

LIGUE NATIONALE DE LA SANTÉ



4^E SECONDAIRE LIGUE NATIONALE

Éducation Physique et à la santé
2^e année du 2^e cycle du secondaire

RÉSUMÉ DE LA SITUATION D'APPRENTISSAGE ET D'ÉVALUATION

Compétence 3

Adopter un mode de vie sain et actif

Année scolaire 2009-2010



LA RESPONSABILITÉ DES ÉLÈVES :

Au cours de cette quatrième et avant-dernière année du secondaire, les élèves entreprendront une démarche qui leur permettra de faire le point sur leur condition physique, leur pratique régulière et certaines habitudes de vie néfastes à leur santé. Grâce à un carnet santé, ils pourront consigner l'information nécessaire pour que vous, l'enseignant, puissiez porter un jugement sur son cheminement et le développement de la compétence *Adopter un mode de vie sain et actif*.

OBJECTIFS DE LA SAISON :

Pour cette année, les élèves devront maintenir ou améliorer les habitudes de vie suivantes :

Poser un regard critique sur certaines habitudes de vie néfastes à ta santé

De plus, ils devront intégrer la pratique régulière d'activités physiques pour atteindre l'objectif suivant à la fin de l'année scolaire :

Course de 3,5 Km

Tout au cours de l'année, l'enseignant doit donner des informations nécessaires afin d'aider l'élève à atteindre ses objectifs. Les élèves décideront de la réussite ou non de leur participation à la Ligue Nationale de la Santé (LNS) par leur détermination et leur implication dans la démarche proposée.

IMPORTANT

Le carnet est de la responsabilité de l'élève. Il se doit de le compléter et de mettre en œuvre sa planification. Si l'élève perd ce carnet, ne le complète pas ou écrit simplement n'importe quoi, l'enseignant pourrait décider que sa participation à la Ligue Nationale de la Santé est un échec.

Période 3 (75 minutes)

- Les élèves passent les tests de condition physique suivants (Voir le document «Les tests» dans le cartable de l'école ou sur le Bureau Virtuel) :
 - Course de 20 minutes
 - Redressements assis
 - Flexion des épaules
- Ils remplissent le tableau de la question 6 à la partie *A* du carnet santé et répondent à la question 7.
- Ils complètent la partie *B* concernant l'élaboration de leur plan de modification ou de maintien des comportements liés aux habitudes de vie néfastes et préparent leur plan de pratique régulière d'activités physiques (partie *C*, séquence 1).
- Au cours des semaines suivantes, ils mettent à l'œuvre ce plan et complètent les cases du tableau.

Périodes 4 et 5, 6 et 7, 8 et 9 (75 à 100 minutes)

- Les élèves répondent aux trois questions de la partie *C* de la séquence faite précédemment (séquence 1, 2 ou 3).
- Ils repassent les mêmes tests qu'au début de l'année, au besoin.
- Ils préparent leur plan de pratique régulière et leur plan de modification ou de maintien des comportements liés aux habitudes de vie néfastes (partie *C*, séquence 2, 3 ou 4).

Périodes 10 et 11

- Les élèves répondent aux trois questions de la partie *C*, séquence 4.
- Ils repassent les mêmes tests qu'au début de l'année.
- Ils font la course de 3,5 km.
- Ils inscrivent les résultats dans l'espace prévu à cet effet dans la partie *C* du carnet santé.
- Ils complètent la partie *D* du carnet santé.

PARTIE B : LE CONTENU DE FORMATION

| Planification du contenu de formation Adopter un mode de vie sain et actif 2^e année du 2^e cycle du secondaire | Contenu de formation |
|--|--|
| Pratique régulière d'activités physiques | Prévention des blessures sportives Dosage de l'effort et fréquences cardiaques cibles |
| Condition physique | Endurance cardiovasculaire (V02 max) |
| Développer un esprit critique vis-à-vis les produits de consommation (boisson, alimentation, internet, tabac, drogue, alcool, publicité, mode) | Bienfaits psychologiques Bienfaits physiques |
| Mode de vie actif | Bienfaits physiques Bienfaits psychologiques |

PARTIE C : LES ATTENTES DE FIN DE CYCLE

Ces attentes de fin de cycle de même que les échelles des niveaux de compétence seront les références pour ce qui est de la reconnaissance de la compétence lors du bilan. Les travaux demandés à l'élève devraient lui permettre d'atteindre ces attentes.

