

Styles de vie actifs
11^e année



PROGRAMME D'ÉTUDES

Programme d'études du cours de Styles de vie actifs 11^e année : 2006

Droits d'auteur à la Couronne, Province de la Nouvelle-Écosse 2006

Préparé par le Conseil scolaire acadien provincial

Approuvé par la Direction des services acadiens et de langue française du ministère de l'Éducation,
Province de la Nouvelle-Écosse.

Tous les efforts ont été faits pour indiquer les sources d'origine et pour respecter la *Loi sur le droit d'auteur*. Si, dans certains cas, des omissions ont eu lieu, prière d'en aviser le Conseil scolaire acadien provincial au (902) 769-5475 pour qu'elles soient rectifiées.

Données relatives au catalogue de la publication

ISBN : 1-55457-022-0

La reproduction du contenu de ce document est autorisée dans sa totalité ou en partie, dans la mesure où elle s'effectue dans un but non commercial et qu'elle indique clairement que ce document est une publication du Conseil scolaire acadien provincial (CSAP).

Table des matières

Avant-propos	vii
Cadre théorique	
Contexte de l'éducation publique	
Finalité de l'éducation publique	3
But et objectifs de l'éducation publique.....	3
Philosophie des programmes d'études.....	5
Résultats d'apprentissage transdisciplinaires.....	6
Énoncé de principe relatif au français parlé et écrit	10
Énoncé de principe relatif à l'évaluation fondée sur les résultats d'apprentissage	11
Énoncé de principe relatif à l'intégration des technologies de l'information et des communications	11
Contexte de la discipline	
Définition et rôle de la discipline.....	12
Nature de l'apprentissage.....	13
Nature de l'enseignement	15
Buts et résultats d'apprentissage de la discipline.....	17
Progression de la discipline	17
Composantes pédagogiques du programme d'études	
Profil psychopédagogique de l'élève	18
Résultats d'apprentissage transdisciplinaires reliés aux programmes d'études.....	19
Résultats d'apprentissage généraux des programmes d'études.....	22
Résultats d'apprentissage spécifiques	23
Démarche pédagogique et démarche d'apprentissage.....	30
Plan d'études	
Module 1 : Mode de vie sain et nutrition	35
Module 2 : Activité physique.....	57
Module 3 : Risques à la santé	87
Annexes	
Annexe A : L'évaluation	111
Annexe B : Fiches d'évaluation et d'autoévaluation.....	119
Annexe C : Fiches d'information	131
Annexe D : Lexique	137
Annexe E : Sites Internet	143
Références bibliographiques	
Références	151

AVANT-PROPOS

Le programme d'études de *Styles de vie actifs 11^e année* est un document destiné aux enseignants ainsi qu'aux administrations des écoles, et à tous les intervenants en éducation en Nouvelle-Écosse.

Il est conçu pour être utilisé avec des ressources variées et dans le but d'offrir la trame de l'enseignement, de l'apprentissage et de l'évaluation des acquis en *Styles de vie actifs*. Il définit les résultats d'apprentissage que les élèves devraient atteindre au cours de la 11^e année.

Le cours est conçu pour les élèves de la 11^e année et il est fortement recommandé que les élèves le suivent pendant la 11^e ou la 12^e année en raison de la nature de la matière traitée. Le texte qui servira de manuel de base pour les élèves dans le cadre de ce cours, *Bien en santé*, provient de la série « Des choix... pour la vie! » des Éditions de la Chenelière.

La Direction des services acadiens et de langue française du ministère de l'Éducation de la Nouvelle-Écosse désire remercier ceux et celles qui ont contribué à l'élaboration de ce document.

N.B. Dans ce document, le générique masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.

CADRE THÉORIQUE

CADRE
THÉORIQUE

CADRE THÉORIQUE

Contexte de l'éducation publique

Finalité de l'éducation publique

L'éducation publique en Nouvelle-Écosse vise à permettre à tous les élèves d'atteindre leur plein potentiel sur les plans cognitif, affectif, physique et social en disposant de connaissances, d'habiletés et d'attitudes pertinentes dans une variété de domaines qui leur permettront de contribuer positivement à la société en tant que citoyens avertis et actifs.

Buts et objectifs de l'éducation publique

Les buts et les objectifs de l'éducation publique sont d'aider chaque élève à :

- **développer le goût de l'excellence** : le goût de l'excellence s'acquiert en développant le souci du travail bien fait, méthodique et rigoureux; en fournissant l'effort maximal; en encourageant la recherche de la vérité, la rigueur et l'honnêteté intellectuelle; en développant les capacités d'analyse et l'esprit critique; en développant le sens des responsabilités individuelles et collectives, le sens moral et éthique et en incitant l'élève à prendre des engagements personnels.
- **acquérir les connaissances et les habiletés fondamentales nécessaires pour comprendre et exprimer des idées** : la langue maternelle constitue un instrument de communication personnelle et sociale de même qu'un moyen d'expression des pensées, des opinions et des sentiments. L'éducation publique doit développer chez l'élève l'habileté à utiliser avec efficacité cet instrument de communication et ce moyen d'expression. De la même manière, l'apprentissage de la langue seconde officielle, ou d'autres langues, doit rendre l'élève apte à communiquer aussi bien oralement que par écrit dans celles-ci.
- **développer des attitudes et acquérir les connaissances et les habiletés fondamentales à la compréhension des structures mathématiques** : ces connaissances et ces habiletés aident l'élève à percevoir les mathématiques comme faisant partie d'un tout. Il peut alors appliquer les régularités et la pensée mathématique à d'autres disciplines, résoudre des problèmes de façon rationnelle et intuitive tout en développant un esprit critique nécessaire à l'exploration de situations mathématiques.
- **acquérir des connaissances et des habiletés scientifiques et technologiques** : ces connaissances et ces habiletés, acquises par l'application de la démarche scientifique, aident l'élève à comprendre, à expliquer et à questionner la nature en vue d'en extraire l'information pertinente et une explication des phénomènes. Elles l'aident également à vivre dans une société scientifique et technologique et à s'éveiller aux réalités de son environnement naturel et technologique.
- **acquérir les connaissances, les habiletés et les attitudes nécessaires à la formation personnelle et sociale** : l'épanouissement de la personne inclut l'affirmation de soi, la possibilité d'expression personnelle et d'action, la conviction dans la recherche de l'excellence, la discipline

personnelle, la satisfaction qu'engendre la réussite, la capacité de participer à l'élaboration de la culture et à la construction d'une civilisation. Ces connaissances et ces attitudes aident l'élève à réfléchir et à agir de façon éclairée sur sa vie en tant qu'individu et en tant que membre d'une société.

- **acquérir les connaissances, les habiletés et les attitudes pour se maintenir en bonne santé** : l'élève doit régulièrement prendre part à des activités physiques, comprendre la biologie humaine et les principes de la nutrition en développant le savoir, les compétences et les attitudes nécessaires au développement physique et psychologique et au maintien d'un corps et d'un esprit sains.
- **acquérir les connaissances, les habiletés et les attitudes reliées aux divers modes d'expression artistique** : l'expression artistique entraîne notamment la clarification et la restructuration de la perception et de l'expérience personnelle. Elle se manifeste dans les arts visuels, la musique, le théâtre, les arts et la littérature ainsi que dans d'autres domaines où se développent les capacités d'expression, de créativité et de réceptivité de l'élève. Elle conduit à une appréciation des arts et au développement de l'esthétique.
- **développer des attitudes susceptibles de contribuer à la construction d'une société fondée sur la justice, la paix et le respect des droits humains des personnes et des peuples** : ce but est étroitement relié à l'harmonie entre les groupes et à l'épanouissement personnel, à la reconnaissance de l'égalité entre les sexes, à la promotion de l'ouverture au monde par le biais, entre autres, de la connaissance de la réalité locale et mondiale, du contact avec son patrimoine culturel et celui des autres, de la prise de conscience de l'interdépendance planétaire de même que l'appréciation des différences individuelles et culturelles.
- **acquérir les habiletés et les attitudes nécessaires pour répondre aux exigences du monde du travail** : outre l'acquisition des connaissances théoriques, des techniques nécessaires et de la capacité d'établir des rapports interpersonnels, l'élève doit acquérir de bonnes habitudes de travail, une certaine souplesse, un esprit d'initiative, des habiletés en leadership et le sens de la dignité du travail.
- **établir des rapports harmonieux avec son environnement** : il est nécessaire d'aider les nouvelles générations à comprendre l'interdépendance de l'écologie et du développement économique, à acquérir les compétences permettant d'établir un équilibre entre les deux et d'accroître l'engagement à participer à la recherche d'un avenir durable. Cela exige un souci éclairé pour la qualité de l'environnement, l'utilisation intelligente des richesses naturelles et le respect de tout ce qui est vivant.
- **acquérir les habiletés d'adaptation au changement** : il est essentiel de préparer l'élève à prendre pied dans un monde en mutation et dans une société de plus en plus exigeante en développant ses capacités

d'autonomie, la conscience de ses forces et de ses faiblesses, sa capacité de s'adapter aux changements et de trouver ses propres solutions aux problèmes sociaux et environnementaux.

