habitudes de vie.
Durée: 15 minutes
Matériel: Tableau blanc ainsi qu'un cahier de l'élève par élève
Organisation du groupe: Les élèves sont assis en indien devant le tableau.
Fonction de l'évaluation:
Objet de l'évaluation:

Commentaire [AR10]: Pas dans l'intention

Tâche 3

Type de tâche : Échauffement
Description: Course d'activation + Enchaînements variés selon la banque de mouvements possibles (voir annexe 1)
Durée: 10 minutes
Matériel: Piste de course
Organisation du groupe: Les élèves courent puis exécutent les enchaînements possibles
Fonction de l'évaluation:
Objet de l'évaluation:

2e temps pédagogique : Réalisation des apprentissages de la SEA

Tâche 4

Type de tâche : TAS 1
Description: L'enseignant présente le cahier de l'élève et les différents choix liés à leurs habitudes de vie qu'ils devraient adopter selon leur âge et leur réalité (ex: 8 heures de sommeil, collation riche en glucides avant le sport et un minimum de 3 séances d'une heure d'activité physique hebdomadaire). Il explique son importance en lien avec la tâche finale, soit que ses habitudes de vie sont étroitement liées envers ses performances à la course.
Durée: 10 minutes
Matériel: Tableau blanc ainsi qu'un cahier de l'élève par élève
Organisation du groupe: Les élèves sont assis en indien devant le tableau.
Fonction de l'évaluation:
Objet de l'évaluation:

Tâche 5

Type de tâche : Tâche initiale à des fins diagnostiques

Commentaire [AR11]: Tu pourrais avoir une enquête sur l'alimentation dans la journée avant cette TD.

Description: Tâche diagnostique, course de 3 km ou moins, selon les capacités des élèves (la tâche est adaptée aux réalisations possibles des élèves, mais les critères d'évaluation : ardeur à la tâche et progression sont maintenues)
Durée: 25 minutes
Matériel: Piste de course
Organisation du groupe: Les élèves doivent compléter les 3km de la course de mise à niveau, s'ils en sont capables. Sinon, ils exécutent 2 km. La distance ne doit pas obligatoirement être réalisée à la course, les élèves éprouvant des difficultés majeures peuvent marcher. Ils doivent seulement diminuer leur temps de marche lors de leur prestation finale.
Fonction de l'évaluation:
Objet de l'évaluation:

Commentaire [AR12]: Devraient calculer leur distance, nombre de fois qu'ils marchent, leur temps, etc.

Tu dois expliquer ce que tu fais à la suite de cette tâche. Ce que tu observais? Comment reprends-tu ce que tu as observé?

3e temps pédagogique : Intégration des apprentissages de la SEA

Tâche 6

Type de tâche : Retour au calme + Retour sur les apprentissages faits
Description: Retour sur la course et sur les questions concernant le cahier de l'élève. L'enseignant présente des pistes de solution relatives à de meilleures habitudes de vie et liées aux apprentissages de ce cours. Pour ce qui est des habitudes de vie, l'enseignant aborde les principes. Il explique l'importance de la flexibilité. Les élèves font ces exercices d'assouplissement sur les tapis bleus en même temps que l'enseignant fait le retour des apprentissages. **Une variété d'exercices d'assouplissement leur est présentée (voir annexe 2). À chacun des cours, ils doivent faire des exercices selon trois régions musculaires différentes : les jambes, les bras et le haut du corps (dos/tronc).
Durée: 5 minutes
Matériel: Cahier de l'élève et tapis bleus
Organisation du groupe: Les élèves sont couchés au sol et parlent de leur vision/question sur la SAÉ
Fonction de l'évaluation:
Objet de l'évaluation:

Commentaire [AR13]: C'est un objectif alors il devrait y avoir une TAS et une TES en lien avec ce déterminant.