Au terme du deuxième cycle du secondaire (donc à la fin de la 5^e secondaire), l'élève est capable d'attester, à l'aide d'un plan d'action (carnet santé), qu'il utilise divers outils lui permettant d'intégrer ou de maintenir au quotidien au moins trois saines habitudes de vie (une par année). Il démontre que sa condition physique (flexibilité, endurance cardiorespiratoire et force-endurance) progresse selon des résultats qui correspondent à son groupe d'âge. Il a intégré une démarche autonome qui vise l'amélioration de ses habitudes de vie en faisant une synthèse des résultats obtenus, des difficultés auxquelles il a fait face et des nouveaux défis qu'il souhaite réaliser. À partir des informations recueillies, il est mesure de juger des éléments de son plan qu'il doit conserver ou améliorer et de porter un regard critique sur son niveau d'engagement.

PARTIE D : LES ÉCHELLES DES NIVEAUX DE COMPÉTENCE

ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ Compétence 3 : Adopter un mode de vie sain et actif 4^e année du secondaire

Au 2^e cycle du secondaire, l'enseignant doit établir le bilan des apprentissages à la fin de chacune des années en situant sur l'échelle le niveau de compétence atteint par l'élève. Il s'assure d'avoir proposé à ce dernier des situations variées qui lui ont permis de démontrer sa compétence à adopter un mode de vie sain et actif, conformément aux exigences du Programme de formation et plus particulièrement aux indications de la rubrique *Développement de la compétence* (p. 21 du programme d'éducation physique et à la santé).

Les situations d'apprentissage et d'évaluation à privilégier devraient entre autres permettre à l'élève :

- d'exploiter de manière critique diverses sources d'information qui le renseignent sur les effets de ses habitudes de vie sur sa santé et son bien-être;
- de s'approprier progressivement le contexte réel de pratique d'activités physiques en tenant compte d'un grand nombre de contraintes et d'exigences;
- de manifester des comportements éthiques et de respecter les règles de sécurité lorsque la situation l'impose;
- d'approfondir sa réflexion et d'assurer une prise en charge progressive de sa santé et de son bien-être;
- de s'appuyer sur divers outils pour porter un jugement sur ses habitudes de vie (pratique régulière d'activités physiques et adoption d'un mode de vie sain) et l'atteinte de ses objectifs.

De plus, pour que le bilan des apprentissages tienne compte des caractéristiques de chacune des années du cycle, il doit respecter les particularités suivantes.

En 4^e année du secondaire, l'élève doit notamment :

- démontrer qu'il a intégré ou maintenu de saines habitudes dans sa vie quotidienne;
- démontrer qu'il s'est engagé dans un processus visant l'amélioration ou le maintien de sa condition physique;
- réfléchir sur les bienfaits physiques et psychologiques qu'apporte un mode de vie sain et actif;
- poser un regard critique sur les mythes véhiculés par ses pairs et par les médias au regard de sa santé;
- examiner la pertinence de maintenir ou de modifier certaines habitudes de vie à la lumière de sa réflexion sur certains de ses comportements et sur ses résultats antérieurs;
- anticiper, à partir des résultats obtenus, l'adaptation de l'intensité et de la durée des activités qu'il pratique.

Remarque :

L'échelle est constituée d'éléments qui s'appliquent à l'ensemble du cycle et d'autres qui sont plus spécifiques de la 4^e année du secondaire.

Compétence marquée**5**

Soulève des interrogations pertinentes au sujet des habitudes de vie et de leurs conséquences sur la santé et le bien-être. Se fixe des objectifs allant au-delà des exigences. Justifie ses choix d'habitudes de vie et explique les ajustements apportés pour atteindre ses objectifs. Évalue les effets de l'intégration de saines habitudes de vie sur sa santé, son bien-être et sa condition physique.