- **poursuivre son apprentissage tout au long de sa vie** : le système d'éducation publique doit être vu comme étant une étape qui prépare l'élève à poursuivre des études ultérieures ou, mieux encore, à poursuivre une formation qui devra être continue. Ce but peut être atteint en amenant l'élève à penser de façon créative et personnelle et en le guidant vers l'acquisition de méthodes efficaces d'étude, de travail et de recherche.
- **considérer la langue et la culture comme les pivots de son apprentissage** : le système d'éducation publique de langue française doit faire en sorte que l'élève acquière et maintienne la fierté de sa langue et de sa culture et reconnaisse en ces dernières des éléments clés de son identité et de son appartenance à une société dynamique, productive et démocratique.

Philosophie des programmes d'études

Le monde actuel est le théâtre de changements fondamentaux. Une éducation de qualité permettra aux élèves de la Nouvelle-Écosse de s'intégrer à ce monde en perpétuelle évolution. La qualité de l'éducation se mesure par l'excellence de chaque cours qui est offert aux élèves et par la qualité et la pertinence du programme d'études qui le guide. C'est dans le cadre des résultats d'apprentissage proposés dans le programme d'études que les élèves vivront des expériences riches et concrètes.

Le Programme des écoles publiques est un outil qui sert d'encadrement à l'ensemble de la programmation des écoles acadiennes de la province. Entre autres, il énonce les principes relatifs à la nature de l'apprentissage et de l'enseignement. Il précise comment l'apprentissage :

- se produit de différentes manières;
- est fondé et influencé par l'expérience et les connaissances antérieures;
- est influencé par le climat du milieu d'apprentissage;
- est influencé par les attitudes vis-à-vis des tâches à accomplir;
- est un processus en développement;
- se produit par la recherche et la résolution de problèmes;
- est facilité par l'utilisation d'un langage approprié à un contexte particulier.

De même, le *Programme des écoles publiques* précise comment l'enseignement devrait :

- être conçu de manière à ce que le contenu soit pertinent pour les élèves;
- se produire dans un climat favorisant la démarche intellectuelle;
- encourager la coopération entre les élèves;
- être axé sur les modes de raisonnement;
- favoriser une variété de styles d'apprentissage;
- fournir des occasions de réflexion et de communication.

Les programmes d'études sont largement inspirés de ces principes fondamentaux de l'apprentissage et de l'enseignement. Ils tiennent également compte de la diversité des besoins des élèves qui fréquentent les écoles et préconisent des activités et des pratiques absentes de toute forme de discrimination. Les pistes qui y sont proposées encouragent la participation de tous les élèves et les amènent à travailler dans une atmosphère de saine collaboration et d'appréciation mutuelle.

Depuis quelques années, les programmes d'études sont élaborés à partir de résultats d'apprentissage. Ces derniers sont essentiels pour déterminer les contenus d'apprentissage tout comme ils permettent également d'évaluer à la fois le processus emprunté par l'élève et le produit de son apprentissage. C'est ce qu'on appelle « évaluer à partir des résultats d'apprentissage ». Ainsi, chaque programme d'études propose un large éventail de stratégies d'appréciation du rendement de l'élève.

Les résultats d'apprentissage qui sont énoncés dans les programmes d'études doivent également être exploités de manière à ce que les élèves fassent naturellement des liens entre les différentes matières qui leur sont enseignées. Ils invitent le personnel enseignant à profiter de toutes les occasions qui se présentent pour faire l'intégration des matières et accordent une attention particulière à une utilisation judicieuse et efficace des technologies de l'information et des communications.

Finalement, les programmes d'études destinés aux élèves des écoles acadiennes de la Nouvelle-Écosse font une place importante au développement d'une identité liée à la langue française. À travers toute la programmation scolaire, il est fondamental que l'élève prenne conscience de son identité et des caractéristiques qui la composent. C'est grâce à des programmes d'études qui reflètent sa réalité que l'élève pourra déterminer quelles sont les valeurs qui font partie de son identité et découvrir de quelle manière il pourra contribuer à l'avenir de sa communauté.

Résultats d'apprentissage transdisciplinaires

Les résultats d'apprentissage transdisciplinaires assurent une vision homogène nécessaire à l'adoption d'un programme d'études cohérent et pertinent. Ils permettent de préciser les résultats d'enseignement à atteindre et d'établir un fondement solide pour l'élaboration des programmes d'études. Ces résultats d'apprentissage permettront d'assurer que les missions des systèmes d'éducation provinciaux seront respectées.

Les résultats d'apprentissage transdisciplinaires constituent un ensemble d'énoncés qui décrivent les apprentissages que les élèves doivent acquérir avant la fin de leurs études secondaires. Les élèves seront en mesure de poursuivre leur apprentissage pendant toute leur vie. Les auteurs de ces résultats présumant que les élèves ont besoin d'établir des liens entre les diverses matières s'ils veulent être en mesure de répondre aux exigences d'un monde en constante évolution.

Les résultats d'apprentissage transdisciplinaires préparent les élèves à affronter les exigences de la vie, du travail, des études et du 21^e siècle.

Les résultats d'apprentissage transdisciplinaires suivants établissent le profil de formation des finissants des écoles publiques de langue française au Canada atlantique :

Civisme

Les finissants seront en mesure d'apprécier, dans un contexte local et mondial, l'interdépendance sociale, culturelle, économique et environnementale du monde qui les entoure.

Les finissants seront capables, par exemple :

- de démontrer une compréhension des systèmes politique, social et économique du Canada;
- de comprendre les enjeux sociaux, politiques et économiques qui ont influé sur les événements passés et présents, et de planifier l'avenir en fonction de ces connaissances;
- d'expliquer l'importance de la mondialisation de l'activité économique par rapport au regain économique et au développement de la société;
- d'apprécier leur identité et leur patrimoine culturels, ceux des autres, de même que l'apport du multiculturalisme à la société;
- de définir les principes et les actions des sociétés justes, pluralistes et démocratiques;
- d'examiner les problèmes reliés aux droits de la personne et de reconnaître les formes de discrimination;
- de comprendre la notion du développement durable et de ses répercussions sur l'environnement.

Communication

Les finissants seront capables de comprendre, de parler, de lire et d'écrire une langue (ou plus d'une), d'utiliser des concepts et des symboles mathématiques et scientifiques afin de penser logiquement, d'apprendre et de communiquer efficacement.

Les finissants seront capables, par exemple :

- d'explorer, d'évaluer et d'exprimer leurs propres idées, leurs connaissances, leurs perceptions et leurs sentiments;
- de comprendre les faits et les rapports présentés sous forme de mots, de chiffres, de symboles, de graphiques et de tableaux;
- d'exposer des faits et de donner des directives de façon claire, logique, concise et précise devant divers auditoires;
- de manifester leur connaissance de la deuxième langue officielle du Canada;
- de trouver, de traiter, d'évaluer et de partager des renseignements;
- de faire une analyse critique des idées transmises par divers médias.

Technologie

Les finissants seront en mesure d'utiliser diverses technologies, de faire preuve d'une compréhension des applications technologiques, et d'appliquer les technologies appropriées à la solution de problèmes.