PHASE DE PRÉPARATION DE LA SAÉ

SÉANCE # 2 de la SAÉ

Durée de cette phase : 2 de 6 séances consécutives

Objectif de la SEA : Séance # 2 : À la fin de la séance, l'élève saura les différents aspects qu'il devra compiler avec son cahier de l'élève. Il apprendra qu'il doit minimiser son temps de marche lorsqu'il coure. Il approfondira ses connaissances sur une nouvelle habitude de vie, le sommeil.

1er temps pédagogique : Préparation des apprentissages de la SEA

Tâche 1

Type de tâche : Activation des connaissances antérieures
Description: Avec leur cahier de l'élève, les jeunes posent leurs questions suite à leur première semaine/jours de prise de notes de leurs habitudes de vie. L'enseignant fait un retour sur la flexibilité, puis fait une synthèse des apprentissages à réaliser selon la tâche d'acquisition des savoirs présentée la séance dernière.
Durée: 15 minutes
Matériel: Cahier de l'élève
Organisation du groupe: Les jeunes sont assis devant le tableau blanc, en indien
Fonction de l'évaluation:
Objet de l'évaluation:

Commentaire [AR14]: Un retour sur un apprentissage vu pendant 5 minutes alors que l'essentiel de ta 1re SEA portait sur autre chose.

Tâche 2

Type de tâche : Échauffement
Description: Course d'activation + Enchaînements variés selon la banque de mouvements possibles
Durée: 10 minutes
Matériel: Piste de course
Organisation du groupe: Les élèves courent puis exécutent les enchaînements possibles
Fonction de l'évaluation:
Objet de l'évaluation:

2e temps pédagogique : Réalisation des apprentissages de la SEA

Tâche 3

Type de tâche : TAS 2 (présenter pourquoi les habitudes de vie favorisent une course sans interruption à la marche)

Commentaire [AR15]: Ta SAÉ devrait porter sur des exercices à insérer dans un entrainement en vue de développer le cardio. Ensuite, ils pourront faire un choix en fonction de l'objectif à atteindre.

Description: L'enseignant explique que les élèves doivent minimiser le temps de marche dans le temps accordé à la course. Pour y arriver, ils doivent concentrer leur énergie sur l'adoption code saines habitudes de vie. Ces habitudes de vie permettent une meilleure endurance cardio-vasculaire. C'est par leur enquête (via le cahier de l'élève qu'ils expérimenteront l'impact de saines habitudes de vie sur leur capacité cardiovasculaire). Le moyen d'action choisi pour y arriver est la course.
Durée: 10 minutes
Matériel: Cahier de l'élève
Organisation du groupe: Les jeunes sont assis devant le tableau blanc, en indien
Fonction de l'évaluation:
Objet de l'évaluation:

Commentaire [AR16]: Ici , tu présentes que des informations qu'ils ne peuvent réutiliser dans la TES qui suit.

Tâche 4

Type de tâche : Entrainement systématique + TES 1-2
Description: Les élèves, à leur rythme respectif, doivent courir pendant 20 minutes, en arrêtant le moins possible. La tâche d'entraînement systématique 1 est reprise dans cette deuxième tâche entraînement systématique. Les élèves savent qu'ils doivent minimiser le temps où ils marchent. La deuxième tâche est jointe à la première, et ce, par la vitesse de l'apparition du sentiment de fatigue.
Durée: 25 minutes
Matériel: Piste de course, ils ont droit à leur iPod pour avoir de la musique
Organisation du groupe: Les jeunes partent, individuellement ou en sous-groupe, courir le temps demandé.
Fonction de l'évaluation:
Objet de l'évaluation:

Commentaire [AR17]: Quel exercice peux-tu leur proposer pour améliorer ce cardio et par la bande leur temps ou distance de course?