Compétence assurée**4**

Élabore de façon détaillée (contrats, grilles de consignation de traces, calendrier de mise en œuvre, etc.) un plan visant à améliorer ou à maintenir ses habitudes de vie à partir de diverses ressources. Détermine divers moyens pour améliorer ou maintenir ses habitudes de vie. Démontre par des traces pertinentes la pratique d'un mode de vie sain et actif. Démontre que ses résultats aux tests de condition physique progressent ou se maintiennent selon les normes correspondant à son groupe d'âge. Ajuste si nécessaire, l'intensité et la durée de sa pratique régulière d'activités physiques. Évalue l'efficacité de sa démarche à partir des traces et de ses résultats pour démontrer l'amélioration et le maintien de ses habitudes de vie.

Compétence acceptable**3**

Distingue ses bonnes habitudes de vie de celles qui sont néfastes et en explique les effets sur sa santé. Se fixe des objectifs réalistes pour améliorer certaines habitudes de vie et ses résultats antérieurs. Utilise des ressources suggérées par l'enseignant (affiches, tableaux, documents et Internet). Élabore un plan pour améliorer ou maintenir ses habitudes de vie et explique les exigences qu'impose sa mise en œuvre. Démontre par des traces l'adoption d'un mode de vie actif inspiré d'un répertoire d'activités physiques pouvant se pratiquer à l'école, à la maison ou dans la communauté. Évalue partiellement sa démarche et l'atteinte de ses objectifs à partir des traces et de ses résultats et procède à des ajustements. Relève des apprentissages pouvant être réinvestis dans les activités liées aux deux autres compétences du programme. Emploie le vocabulaire disciplinaire pour communiquer.

Compétence peu développée**2**

Se fixe avec de l'aide des objectifs d'amélioration ou de maintien de ses habitudes de vie. Démontre par ses résultats une amélioration ou un maintien dans un déterminant de la condition physique selon les normes correspondant à son groupe d'âge. Inscrit dans son plan quelques actions à entreprendre pour atteindre ses objectifs. Relève avec de l'aide ses réussites et ses difficultés. Apporte des ajustements lorsque des pistes sont proposées. Persévère malgré ses difficultés.

Compétence très peu développée**1**

Réalise les étapes de sa démarche avec une aide constante. Utilise peu l'outil de consignation. Pose peu de gestes pour améliorer ou maintenir ses habitudes de vie. Réutilise les mêmes réflexions qui répondent peu aux exigences.

PARTIE E : LES OUTILS D'ÉVALUATION

OUTIL DE COMPILATION DE L'ENSEIGNANT (recto)

| <p>Légende :</p> <p>✓ = applique l'élément</p> <p>X = n'applique pas l'élément</p> | Niveau d'aide | Critères d'évaluation de la compétence | | | | | | | | Cote du bulletin¹ |
|---|--|---|--|--|--|--|--|---|--|-------------------------------------|
| | | <i>Adopter un mode de vie sain et actif</i> | | | | | | | | |
| | | 2 ^e cycle du secondaire | | | | | | | | |
| | | Élaboration d'un plan relativement à la modification ou au maintien de certaines habitudes de vie | Réalisation d'une activité physique d'une intensité modérée à élevée et d'une durée de 20 à 30 minutes | Démonstration de l'amélioration ou du maintien d'au moins 3 saines habitudes de vie autres que l'activité physique | Jugement critique sur son plan et sur le degré d'atteinte des objectifs | Utilisation des résultats de l'évaluation pour poursuivre ou ajuster son plan d'action | | | | |
| Éléments observables | | | | | | | | | | |
| | Planifie, dans son carnet santé, des actions à poser pour modifier ou maintenir les habitudes de vie sélectionnées | Laisse des traces de l'application de son plan | Pratique avec constance l'activité physique prévue dans son carnet santé au moins à trois reprises durant la semaine | Réussit la course de fin d'année sans arrêter et sans marcher | Démontre, à partir de l'interprétation de l'ensemble de ses résultats, l'amélioration ou le maintien des saines habitudes de vie sélectionnées | Commente l'atteinte ou non de ses objectifs | Explique les causes de ses réussites ou de ses difficultés | Propose des ajouts ou des modifications en vue d'ajuster son plan s'il y a lieu | | |
| Nom des élèves | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | |

OUTIL DE COMPILATION DE L'ENSEIGNANT (Verso)

| <p>Légende :</p> <p>✓ = applique l'élément</p> <p>X = n'applique pas l'élément</p> | Niveau d'aide | Critères d'évaluation de la compétence <i>Adopter un mode de vie sain et actif</i> 2^e cycle du secondaire | | | | | | | | Cote du bulletin¹ | | |
|---|----------------------|--|--|--|---|--|---|---|---|-------------------------------------|--|--|
| | | Élaboration d'un plan relativement à la modification ou au maintien de certaines habitudes de vie | | Réalisation d'une activité physique d'une intensité modérée à élevée et d'une durée de 20 à 30 minutes | | Démonstration de l'amélioration ou du maintien d'au moins 3 saines habitudes de vie autres que l'activité physique | | Jugement critique sur son plan et sur le degré d'atteinte des objectifs | | | Utilisation des résultats de l'évaluation pour poursuivre ou ajuster son plan d'action | |
| | | Éléments observables | | | | | | | | | | |
| | | Planifie, dans son carnet santé, des actions à poser pour modifier ou maintenir les habitudes de vie sélectionnées | Laisse des traces de l'application de son plan | Pratique avec constance l'activité physique prévue dans son carnet santé au moins à trois reprises durant la semaine | Réussit la course de fin d'année sans arrêter et sans marcher | Démontre, à partir de l'interprétation de l'ensemble de ses résultats, l'amélioration ou le maintien des saines habitudes de vie sélectionnées | Commente l'atteinte ou non de ses objectifs | Explique les causes de ses réussites ou de ses difficultés | Propose des ajouts ou des modifications en vue d'ajuster son plan s'il y a lieu | | | |
| Nom des élèves | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | | | | | |
| 23 | | | | | | | | | | | | |
| 24 | | | | | | | | | | | | |
| 25 | | | | | | | | | | | | |
| 26 | | | | | | | | | | | | |
| 27 | | | | | | | | | | | | |
| 28 | | | | | | | | | | | | |
| 29 | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | |
| 31 | | | | | | | | | | | | |
| 32 | | | | | | | | | | | | |
| 33 | | | | | | | | | | | | |
| 34 | | | | | | | | | | | | |

¹ Le nombre d'évaluation peut se répartir par exemple, en début d'année scolaire (1^{re} évaluation), à la mi-année (2^e évaluation) et à la fin de l'année (3^e évaluation). Les traces de la 3^e évaluation sont considérées pour le bilan annuel

RÉPARTITION DES ACTIVITÉS PHYSIQUES SELON LEUR INTENSITÉ

Exemples d'activités physiques réparties selon leur intensité

| Activités d'intensité faible | Activités d'intensité modérée | Activités d'intensité élevée* | Activités d'intensité très élevée* |
|---|--|--|-------------------------------------|
| | Marche (pas rapide) | Randonnée pédestre avec sac à dos | Vélo de montagne |
| Volley-ball (pratique en groupe sans compétition) | Randonnée à vélo récréatif (15 km/heure) | Danse aérobique avec impact | Course à pied (plus de 10 km/heure) |
| Mini golf | Ski de fond sur le plat | Badminton (match enlevé) | Ski de fond sur parcours accidenté |
| Marche (style magasinage) | Ski alpin pour la détente | Randonnée à vélo (20 km/heure) | Soccer (match) |
| Yoga | Danse aérobique (impacts réduits) | Natation (vigoureusement) | Racquetball ou squash (match) |
| | Golf (en transportant ses bâtons) | Ski de fond (vigoureusement) | Arts martiaux |
| | Danse chorégraphique | Jogging (8 km/heure) | Saut à la corde |
| | Natation récréative (effort moyen) | Tennis (match en simple) | |
| | Tennis (match en double) | Hockey sur glace ou Dekhockey | |
| | Ping-pong | Conditionnement physique en groupe ou à l'aide d'appareils | |
| | Planche à neige | Handball | |
| | | Basket-ball | |

Adaptation de Chevalier Richard, À vos marques, prêts, santé, 3^e édition, ERPI, St-Laurent, 2003, page 224.

* On peut déterminer l'intensité élevée et très élevée par trois indices : la sudation et l'essoufflement durant un temps de 30 minutes.

Note: Il est suggéré que les élèves puissent voir cette feuille sous forme de tableau affiché dans le gymnase ou sous forme de fiche individuelle insérée dans le carnet santé afin qu'ils puissent s'y référer.