Les finissants seront capables, par exemple :

- de trouver, d'évaluer, d'adapter, de créer et de partager des renseignements en utilisant des technologies diverses;
- de faire preuve de compréhension des technologies existantes ou en voie de développement et de les utiliser;
- de démontrer une compréhension de l'impact de la technologie sur la société;
- de démontrer une compréhension des questions d'ordre moral reliées à l'utilisation de la technologie dans un contexte local et global.

Développement personnel

Les finissants seront en mesure de poursuivre leur apprentissage et de mener une vie active et saine.

Les finissants seront capables, par exemple :

- de faire une transition au marché du travail et aux études supérieures;
- de prendre des décisions éclairées et d'en assumer la responsabilité;
- de travailler seuls et en groupe en vue d'atteindre un objectif;
- de démontrer une compréhension du rapport qui existe entre la santé et le mode de vie;
- de choisir parmi un grand nombre de possibilités de carrières;
- de démontrer des habiletés d'adaptation, de gestion et de relations interpersonnelles;
- de démontrer de la curiosité intellectuelle, un esprit entreprenant et un sens de l'initiative;
- de faire un examen critique des questions d'ordre moral.

Expression artistique

Les finissants seront en mesure de porter un jugement critique sur diverses formes d'art et de s'exprimer par les arts.

Les finissants seront capables, par exemple :

- d'utiliser diverses formes d'art comme moyens de formuler et d'exprimer des idées, des perceptions et des sentiments;
- de démontrer une compréhension de l'apport des arts à la vie quotidienne et économique, ainsi qu'à l'identité et à la diversité culturelle;
- de démontrer une compréhension des idées, des perceptions et des sentiments exprimés par autrui sous diverses formes d'art;
- d'apprécier l'importance des ressources culturelles (théâtre, musées et galeries d'art, entre autres).

Langue et culture françaises

Les finissants seront conscients de l'importance et de la particularité de la contribution des Acadiennes, des Acadiens et des autres francophones à la société canadienne. Ils reconnaîtront leur langue et leur culture comme base de leur identité et de leur appartenance à une société dynamique, productive et démocratique dans le respect des valeurs culturelles des autres.

Les finissants seront capables, par exemple :

- de s'exprimer couramment à l'oral et à l'écrit dans un français correct en plus de manifester le goût de la lecture et de la communication en français;
- d'accéder à l'information en français provenant des divers médias et de la traiter;
- de faire valoir leurs droits et d'assumer leurs responsabilités en tant que francophones;
- de démontrer une compréhension de la nature bilingue du Canada et des liens d'interdépendance culturelle qui façonnent le développement de la société canadienne.

Résolution de problèmes

Les finissants seront capables d'utiliser les stratégies et les méthodes nécessaires à la résolution de problèmes, y compris les stratégies et les méthodes faisant appel à des concepts reliés au langage, aux mathématiques et aux sciences.

Les finissants seront capables, par exemple :

- de recueillir, de traiter et d'interpréter des renseignements de façon critique afin de faire des choix éclairés;
- d'utiliser, avec souplesse et créativité, diverses stratégies en vue de résoudre des problèmes;
- de résoudre des problèmes seuls et en groupe;
- de déceler, de décrire, de formuler et de reformuler des problèmes;
- de formuler et d'évaluer des hypothèses;
- de constater, de décrire et d'interpréter différents points de vue, en plus de distinguer les faits des opinions.

**Énoncé de principe
relatif au français
parlé et écrit**

L'école doit favoriser le perfectionnement du français et le rayonnement de la langue et de la culture françaises dans l'ensemble de ses activités.

La langue étant un instrument de pensée et de communication, l'école doit assurer l'approfondissement et l'élargissement des connaissances fondamentales du français aussi bien que le perfectionnement de la langue parlée et écrite.

Le français, langue de communication dans nos écoles, est le principal véhicule d'acquisition et de transmission des connaissances, peu importe la discipline enseignée. C'est en français que l'élève doit prendre conscience de la réalité, analyser ses expériences personnelles et maîtriser le processus de la pensée logique avant de communiquer. Le développement intellectuel de l'élève dépend essentiellement de sa maîtrise de la langue première. À cet effet, la qualité du français utilisé et enseigné à l'école est la responsabilité de tous les enseignants.

C'est au cours des diverses activités scolaires et de l'apprentissage de toutes les disciplines que l'élève enrichit sa langue et perfectionne ses moyens d'expression orale et écrite. Chaque discipline est un terrain fertile où la langue parlée et écrite peut se cultiver. Le ministère de l'Éducation sollicite, par conséquent, la collaboration de tous les enseignants afin de promouvoir une tenue linguistique de haute qualité du français parlé et écrit à l'école.

Les titulaires des divers cours du régime pédagogique ont la responsabilité de maintenir dans leur classe une ambiance favorable au développement et à l'enrichissement du français. Il importe de sensibiliser l'élève au souci de l'efficacité linguistique, tant sur le plan de la pensée que sur celui de la communication. Dans ce contexte, l'enseignant sert de modèle sur le plan de la communication orale et écrite. Il multiplie les occasions d'utiliser le français tout en veillant constamment à sa qualité, et porte particulièrement attention au vocabulaire technique de la discipline ainsi qu'à la clarté et à la précision du discours oral et écrit.

Énoncé de principe relatif à l'évaluation fondée sur les résultats d'apprentissage

L'évaluation et l'appréciation de rendement font partie intégrante des processus de l'apprentissage et de l'enseignement. Il est crucial d'évaluer continuellement l'atteinte des résultats d'apprentissage par les élèves, non seulement pour souligner leur réussite afin de favoriser leur rendement scolaire, mais aussi pour offrir aux enseignants un fondement à leurs jugements et à leurs décisions pédagogiques. L'évaluation adéquate des apprentissages nécessite l'utilisation d'une grande diversité de stratégies et d'outils d'évaluation, l'agencement de ces stratégies et de ces outils de concert avec le cheminement des résultats d'apprentissage et l'équité en ce qui a trait à la fois à la mise en application de l'appréciation et de la notation. Il est nécessaire d'utiliser différents outils, notamment : l'observation, les interrogations, le journal de bord, les grilles d'évaluation du processus de résolution de problèmes et de la communication, les portfolios et les grilles d'évaluation par les pairs et l'autoévaluation. L'évaluation des apprentissages devrait permettre aux enseignants concernés de tirer des conclusions et de prendre des décisions au sujet des besoins particuliers des élèves, de leur progrès par rapport à l'atteinte des résultats d'apprentissage spécifiques et de l'efficacité du programme. Plus les stratégies, les outils et les activités d'évaluation sont adaptés aux résultats d'apprentissage, plus les jugements à porter sont significatifs et représentatifs.

Énoncé de principe relatif à l'intégration des technologies de l'information et des communications

La technologie informatique occupe déjà une place importante dans notre société où l'utilisation de l'ordinateur devient de plus en plus impérative. Les jeunes sont appelés à vivre dans une société dynamique qui change et évolue constamment. Compte tenu de l'évolution de la société, le système d'éducation se doit de préparer les élèves à vivre et à travailler dans un monde de plus en plus informatisé.

En milieu scolaire, l'ordinateur doit trouver sa place dans tous les programmes d'études et à tous les niveaux de l'enseignement. C'est un puissant outil qui donne rapidement accès à une multitude d'informations touchant tous les domaines de la connaissance. La technologie moderne diversifie sans cesse les usages de l'ordinateur et en facilite l'accessibilité comme moyen d'apprentissage. Aussi, l'ordinateur doit être présent dans tous les milieux d'apprentissage scolaire, au même titre que les livres, le tableau ou les ressources audiovisuelles.

L'intégration de l'ordinateur dans l'enseignement doit d'une part assurer le développement de connaissances et d'habiletés techniques en matière d'informatique et d'autre part, améliorer et diversifier les moyens d'apprentissage mis à la disposition des élèves et des enseignants. Pour réaliser ce second objectif, l'élève doit être amené à utiliser fréquemment l'ordinateur comme outil de création de productions écrites, de communication et de recherche.