3e temps pédagogique : Intégration des apprentissages de la SEA

Tâche 5

Type de tâche: Retour sur les apprentissages faits +Retour au calme
Description: L'enseignant fait un retour sur le cours et présente des pistes de solution relatives à de meilleures habitudes de vie et liées aux apprentissages de ce cours, soit le sommeil. Pendant ce temps, les jeunes sont sur des tapis bleus et s'étirent, reprennent leur souffle pendant le déroulement de cette tâche d'intégration.
Durée: 15 minutes
Matériel: Tapis bleus ainsi qu'un tableau blanc
Organisation du groupe: Les jeunes sont sur des tapis bleus qui font face au tableau blanc
Fonction de l'évaluation:
Objet de l'évaluation:

PHASE DE RÉALISATION LA SAÉ

Durée de cette phase : 3 de 6 séances consécutives

SÉANCE # 3 de la SAÉ

Objectif de la SEA : **À la fin de la séance, l'élève sera en mesure de bien gérer sa course et de savoir quelles habitudes de vie il doit améliorer. Il sera confronté par rapport à ses capacités en ce milieu de la SAÉ.**

1er temps pédagogique : Préparation des apprentissages de la SEA

Tâche 1
Type de tâche : Activation des connaissances antérieures
Description: Avec leur cahier de l'élève, les jeunes posent leurs questions suite à leur première semaine/jours de prise de notes de leurs habitudes de vie. L'enseignant continue cette discussion avec des exemples et des questionnements relatifs aux savoirs qu'ils ont acquis durant les cours précédents (flexibilité, sommeil et temps de marche).
Durée: 10 minutes
Matériel: Cahier de l'élève
Organisation du groupe: Les élèves sont assis face au tableau blanc, en indien.
Fonction de l'évaluation:
Objet de l'évaluation:

Tâche 2

Type de tâche : Échauffement
Description: Course d'activation + Enchaînements variés selon la banque de mouvements possibles
Durée: 5 minutes
Matériel: Piste de course
Organisation du groupe: Les élèves courent puis exécutent les enchaînements possibles
Fonction de l'évaluation:
Objet de l'évaluation:

2e temps pédagogique : Réalisation des apprentissages de la SEA

Tâche 3

Type de tâche : TAS 3
Description: L'enseignant présente la troisième tâche d'acquisition du savoir, soit la gestion de la couse. Il explique l'importance de la gestion et donne des exemples concrets: ne pas commencer trop vite, courir selon un même rythme et ne pas finir avec un sprint.
Durée: 10 minutes

Commentaire [AR18]: intéressant

Matériel: Cahier de l'élève
Organisation du groupe: Les élèves sont assis face au tableau blanc, en indien.
Fonction de l'évaluation:
Objet de l'évaluation:

Tâche 4

Type de tâche : Structuration des savoirs + TES 1-2-3
Description: Une synthèse mi-programme. Étant donné que les jeunes sont à mi-parcours, ils font une rétroaction des apprentissages faits et d'où ils sont rendus par rapport à leur objectif final. Ils font une course de 3 ou de 5 km, mais en gardant en mémoire les modifications des habitudes de vie qu'ils ont réalisées cette semaine, si tel est le cas. (TAS 1-2). Durant cette course, ils essaient de garder un rythme constant (TAS 3)
Durée: 35 minutes
Matériel: Piste de course et cahier de l'élève
Organisation du groupe: Les élèves courent la distance choisie (3 ou 5 km)
Fonction de l'évaluation:
Objet de l'évaluation:

Commentaire [AR19]: as-tu des exercices qui leur permettraient sur une courte distance de bien comprendre la planification et la gestion d'une course?