L'élève, seul ou en équipe, saura utiliser l'ordinateur comme moyen d'apprentissage complémentaire en appliquant ses connaissances à la résolution de problèmes concrets, en réalisant divers types de projets de recherche et en effectuant des productions écrites dans un contexte d'information ou de création.

Contexte de la discipline

Définition et rôle de la discipline

Les domaines à l'étude dans le cadre du cours *Styles de vie actifs 11* (SVA 11) visent à développer chez les élèves des attitudes positives face à l'activité physique, par l'entremise d'une participation active à diverses activités d'apprentissage qui leur permettront de découvrir leurs intérêts. Ainsi, ils seront plus portés à continuer à pratiquer leurs activités préférées une fois le cours terminé. Les élèves participeront également à des activités leur permettant de développer leurs capacités de communication et de parfaire leurs compétences en matière de relations interpersonnelles.

Le cours *Styles de vie actifs 11* s'avère essentiel à l'éducation des jeunes puisqu'il met l'accent sur l'importance du maintien d'une bonne condition physique. Comme notre société est mouvementée, il est nécessaire de sensibiliser les élèves à l'importance de l'activité physique pour le maintien de leur santé physique, mentale, et émotive. Il importe de ne pas négliger sa santé au détriment des autres activités, ce qui peut facilement se faire si on ne lui accorde pas une place importante dans le quotidien.

Comme Internet s'avère une excellente ressource pour divers types de recherche, l'élève peut s'en servir pour découvrir les types d'activités physiques qui risquent de l'intéresser, ainsi que les installations dans sa communauté immédiate et dans sa région qui pourraient lui permettre de vivre une variété d'expériences. L'élève apprend également à comprendre davantage l'ampleur du rôle de l'intégration des technologies dans tous les domaines, y compris les sports et les loisirs.

Les activités d'apprentissage fournissent à l'élève l'occasion de réfléchir sur son avenir, tant au niveau personnel qu'au niveau professionnel. Elles lui fournissent un contexte familier qui favorise l'acquisition des compétences, le raffinement de sa pensée critique et le développement d'habiletés en résolution de problèmes, en communication et en prise de décisions.

Dans le cadre de ce cours, on traitera principalement de la nutrition, des différents types d'activités physiques, des risques à la santé, de l'importance de trouver un équilibre dans sa vie et de faire de bons choix.

Chaque élève (ou groupe d'élèves) aura à organiser une activité physique quelconque qui fera la promotion de l'activité physique en général. (La participation aux activités est obligatoire pour tous les étudiants inscrits au cours.) On recommande également d'inviter l'ensemble des élèves et le personnel scolaire à participer, si cela s'avère possible selon la nature de l'activité, les installations et les équipements requis, etc. Quelques exemples d'activités ainsi visées sont : le ski de fond, la raquette, la randonnée pédestre, etc. Ces activités peuvent s'adresser à différents groupes d'âge : les jeunes enfants à la pré-maternelle ou à l'école élémentaire, les élèves du secondaire, les adultes (parents, enseignants, communauté, etc.) et les gens du troisième âge.

On encourage les élèves à organiser des activités physiques pour différents groupes d'individus en faisant du bénévolat au sein de la communauté, et ce autant après leur participation à ce cours que pendant sa durée. Le développement d'attitudes positives face à l'activité physique aidera à promouvoir une participation active toute la vie durant et encouragera un mode de vie sain.

Puisqu'on recommande de présenter les différentes possibilités d'activités physiques aux élèves afin de décider lesquelles seront privilégiées, les intérêts des élèves peuvent varier d'une école à l'autre, d'une classe à l'autre et d'une année à l'autre. Cela se fera par l'entremise d'une activité présentée au module 2. Pour fins d'approbation, l'élève devra aviser l'enseignant de son choix d'activité dès le début du semestre dans la mesure du possible. Ainsi, on évitera la répétition d'activités semblables afin d'assurer que les élèves participent à toute une gamme d'activités physiques.

Cette démarche permettra aux élèves et à la communauté de vivre une variété d'expériences et de participer à de nouvelles activités physiques. De plus, les activités permettront à l'école de s'intégrer davantage à la communauté et vice-versa.

Nature de l'apprentissage

À l'heure actuelle, on accorde de plus en plus d'importance au besoin de préparer les élèves à devenir des citoyens capables de résoudre des problèmes, de raisonner efficacement, de communiquer précisément et d'apprendre comment apprendre durant toute leur vie. La question à se poser est la suivante : comment permettre aux élèves d'accéder à ce savoir, d'en trouver le sens, de le questionner et de l'intégrer à leur vie? C'est ainsi qu'on leur donnera la possibilité d'établir des communications plus vivantes et des relations humaines plus saines.

L'enseignement de toute discipline repose sur les principes suivants relatifs à l'apprentissage chez les élèves.

- ***L'apprentissage se produit de différentes manières*** : il est naturellement évident que chaque élève est caractérisé par une façon spécifique de penser, d'agir et de réagir. Pour cette raison, différentes situations d'apprentissage doivent être offertes aux élèves de façon à respecter leurs différentes intelligences, leur différences cognitives, sociales et culturelles ainsi que leur rythme d'apprentissage et leur style d'apprentissage.
- ***L'apprentissage est fondé sur l'expérience et les connaissances antérieures qui le façonnent*** : l'apprentissage est influencé par les préconceptions et les expériences personnelles et culturelles, ainsi que par les connaissances antérieures des élèves au moment de l'expérience éducative. Ils apprennent mieux lorsque les activités d'apprentissage sont significatives, pertinentes, réalisables, axées sur des expériences concrètes d'apprentissage et liées à des situations de la vie courante. En bref, chaque élève est capable d'apprendre et de penser.

- ***L'apprentissage est affecté par le climat du milieu d'apprentissage*** : les élèves apprennent mieux lorsqu'ils se sentent acceptés par l'enseignant et par leurs camarades de classe (Marzano, *Dimensions of Learning*, 1992, page 5). Plus le milieu d'apprentissage est sécurisant, plus les élèves se sentent capables de prendre des risques, d'apprendre et de développer des attitudes et des visions intérieures positives.
- ***L'apprentissage est affecté par les attitudes vis-à-vis des tâches à accomplir*** : les élèves s'engagent physiquement et psychologiquement à accomplir des tâches lorsque celles-ci sont significatives, intéressantes et réalisables. Ces tâches doivent correspondre aux talents et aux intérêts des élèves tout en visant l'atteinte des résultats d'apprentissage prescrits.
- ***L'apprentissage est un processus de développement*** : la compréhension et les idées développées par les élèves sont progressivement élargies et reconstruites au fur et à mesure que ces élèves apprennent de leurs propres expériences et perfectionnent leur capacité de conceptualiser ces expériences. L'apprentissage exige de travailler activement à l'élaboration d'un sens. Il implique l'établissement de liens entre les nouveaux acquis et les connaissances antérieures.
- ***L'apprentissage se produit par la recherche et la résolution de problèmes*** : l'apprentissage est plus significatif lorsque les élèves travaillent individuellement ou en équipes pour examiner et résoudre des problèmes. L'apprentissage, lorsqu'il se réalise en collaboration avec d'autres personnes, est une importante source de motivation, de soutien et d'encadrement. Ce genre d'apprentissage aide les élèves à acquérir une base de connaissances, d'habiletés et d'attitudes leur permettant d'explorer des concepts de plus en plus complexes dans un contexte plus significatif.
- ***L'apprentissage est facilité par l'utilisation d'un langage approprié à un contexte particulier*** : le langage fournit aux élèves un moyen d'élaborer et d'explorer leurs idées et de les communiquer à d'autres personnes. Il leur fournit aussi des occasions d'intérioriser leurs connaissances et leurs habiletés.