3e temps pédagogique : Intégration des apprentissages de la SEA

Tâche 5

Type de tâche : Choix de la distance
Description: L'enseignant demande aux élèves la distance qu'ils parcourront au dernier cours. Ils doivent baser leur choix sur les courses effectuées.
Durée: 5 minutes
Matériel: Cahier de l'élève
Organisation du groupe: Les élèves sont assis face au tableau blanc, en indien.
Fonction de l'évaluation:
Objet de l'évaluation:

Tâche 6

Type de tâche: Retour sur les apprentissages faits+ Retour au calme
Description: L'enseignant présente des pistes de solution relatives à de meilleures habitudes de vie et liées aux apprentissages de ce cours. Il questionne les élèves par rapport à leur expérience vis-à-vis leur gestion de course. Il reprend l'exemple de la course réalisée pour expliquer l'endurance cardiovasculaire. Pendant ce temps, les jeunes sont sur des tapis bleus et s'étirent, reprennent leur souffle pendant le déroulement de cette tâche d'intégration. Aussi, il y aura un questionnement quant aux alternatives qui pourront être réalisées pour optimiser leurs capacités à la course.
Durée: 10 minutes
Matériel: Tapis bleus ainsi qu'un tableau blanc

Organisation du groupe: Les jeunes sont sur des tapis bleus qui font face au tableau blanc
Fonction de l'évaluation:
Objet de l'évaluation:

PHASE DE RÉALISATION LA SAÉ

Durée de cette phase : 4 de 6 séances consécutives

SÉANCE # 4 de la SAÉ

Objectif de la SEA : À la fin de la séance, l'élève sera en mesure de prendre sa fréquence cardiaque afin de mieux gérer sa course. Il prend conscience de ses besoins alimentaires engendrés par la pratique d'activités physiques.

1er temps pédagogique : Préparation des apprentissages de la SEA

Tâche 1

Type de tâche : Activation des connaissances antérieures + Explication de la production attendue (et rappel)
Description: Rétroaction des connaissances antérieures (flexibilité, sommeil, temps de marche et gestion) et période de questions par rapport au cahier de l'élève et période de questions quant aux exigences/attentes de fin de SAÉ. L'enseignant questionne les élèves par rapport à des éléments enseignés aux cours précédents, toujours liés à l'amélioration de leurs habitudes de vie. Il présente la course à effectuer de ce cours (ils courent la distance choisie)
Durée: 10 minutes
Matériel: Tableau blanc et cahier de l'élève
Organisation du groupe: Les élèves sont assis en indien et font face au tableau blanc. Ils ont tous leur cahier de l'élève avec eux.
Fonction de l'évaluation:
Objet de l'évaluation:

Tâche 2

Type de tâche : Échauffement
Description: Course d'activation + Enchaînements variés selon la banque de mouvements possibles
Durée: 10 minutes
Matériel: Piste de course
Organisation du groupe: Les élèves courent puis exécutent les enchaînements possibles
Fonction de l'évaluation:
Objet de l'évaluation:

2e temps pédagogique : Réalisation des apprentissages de la SEA

Tâche 3

Type de tâche : TAS 4
Description: L'enseignant explique comment prendre la fréquence cardiaque. Il leur donne comme mission d'arriver à une pulsion variant entre 160 et 180 batt/min suite à leur course. Il explique que les battements sont un bon indicateur d'intensité. Ils présentent les 3 zones d'intensité possibles (faible, moyenne et élevée).
Durée: 5 minutes
Matériel: Piste de course
Organisation du groupe: Les élèves courent puis exécutent les enchaînements possibles
Fonction de l'évaluation:
Objet de l'évaluation:

Tâche 4

Type de tâche : Structuration des savoirs qui inclut les TES 1,2 et 3
Description: Deuxième course test afin de déterminer où se situent les élèves par rapport à leur distance défi. Durant la course, ils doivent gérer leur cadence.
Durée: 30 minutes (*les élèves ayant choisi la distance de 8 km sont partis plus tôt afin de leur laisser le temps de compléter cette distance. 8 km pour un jeune entrainé n'est pas trop, mais seulement pour les jeunes ayant des capacités supérieures à la moyenne pour la course)
Matériel: Rues avoisinantes
Organisation du groupe: Les élèves suivent l'itinéraire en fonction de la distance choisie. L'enseignant se promène en vélo pour assurer le bon déroulement de la situation. Il est aidé, si possible, par un autre enseignant pour assurer la sécurité de la course.
Fonction de l'évaluation:
Objet de l'évaluation:

3e temps pédagogique : Intégration des apprentissages de la SEA

Tâche 5

Type de tâche: TES 4 + Retour sur les apprentissages faits+ Retour au calme
Description: Suite à cette course, les élèves prennent leur fréquence cardiaque. Selon les résultats obtenus, les questionner quant à l'impact de leurs habitudes de vie sur le rythme obtenu. Si le rythme est trop bas<160, avez-vous donné le maximum de vos capacités? Si non, quels sont les facteurs perçus de votre mode de vie pouvant justifier une telle performance? Si le rythme est bon, quelles sont les bonnes habitudes de vie entreprises qui expliquent ce résultat? Ils sont aussi questionnés quant aux besoins alimentaires qu'ils ont selon l'exercice effectué. La période de questionnement se déroule pendant que les étudiants exécutent leurs étirements statiques. Ils peuvent être en paires afin de faire des exercices d'assouplissement spécifiques. L'enseignant présente des pistes de solution relatives à de meilleures habitudes de vie et liées aux apprentissages de ce cours.
Durée: 20 minutes
Matériel: Tapis bleus pour l'exécution des étirements

Organisation du groupe: Les élèves sont assis/couchés sur les tapis bleus pour faire leur étirement.
Fonction de l'évaluation:
Objet de l'évaluation:

PHASE DE RÉALISATION DE LA SAÉ

Durée de cette phase : 5 de 6 séances consécutives

SÉANCE # 5 de la SAÉ

Objectif de la SEA : À la fin de la séance, l'élève sera en mesure de juger des modifications apportées, et ce, avec la course qui testera les changements effectués au fil des semaines. L'élève est apte à nommer les bienfaits d'un mode de vie actif.

1er temps pédagogique : Préparation des apprentissages de la SEA

Tâche 1

Type de tâche : Activation des connaissances antérieures + Explication de la production attendue (et rappel)
Description: L'enseignant fait un retour sur les connaissances antérieures (flexibilité, sommeil, temps de marche, gestion, fréquences cardiaques et alimentation). Ensuite, les élèves sont questionnés quant aux modifications qu'ils ont adoptées par rapport à leurs habitudes de vie. Si les comportements sont positifs, en quoi sont-ils différents de ceux établis initialement? Si les modifications sont négatives, comment pourraient-elles être modifiées pour optimiser le résultat à la course finale? Il explique les divers trajets de course et rappelle que les élèves doivent courir au mieux de leurs capacités et qu'il ne s'agit pas d'une compétition.
Durée: 20 minutes
Matériel: Tableau blanc et cahier de l'élève
Organisation du groupe: Tous les élèves sont assis en indien face au tableau blanc et ont en leur possession leur cahier de l'élève
Fonction de l'évaluation:
Objet de l'évaluation:

Tâche 2

Type de tâche : Échauffement

Description: Course d'activation + Enchaînements variés selon la banque de mouvements possibles
Durée: 10 minutes
Matériel: piste de course
Organisation du groupe: Les élèves courent puis exécutent les enchaînements possibles
Fonction de l'évaluation:
Objet de l'évaluation:

2e temps pédagogique : Réalisation des apprentissages de la SEA

Tâche 3

Type de tâche : Tâche complexe liée à l'exécution + reprise des TES 1,2 et 3
Description: Un test des modifications apportées durant les semaines précédentes. Ils courent tous 30 minutes à leur vitesse de croisière. Le but étant de savoir s'ils sont aptes à courir aussi longtemps. Si leur durée limite est de 20 minutes, ils marchent pour les 10 minutes suivantes. Les jeunes peuvent alterner course/marche si leurs prédispositions les empêchent de réaliser ce temps en continu. Ils sont encouragés à être actifs durant toute la durée de l'exercice, peu importe le moyen de locomotion (course/marche) qu'ils adoptent.
Durée: 30 minutes
Matériel: Les rues autour du parc
Organisation du groupe: Les élèves courent autour du parc. Ils sont, ainsi, constamment sous le regard du professeur.
Fonction de l'évaluation:
Objet de l'évaluation:

Commentaire [AR20]: Voilà comment devrait se faire la TD du 1er cours en prenant en note toutes les informations relatives à leur performance. Ensuite, ton travail est de leur fournir des outils afin qu'ils améliorent cette performance (ce cardio).