Nature de l'enseignement

À la lumière des considérations précédentes touchant la nature de l'apprentissage, il est nécessaire de souligner que l'apprentissage des élèves définit l'enseignement et détermine les stratégies utilisées par l'enseignant. L'enseignement de toute discipline doit tenir compte des principes suivants :

- ***L'enseignement devrait être conçu de manière à ce que le contenu soit pertinent aux élèves :*** il est évident que le milieu d'apprentissage est un milieu favorable à l'enseignant pour initier la démarche d'apprentissage des élèves. C'est à lui que revient la tâche de proposer des situations d'apprentissage stimulantes et motivantes en rapport avec les résultats d'apprentissage prescrits. Il devrait agir comme un guide expert sur le chemin de la connaissance, un défenseur des idées et des découvertes des élèves, un penseur créatif et critique et un partisan de l'interaction active. De cette façon, il devient un facilitateur qui aide les élèves à reconnaître ce qui est connu et ce qui est inconnu. Il facilite leur représentation du sujet à l'étude et les aide à réaliser des expériences pertinentes permettant de confronter ces représentations. C'est ainsi que l'enseignant devient un partenaire dans le processus dynamique de l'apprentissage.
- ***L'enseignement devrait se produire dans un climat favorisant la démarche intellectuelle :*** c'est à l'enseignant de créer une atmosphère non menaçante et de fournir aux élèves beaucoup d'occasions pour développer leurs habiletés mentales supérieures notamment l'analyse, la synthèse et l'évaluation. C'est à lui que revient la tâche de structurer l'interaction des élèves entre eux avec respect, intégrité et sécurité afin de favoriser le raisonnement et la démarche intellectuelle. Dans une telle atmosphère propice au raisonnement et à l'apprentissage, l'enseignant encourage la pédagogie de la question ouverte et favorise l'apprentissage actif par l'entremise d'activités pratiques axées sur la résolution de problèmes. Il favorise aussi l'ouverture d'esprit dans un environnement où les élèves et leurs idées sont acceptés, appréciés et valorisés et où la confiance en leurs capacités cognitives et créatives est nourrie continuellement.
- ***L'enseignement devrait encourager la coopération entre les élèves :*** en laissant de la place au travail individuel, l'enseignant devrait aussi promouvoir le travail coopératif. Les élèves peuvent travailler et apprendre ensemble, mais c'est à l'enseignant de leur donner des occasions de mieux se familiariser avec les diverses habiletés sociales pour travailler et apprendre en coopérant. Il faut qu'il crée un environnement permettant de prendre des risques, de partager l'autorité et le matériel, de se fixer un objectif d'équipe, de développer la maîtrise de soi et le respect des autres et d'acquérir le sentiment de participer à une interdépendance positive. L'enseignant doit être conscient que les activités d'apprentissage coopératives permettent aux élèves d'apprendre mutuellement et de développer des habiletés sociales, langagières et mentales supérieures. Lorsqu'elles sont menées d'une façon efficace, les activités coopératives

obligent les élèves à définir, à clarifier, à élaborer, à analyser, à synthétiser, à évaluer et à communiquer.

- ***L'enseignement devrait être axé sur les modes de raisonnement :*** dans un milieu actif d'apprentissage, l'enseignant devrait responsabiliser chaque élève face à son propre apprentissage et de celui des autres. C'est à lui que revient la responsabilité d'enseigner aux élèves comment penser et raisonner d'une façon efficace. Il devrait sécuriser l'élève et l'encourager à se questionner, à émettre des hypothèses et des inférences, à observer, à expérimenter, à comparer, à classer, à induire, à déduire, à enquêter, à soutenir une opinion, à faire des abstractions, à prendre des décisions informées et à résoudre des problèmes. L'enseignant devrait encourager les élèves à prendre des risques et à explorer en toute sécurité. Ils doivent pouvoir le faire avec la certitude que faire des erreurs ou se tromper fait partie intégrante du processus de raisonnement et d'apprentissage. Face à cette réalité, les élèves peuvent essayer de nouvelles avenues et considérer des solutions de remplacement. C'est de cette façon, qu'ils acquièrent, intègrent, élargissent, raffinent et utilisent les connaissances et les compétences et qu'ils développent le raisonnement critique et la pensée créative.
- ***L'enseignement devrait favoriser une variété de styles d'apprentissage :*** il faut que l'enseignant soit conscient qu'à la diversité des styles d'apprentissage correspond une diversité de styles d'enseignement. Il devrait d'abord observer de quelle façon les élèves apprennent le mieux. Il découvre ainsi leurs styles d'apprentissage et leurs intelligences. Ensuite, il devrait mettre en oeuvre une gamme de stratégies d'enseignement efficaces. Dans la mesure du possible, il devrait mettre à leur disposition une variété de ressources pertinentes et utiliser divers documents et outils technologiques, en collaborant avec le personnel de l'école, les parents, les membres et les institutions de la communauté.
- ***L'enseignement devrait fournir des occasions de réflexion et de communication :*** enseigner comment réfléchir et communiquer revient à utiliser des stratégies efficaces permettant aux élèves de découvrir le sens de la matière en favorisant la synthèse des nouvelles connaissances et habiletés cognitives et langagières avec celles qui furent acquises auparavant. Ces stratégies devraient aider les élèves à apprendre à raisonner d'une façon autonome et efficace, et à communiquer d'une façon juste et précise à l'écrit comme à l'oral. Tout ceci permet à l'élève de développer des compétences qui l'aident à apprendre tout au long de sa vie.

Buts et résultats d'apprentissage de la discipline

Le but de *Styles de vie actifs 11* est d'amener les élèves à développer des attitudes et des valeurs positives à l'égard de l'activité physique. De plus, les élèves arriveront à comprendre l'importance de la participation régulière à l'activité physique toute la vie durant pour le maintien d'un bon état de santé aux niveaux physique, émotif et cognitif.

Progression de la discipline

Il existe un principe général de la pédagogie voulant qu'on apprenne en s'appuyant sur ce que l'on connaît déjà et que ce soit à partir des connaissances acquises que l'on attribue une signification aux connaissances nouvelles. D'où la reconnaissance d'une continuité nécessaire dans la conduite des apprentissages. Ce besoin de continuité devient particulièrement évident dans le cours *Styles de vie actifs 11*, alors qu'il ne s'agit pas d'un amas de connaissances disparates à mémoriser, mais un réseau de savoirs qui se donnent mutuellement du sens. On met en évidence l'importance du développement des habiletés et leurs liens mutuels avec les concepts et les notions appris dans les diverses disciplines scolaires.

Il est important de souligner que l'élève développe aussi des attitudes positives à l'égard des disciplines connexes. Il devrait être encouragé à :

- valoriser son identité et sa place au sein de la communauté acadienne et francophone;
- faire preuve de confiance en soi dans ses communications et en résolvant des problèmes;
- apprécier la puissance et l'utilité des outils technologiques;
- entreprendre et mener à bien des travaux et des projets;
- faire preuve de curiosité et de créativité;
- s'engager à poursuivre son apprentissage pendant toute sa vie.

Étant donné la nature du cours *Styles de vie actifs 11*, le personnel enseignant qui s'occupe de ce cours devrait s'assurer d'obtenir et de bien lire le document « *Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique, maternelle à 12^e année* » pour bien s'informer quant à la sécurité et à la responsabilité légale.

Dans le cadre du cours *Styles de vie actifs 11*, l'élève sera appelé à suivre une formation de base en réanimation cardiorespiratoire et en premiers soins. À la fin du cours, chaque élève aura à démontrer des preuves de réussite de ces formations (par exemple : une carte de certification).

L'enseignant ou l'école aura un rôle important à jouer au niveau de l'organisation de ces formations. Les coordonnées de l'Ambulance St-Jean et de la Croix rouge sont disponibles sur Internet, ainsi que dans l'annuaire téléphonique.

Composantes pédagogiques du programme d'études

Profil psychopédagogique de l'élève

Afin de pouvoir dresser une image de l'apprentissage correspondant à l'âge chronologique des élèves, les enseignants doivent être conscients que toute personne est naturellement curieuse et aime apprendre. Des expériences cognitives et émotives positives (par exemple, le fait de se sentir en sécurité, d'être accepté et valorisé) déclenchent leur enthousiasme à développer une motivation intrinsèque pour l'apprentissage. Les enseignants doivent connaître les étapes du développement cognitif et métacognitif, la capacité de raisonnement des élèves et le style d'apprentissage qu'ils préfèrent. Toutefois, les personnes naissent avec des potentialités et des talents qui leur sont propres. À travers leur apprentissage et leur socialisation, les élèves effectuent des choix variables sur la façon dont ils aiment apprendre et sur le rythme auquel ils sont capables de le faire.