3e temps pédagogique : Intégration des apprentissages de la SEA

Tâche 4

Type de tâche : TAS 4 + Retour sur les apprentissages faits+ Retour au calme
Description: Les étudiants prennent leur fréquence cardiaque. Puis, la période de retour sur le cours se déroule pendant que les étudiants exécutent leurs étirements statiques. L'enseignant présente des pistes de solution relatives à de meilleures habitudes de vie et liées aux apprentissages de ce cours. Il questionne les élèves sur les éléments ressentis suite à un mode de vie actif et aux besoins alimentaires engendrés suite à l'activité physique. Il demande aux élèves de décrire leur course, ont-ils été constants tout au long de celle-ci ? Sont-ils partis trop vites? Leur gestion de leur course leur a-t-elle apporté une fréquence cardiaque entre 160 et 180 batt/min ?
Durée: 15 minutes
Matériel: Tapis bleus
Organisation du groupe: Les élèves sont assis/couchés sur les tapis bleus pour faire leur étirement.
Fonction de l'évaluation:
Objet de l'évaluation:

PHASE DE RÉALISATION LA SAÉ

Durée de cette phase : 6 de 6 séances consécutives

SÉANCE # 6 de la SAÉ **(première moitié de la dernière séance)**

Objectif de la SEA : À la fin de la séance, l'élève sera en mesure de connaître l'amélioration obtenue au test de course ou, au contraire, sa détérioration. Il sera enclin de modifier son auto-évaluation si la prestation ne s'est pas déroulée comme attendu. De plus, pour la phase d'intégration des savoirs, il devra émettre un retour sur les impacts positifs de bonnes habitudes de vie (sommeil/alimentation/activité physique) via la remise de son cahier de l'élève.

1er temps pédagogique : Préparation des apprentissages de la SEA

Tâche 1 :

Type de tâche : Activation des connaissances antérieures +Explication de la production attendue (et rappel)

Commentaire [AR21]: Toujours donné des exemples de questions

Description: L'enseignant fait un retour sur les précédents savoirs (flexibilité, sommeil, temps de marche, gestion, fréquences cardiaques et alimentation). Les jeunes posent leurs dernières questions relatives à la vitesse d'exécution pour leur objectif de course. L'enseignant encou-

rage et rassure les élèves par rapport à la course qu'ils s'en vont faire durant le cours. Il nomme les différents élèves selon les distances à parcourir et fait un rappel des trajets. Il rappelle que ce n'est pas une compétition et que les jeunes doivent courir au mieux de leurs capacités.
Durée: 15 minutes
Matériel: Cahier de l'élève et tableau blanc
Organisation du groupe: Les jeunes sont assis en indien face au tableau blanc.
Fonction de l'évaluation:
Objet de l'évaluation:

Tâche 2

Type de tâche : Échauffement
Description: Course d'activation + Enchaînements variés selon la banque de mouvements possibles
Durée: 10 minutes
Matériel: Piste de course
Organisation du groupe: Les élèves courent puis exécutent les enchaînements possibles
Fonction de l'évaluation:
Objet de l'évaluation:

2e temps pédagogique : Réalisation des apprentissages de la SEA

Tâche 3

Type de tâche : Tâche complexe liée à l'évaluation (inclut les TAS 1, 2 et 3)
Description: Les jeunes font leur course finale. Ils exécutent la distance choisie, et ce, au mieux de leurs capacités. Ils doivent bien gérer leur course et, pour ce, ils doivent être attentifs à leur fréquence cardiaque.
Durée: Entre 20 et 60 minutes (tout dépendamment de la distance choisie)
Matériel: Rues avoisinantes
Organisation du groupe: Les jeunes effectuent le trajet pré-établi. Pour chacune des distances, un enseignant assure le suivi de la course en bicyclette afin de s'assurer qu'aucun élève n'est laissé derrière, s'il arrive une chute et/ou blessure.
Fonction de l'évaluation:
Objet de l'évaluation:

PHASE DE D'INTÉGRATION DE LA SAÉ

(deuxième moitié de la dernière séance)

3e temps pédagogique : Intégration des apprentissages de la SEA

Tâche 4

Type de tâche : Retour sur les apprentissages + retour au calme
Description: Les jeunes sont assis sur des tapis bleus et effectuent des étirements statiques. En même temps, ils relatent leur expérience vis-à-vis cette SAÉ. Ils prennent position quant à leur résultat à la course. De plus, ils complètent la dernière section de leur cahier de l'élève portant sur leur résultat de la course. L'enseignant, sous forme de questions, fait une dernière synthèse des apprentissages relatifs à de bonnes habitudes de vie appris durant la SAÉ (**flexibilité, sommeil, temps de marche, gestion de la course, fréquence cardiaque et alimentation).** Ils félicitent les élèves sur leur course et les encouragent à continuer de poursuivre leurs bons choix alimentaires, sportifs et de sommeil. Finalement, il les questionne, une dernière fois, sur les bienfaits liés à un mode de vie actif.
Durée: 15-20 minutes ** (les élèves ayant pris plus de temps pour compléter la course complèteront leur cahier de l'élève sur l'heure du diner, s'ils n'ont pas le temps de le faire en classe)
Matériel: Tapis bleus et cahier de l'élève
Organisation du groupe: Les élèves effectuent leurs étirements statiques sur les tapis bleus. De plus, sur place, ils complètent la dernière section de leur cahier de l'élève.
Fonction de l'évaluation:
Objet de l'évaluation:

Commentaire [AR22]: C'est une tâche précise

NOTEZ BIEN:
Pour ce qui est des trois déterminants liés à la compétence adopter un mode de vie sain et actif, la déterminant flexibilité a été déployé sous forme d'étirements statiques obligatoires à la fin de chacune des séances. Le déterminant «endurance cardiovasculaire» a été l'élément central étant donné qu'il s'agissait d'une SAÉ sur la course à pied. De plus, pour ce qui est du déterminant de force musculaire, il y a un manque, car il n'est pas abordé. La prochaine SAÉ de la compétence adopter un mode de vie sain et actif durant cette année scolaire doit obligatoirement intégré de manière claire ce déterminant manquant. Aussi, il est important de préciser que durant l'année scolaire au complet, des capsules santé seront présentées aux élèves. Ces capsules seront présentées 1 cours sur 2, pour favoriser la maîtrise continuelle des divers aspects présentés.
Finalement, pour ce qui est des phases d'intégration au début de chacune de mes SEA de cette SAÉ, l'accueil et la prise de présences sont intégrées de manière automatique.

Commentaire [AR23]: Mais de le faire de cette façon ne vient pas permettre le développement de cette compétence puisqu'ils ne mobilisent pas la démarche de la compétence.

Commentaire [AR24]: Indique-le une fois au début plutôt qu'ici

RÉFÉRENCES

Livres et publications :

- **ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ, sans date, Ministère de l'éducation du loisir et du sport, Québec**
- **LA FORMATION À L'ENSEIGNEMENT, sans date, Ministère de l'éducation du loisir et du sport, Québec**

Ressources électroniques :

- **ROUSSEAU, Alain, Power point cours 1 à 12, 2015, Trois-Rivières**

GRILLE D'ÉVALUATION DE L'ENSEIGNANT

NOM DE LA SAÉ :
COMPÉTENCE :

ANNÉE SCOLAIRE :
MOMENT DE L'ANNÉE :
GROUPE :

Légende : **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)									