Par conséquent, il est important, pour les enseignants de tous les niveaux, d'être conscients que le fait d'apprendre est un processus naturel qui consiste à poursuivre des résultats d'apprentissage ayant une signification pour soi. Ce processus est intérieur, volitif et actif; il se définit par une découverte et une construction de sens à partir d'une information et d'une expérience l'une et l'autre filtrées par les perceptions, les pensées et les émotions propres de l'élève. Tout ceci nécessite une souplesse de la part de l'enseignant, afin de respecter les différences individuelles sur le plan du développement.

L'apprentissage de la langue chez l'élève sera facilité si on part de sujets qui l'intéressent et qui débouchent sur des situations concrètes. L'élève vient à l'école ayant déjà une certaine connaissance du monde qui l'entoure et du langage oral et écrit. Ces connaissances antérieures deviennent le fondement à partir duquel se continue l'apprentissage de la communication orale et écrite. L'élève apprend une langue en l'utilisant; ainsi il apprend à lire et à écrire en lisant et en écrivant.

Communiquer est un processus qui est favorisé par l'interaction sociale des élèves à la fois avec l'enseignant et avec les autres élèves. L'enseignant doit être un modèle pour l'élève afin que ce dernier puisse améliorer la qualité de sa communication. L'enseignant doit aussi encourager l'élève à prendre des risques dans le développement des quatre savoirs, car prendre des risques est essentiel au processus d'apprentissage d'une langue. L'apprentissage de la langue doit être partie intégrante de toutes les autres matières à l'école. Afin de pouvoir développer ses talents, l'élève, peu importe son âge, a besoin de recevoir des encouragements dans un environnement où règne un climat de sécurité et de respect.

L'élève doit participer activement à son apprentissage. C'est à l'enseignant de fournir les expériences et les activités qui permettront aux élèves d'élargir leurs connaissances du monde dans lequel ils vivent. Ceci peut se faire en s'inspirant de thèmes tirés des autres disciplines. Plus cette connaissance sera large, plus ils auront à dire et à écrire, plus ils auront le goût et le besoin de communiquer.

L'enseignant veillera à susciter chez l'élève une prise en charge progressive de son apprentissage. Les élèves seront encouragés à exprimer leurs idées, à questionner, à expérimenter, à réfléchir sur les expériences réussies et non réussies, à développer leur propre méthode de travail et à faire des choix. Cependant la contrainte créative fournie par l'enseignant n'est pas à négliger.

Mais, avant tout, l'enseignant doit fournir dans sa propre personne un excellent modèle de langue orale et écrite. C'est à travers le modèle de l'enseignant que l'élève réalisera l'importance de la langue comme véhicule de communication.

**Résultats
d'apprentissage
transdisciplinaires
reliés aux
programmes
d'études**

Les ministères de l'Éducation de la Nouvelle-Écosse, du Nouveau-Brunswick, de l'Île-du-Prince-Édouard et de Terre-Neuve-et-Labrador ont formulé, par l'entremise du Conseil atlantique des ministres de l'Éducation et de la Formation (CAMEF), sept énoncés décrivant ce que tous les élèves doivent savoir et être capables de faire lors de l'obtention de leur diplôme de fin d'études secondaires. Ces résultats d'apprentissage sont dits transdisciplinaires puisqu'ils ne relèvent pas d'une seule matière en particulier.

Énoncés relatifs aux sept résultats d'apprentissage transdisciplinaires du Canada atlantique

Moyens par lesquels le programme d'études de Styles de vie actifs 11^e année contribue à l'atteinte de ces résultats

Le civisme

Les finissants seront en mesure d'apprécier, dans un contexte local et mondial, l'interdépendance sociale, culturelle, économique et environnementale du monde qui les entoure.

L'environnement d'apprentissage du programme *Styles de vie actifs 11* permet à l'élève d'explorer et d'améliorer ses relations interpersonnelles. L'élève travaille en équipe dans un environnement relativement libre, ce qui lui permet de vérifier ses comportements et ses attitudes face aux autres élèves à l'occasion de sa participation à diverses activités. De nombreuses occasions d'ouverture aux idées des autres lui sont offertes l'incitant à respecter les personnes qui l'entourent. La composante pratique du programme permet à l'élève de faire le transfert des multiples apprentissages réalisés au cours de sa scolarité dans un contexte réel, ce qui rend l'apprentissage significatif et qui amène l'élève à se valoriser, à valoriser les autres et à être valorisé par autrui. L'élève a l'occasion de s'intégrer à la communauté et de planifier des activités pour ses collègues, ses enseignants, ses parents, des personnes du troisième âge, etc. dans le but de promouvoir l'activité physique au sein de l'ensemble de sa communauté.

La communication

Les finissants seront capables de comprendre, de parler, de lire et d'écrire une langue (ou plus d'une), d'utiliser des concepts et des symboles mathématiques et scientifiques afin de penser logiquement, d'apprendre et de communiquer efficacement.

Dans un contexte où l'apprentissage se fait en collaboration avec les pairs, la communication est essentielle. Le programme *Styles de vie actifs 11* vise le développement et l'amélioration des habiletés langagières de l'élève. L'élève se doit de communiquer par divers moyens dans le but de réaliser ses buts et de faire la promotion de l'activité physique dans son école et dans sa communauté.

Les compétences en technologie

Les finissants seront capables d'utiliser les stratégies et les méthodes nécessaires à la résolution de problèmes, y compris les stratégies et les méthodes faisant appel à des concepts reliés au langage, aux mathématiques et aux sciences.

L'élève aura à se servir d'outils technologiques, surtout l'Internet, pour effectuer des recherches et compléter ses travaux dans le cadre du cours *Styles de vie actifs 11*. Comme la technologie est devenue omniprésente dans la société contemporaine, il importe d'amener les élèves à s'en servir dans le maintien et dans la promotion d'une vie active.

Énoncés relatifs aux sept résultats d'apprentissage transdisciplinaires du Canada atlantique

Moyens par lesquels le programme d'études de Styles de vie actifs 11^e année contribue à l'atteinte de ces résultats

Le développement personnel

Les finissants seront en mesure de poursuivre leur apprentissage et de mener une vie active et saine.

L'environnement et la démarche d'apprentissage du programme *Styles de vie actifs 11* sont conçus dans le but d'influencer de façon positive les attitudes de l'élève. On vise à inciter l'élève à découvrir ses intérêts au niveau de l'activité physique et de développer des attitudes positives face à l'exercice. On cherche à développer chez l'élève le goût de participer à des activités physiques variées toute leur vie durant et à comprendre l'importance du maintien d'un bon état de santé.

L'expression artistique

Les finissants seront en mesure de porter un jugement critique sur diverses formes d'art et de s'exprimer par les arts.

Le programme *Styles de vie actifs 11* offre à l'élève plusieurs occasions de s'exprimer et de manifester son identité. Les composantes d'étude proposent des activités dans lesquelles l'élève est libre de découvrir des moyens de mettre en évidence ses talents et ses habiletés et de prendre connaissance des domaines artistiques et esthétiques par sa participation à diverses activités physiques.

La langue et la culture françaises

Les finissants seront conscients de l'importance et de la particularité de la contribution des Acadiennes, des Acadiens et d'autres francophones, à la société canadienne. Ils reconnaîtront leur langue et leur culture comme base de leur identité et de leur appartenance à une société dynamique, productive et démocratique dans le respect des valeurs culturelles des autres.

Le programme *Styles de vie actifs 11* est axé sur le renforcement des connaissances acquises dans les autres disciplines afin d'aider l'élève à les intégrer à ses connaissances. Le contenu notionnel, les directives et les activités d'apprentissage sont en français et un effort est fait pour les rattacher à la société acadienne de la Nouvelle-Écosse. Un certain nombre d'activités et de projets mettent en valeur l'identité locale et acadienne de l'élève.

La résolution de problèmes

Les finissants seront capables d'utiliser les stratégies et les méthodes nécessaires à la résolution de problèmes, y compris les stratégies et les méthodes faisant appel à des concepts reliés au langage, aux mathématiques et aux sciences.

La résolution de problèmes s'avère essentielle pendant la participation à des activités physiques, surtout pour la planification d'activités; les installations disponibles, les horaires, l'âge et le niveau des participants sont des exemples de facteurs à prendre en considération pour en assurer la réussite.

**Résultats
d'apprentissage
généraux du
programme
d'études**

Les résultats d'apprentissage généraux du programme *Styles de vie actifs 11* précisent l'encadrement de l'apprentissage vécu par l'élève.

Chaque composante est définie par un résultat d'apprentissage général qui fait le lien entre les résultats d'apprentissage transdisciplinaires et les résultats d'apprentissage spécifiques relatifs à cette composante. Le résultat d'apprentissage général est un énoncé qui encadre les connaissances et les habiletés que l'élève doit acquérir et renforcer. Le cours *Styles de vie actifs 11* est présenté selon les trois modules suivants :

Module 1 : Mode de vie sain et nutrition

- 1.1 L'élève sera en mesure de reconnaître les composantes d'un mode de vie sain et de faire l'évaluation de sa situation personnelle.
- 1.2 L'élève sera en mesure d'évaluer ses choix alimentaires en fonction de son désir de mener une vie active et saine.
- 1.3 L'élève sera en mesure d'analyser les différentes composantes de la nourriture de planifier son régime alimentaire et d'expliquer comment le régime alimentaire affecte une personne.

Module 2 : Activité physique

- 2.1 L'élève sera en mesure de démontrer des compétences et des habiletés lui permettant de prendre des décisions en ce qui concerne sa participation à des activités physiques en vue de mener une vie saine et active.
- 2.2 L'élève sera en mesure d'expliquer l'importance de développer des valeurs et des attitudes positives face à l'activité physique dans le but de mener un mode de vie sain.
- 2.3 L'élève sera en mesure de comprendre les risques inhérents à une participation à une activité physique et l'importance d'un échauffement pour réduire les risques et prévenir les blessures.
- 2.4 L'élève sera en mesure d'organiser une activité de promotion de la vie active au sein de l'école ou de sa communauté immédiate.

Module 3 : Risques à la santé

- 3.1 L'élève sera en mesure de décrire les effets et les conséquences liés à la consommation de différents types de drogues.
- 3.2 L'élève sera en mesure de reconnaître les risques et les dangers à son état de santé et prévoir les conséquences possibles de ses décisions.
- 3.3 L'élève sera en mesure d'expliquer l'importance d'un bon équilibre dans sa vie et valoriser cet équilibre en vue de mener une vie saine.

**Résultats
d'apprentissage
spécifiques**

Le cours de SVA 11 est un cours obligatoire pour l'obtention du diplôme de fin d'études secondaires. Il est axé sur la découverte ainsi que la résolution de problèmes mettant en scène des situations réelles de la vie courante.

Il offre à l'élève une variété de situations réelles qui lui permettent de communiquer quotidiennement à l'aide de discussions, de présentations, de projets, de travaux d'équipes, de comptes rendus et d'écrits.

Les résultats d'apprentissage spécifiques (RAS) de ce cours sont présentés en détail dans les tableaux de chaque module sous forme d'énoncés qui décrivent les connaissances et les habiletés qui se rattachent aux résultats d'apprentissage généraux (RAG) que l'élève doit atteindre. Chaque composante est organisée sur une double page à quatre colonnes. Le RAG et les RAS d'une composante figurent dans la première colonne de la page à gauche intitulée « Résultats d'apprentissage ». Dans la deuxième colonne de cette page, intitulée « Pistes d'enseignement », des activités sont suggérées en vue de favoriser l'atteinte des RAS. Les pistes d'évaluation, suggérées à la troisième colonne de la page à droite, pourraient être employées dans le cadre de l'évaluation formative et sommative et les enseignants pourront les modifier selon les besoins et les rythmes d'apprentissage des élèves. La quatrième colonne, intitulée « Ressources pédagogiques recommandées », sert à souligner les références imprimées, informatiques et technologiques particulièrement utiles à l'atteinte des résultats d'apprentissage.

Les pages suivantes présentent les résultats d'apprentissage spécifiques pour le cours de *Styles de vie actifs* de la onzième année.

Mode de vie sain et nutrition

Résultats d'apprentissage général

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

- 1.1 reconnaître les composantes d'un mode de vie sain et faire l'évaluation de sa situation personnelle.
-

Résultats d'apprentissage spécifiques

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

- 1.1A reconnaître les composantes d'un mode de vie sain en discutant de l'importance des divers éléments;
- 1.1B décrire les composantes d'une bonne hygiène et expliquer l'importance de l'hygiène personnelle;
- 1.1C expliquer l'importance d'une bonne hygiène en relation avec la socialisation;
- 1.1D décrire comment les bonnes pratiques hygiéniques peuvent aider à prévenir les maladies.
-

Résultats d'apprentissage général

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

- 1.2 évaluer ses choix alimentaires en fonction de son désir de mener une vie active et saine.
-

Résultats d'apprentissage spécifiques

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

- 1.2A reconnaître les divers types de vitamines et de minéraux et les aliments dans lesquels on les retrouve et expliquer leurs rôles;
- 1.2B expliquer pourquoi les « restaurants cuisine rapide » ne constituent pas une source alimentaire adéquate et saine, tout en soulignant des exemples;
- 1.2C expliquer l'importance de l'eau dans le fonctionnement du corps humain;
- 1.2D expliquer l'importance d'assurer une variété d'aliments dans son régime alimentaire;
- 1.2E expliquer les règlements traitant de l'étiquetage nutritionnel et décrire son importance dans ses choix alimentaires;
- 1.2F comprendre comment les besoins énergétiques du corps humain varient en fonction de ses activités;
- 1.2G expliquer ce qu'est le végétarisme et ses différents niveaux;
- 1.2H comprendre comment le métabolisme varie selon les individus et selon l'âge.

Mode de vie sain et nutrition

Résultats d'apprentissage général

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

- 1.3 analyser les différentes composantes de la nourriture, planifier de son régime alimentaire et expliquer comment le régime alimentaire affecte une personne.
-

Résultats d'apprentissage spécifiques

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

- 1.3A expliquer l'impact d'un régime alimentaire sur l'humeur;
- 1.3B analyser son régime personnel afin de déterminer s'il doit maintenir ou modifier ses habitudes alimentaires actuelles;
- 1.3C souligner les facteurs qui peuvent contribuer à un mauvais régime alimentaire;
- 1.3D relever les suppléments que consomment certains individus et certains athlètes et déterminer leurs effets;
- 1.3E énumérer divers types de régimes alimentaires et de produits d'amaigrissement et décrire leurs avantages et leurs inconvénients;
- 1.3F énumérer et expliquer les divers types de troubles de l'alimentation.

Activité physique

Résultats d'apprentissage général

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

- 2.1 démontrer des compétences et des habiletés lui permettant de prendre des décisions en ce qui concerne sa participation à des activités physiques en vue de mener une vie saine et active.
-

Résultats d'apprentissage spécifiques

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

- 2.1A déterminer son(s) activité(s) préférée(s) en vue de planifier sa participation régulière à des activités physiques;
- 2.1B énumérer les sports les plus pratiqués au Canada et prendre connaissance des différences dans la pratique des sports selon l'âge;
- 2.1C dresser une liste des organismes, des installations et des ressources dans sa communauté lui permettant de contribuer à un mode de vie sain et actif;
- 2.1D discuter des raisons avancées pour justifier de ne pas participer à des activités physiques sur une base régulière et en faire une évaluation personnelle;
- 2.1E expliquer l'importance d'être physiquement actif tout au long de sa vie;
- 2.1F énumérer et définir les différentes caractéristiques liées à l'activité physique.
-

Résultats d'apprentissage général

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

- 2.2 expliquer l'importance de développer des valeurs et des attitudes positives face à l'activité physique dans le but de mener un mode de vie sain.
-

Résultats d'apprentissage spécifiques

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

- 2.2A décrire les avantages d'un mode de vie actif et sain;
- 2.2B reconnaître et décrire les effets négatifs résultant d'une vie sédentaire;
- 2.2C décrire le rôle que joue l'activité physique dans sa vie personnelle en établissant des liens entre les habitudes de sa famille ou de ses amis en relation avec ses pratiques personnelles;
- 2.2D décrire ce qu'est la composition corporelle;
- 2.2E déterminer la composition corporelle d'un adulte et la comparer à ce que recommande Santé Canada;
- 2.2F relever les comportements appropriés par rapport à une activité physique ou à un sport, en tant qu'athlète et en tant que spectateur.
-

Activité physique

Résultats d'apprentissage général

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

- 2.3 comprendre les risques inhérents à une participation à une activité physique et l'importance d'un échauffement pour réduire les risques et prévenir les blessures.
-

Résultats d'apprentissage spécifiques

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

- 2.3A expliquer l'importance d'un échauffement adéquat avant de participer à une activité physique;
- 2.3B décrire le processus d'échauffement, y compris ses éléments fondamentaux;
- 2.3C expliquer certains moyens de prévenir et de traiter les blessures;
- 2.3D décrire les quatre principes pour le traitement de blessures et expliquer leur importance au bon rétablissement;
- 2.3E dresser une liste des divers types de blessures et des mesures à prendre dans un cas d'urgence;
- 2.3F expliquer l'importance de participer à des activités physiques même lorsque les conditions ne sont pas idéales et souligner les précautions à prendre en vue d'une participation en toute sécurité;
- 2.3G expliquer l'importance d'une période de refroidissement suite à sa participation à une activité physique et décrire les éléments qui permettent le retour au calme.
-

Résultats d'apprentissage général

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

- 2.4 organiser une activité de promotion de la vie active au sein de l'école ou de sa communauté immédiate.
-

Résultats d'apprentissage spécifiques

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

- 2.4A prévoir une activité qui stimule l'intérêt de la population visée;
- 2.4B décrire les raisons qui ont motivé le choix de l'activité en fonction de la clientèle ciblée;
- 2.4C faire les contacts nécessaires pour assurer la publicité de l'événement choisi;
- 2.4D expliquer les différentes étapes nécessaires à l'organisation d'un tel événement.

Risques à la santé

Résultats d'apprentissage général

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

- 3.1 décrire les effets et les conséquences liés à la consommation de différents types de drogues.
-

Résultats d'apprentissage spécifiques

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

- 3.1A décrire les dangers liés au tabagisme;
 - 3.1B expliquer les dangers liés à la consommation d'alcool et à la conduite en état d'ébriété;
 - 3.1C expliquer l'importance de respecter les consignes liées aux médicaments prescrits par un médecin;
 - 3.1D décrire les effets directs et secondaires liés à la consommation de la marijuana;
 - 3.1E décrire les effets directs et indirects liés à la consommation de drogues qui visent à améliorer la performance chez les athlètes;
 - 3.1F prendre conscience de la multitude de substances interdites;
 - 3.1G décrire les implications d'une relation sexuelle tout en tenant compte des risques et des conséquences.
-

Résultats d'apprentissage général

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

- 3.2 reconnaître les risques et les dangers potentiels relatifs à son état de santé et prévoir les conséquences possibles de ses décisions.
-

Résultats d'apprentissage spécifiques

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

- 3.2A décrire les dangers posés par une exposition excessive aux rayons de soleil, y compris les rayons des salons de bronzage;
- 3.2B définir le FPS (facteur de protection solaire) et expliquer comment choisir un écran solaire approprié;
- 3.2C décrire l'impact de ses décisions sur son avenir en tenant compte de lui-même, de son style de vie, de sa famille, de ses amis, etc.;
- 3.2D décrire les dangers, à lui-même et à autrui, liés au transport;
- 3.2E expliquer l'importance de porter une protection adéquate en fonction des activités physiques auxquelles il participe.

Risques à la santé

Résultats d'apprentissage général

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

- 3.3 expliquer l'importance d'un bon équilibre dans sa vie et valoriser cet équilibre en vue de mener une vie saine.
-

Résultats d'apprentissage spécifiques

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

- 3.3A décrire les moyens permettant de réduire ou d'éliminer le stress;
3.3B expliquer comment une bonne alimentation et une participation à des activités physiques peuvent contribuer à réduire le niveau de stress chez un individu;
3.3C comprendre ce qu'est la dépression et savoir la reconnaître;
3.3D décrire comment l'attitude peut avoir un impact sur différentes facettes de sa vie;
3.3E reconnaître ses apprentissages dans le cadre du cours de *Styles de vie actifs 11*.

Démarche pédagogique et démarche d'apprentissage

Les préparatifs du cours

Voici quelques suggestions pour la préparation du cours :

- **Tenir compte des modules du programme**
En repassant le programme, porter attention :
 - aux résultats d'apprentissage;
 - aux quatre principales sections;
 - aux unités sous chaque section.
- **Tenir compte des habiletés d'apprentissage**
Avoir recours au remue-méninges, au jeu de rôles, à l'apprentissage autonome et à la rédaction d'un journal personnel. Chercher à utiliser le cours magistral le moins souvent possible.
- **Utiliser une approche d'équipe**
Si le personnel enseignant est assez nombreux, formez des groupes de personnes qui travaillent bien ensemble. Cette approche encourage le partage d'idées et le travail de collaboration. L'enseignement qui en découlera sera plus efficace.
- **Réorienter les discussions sans être critique**
Lorsqu'un sujet devient trop explicite, trop personnel, ou qu'il sème la confusion, il est souvent bon de présenter une nouvelle perspective ou un nouveau point de vue. Éviter les affirmations qui portent un jugement négatif.
- **Utiliser l'humour avec prudence et discrétion**
Un humour bien choisi peut relâcher une atmosphère tendue. Lorsqu'il est mal utilisé, il peut détruire un climat de confiance, blesser les élèves et les porter à se replier sur eux-mêmes.
- **Répondre aux questions simplement et directement**
Parfois en élaborant plus que nécessaire on ne fait que confondre les élèves.
- **Être bien préparé**
Bien connaître sa matière. Anticiper les situations difficiles et prévoir comment leur faire face. Utiliser les ressources avec discrétion. Visionner tous les documents audiovisuels à l'avance. Déterminer le choix de vos ressources d'après leur pertinence aux besoins des élèves et aux objectifs du cours. Être disposé à chercher des informations et de l'aide auprès de personnes qui appartiennent à d'autres groupes ethnoculturels.
- **Savoir chercher conseil ailleurs en cas de doute**
Être prudent. En recherchant l'opinion d'autres personnes on précise souvent sa propre pensée.

L'enseignant qui connaît et qui comprend bien ses élèves dès le début de l'année sera mieux en mesure de planifier son enseignement. Souvent, les rencontres directes avec les élèves dans le cadre de discussions et d'activités de classe sont

très enrichissantes. La compréhension de besoins uniques ou de circonstances spéciales propres à certains élèves peut contribuer grandement à la création d'une ambiance constructive dans la salle de classe.

On encourage les enseignants de ce cours à noter leurs idées quant aux activités, aux ressources et aux méthodes d'évaluation à même ce document. Ainsi, ils pourront plus facilement s'en rappeler pour les prochaines années et les nouveaux enseignants en profiteront lorsqu'ils entreprendront ce cours pour une première fois.

On encourage également le partage de ses idées, de ses activités, de ses réussites, des sites Internet employés, etc. avec le personnel des autres écoles acadiennes de la province pour que tous puissent en bénéficier.

Suggestions de stratégies d'enseignement et d'activités d'apprentissage :

- le conférencier invité
- le jeu de rôles
- le remue-méninges
- la compilation de dossiers
- l'interview
- la discussion
- le jeu de simulation
- les reportages sur l'actualité
- la musique
- l'interprétation et la comparaison de tableaux, de graphiques, etc.
- l'enseignement par les pairs
- l'élaboration, la conduite et l'analyse d'une enquête
- la carte : création et interprétation
- l'étude de cas
- le débat
- le texte d'opinion
- l'album de découpages
- l'invention de jeux
- la production vidéo
- la recherche individuelle
- l'interprétation d'images
- l'étalage
- la lettre au destinataire
- la sortie scolaire
- la construction de lignes de temps
- le jeu dramatique
- la caricature
- le poste d'apprentissage
- le séminaire

Plan du premier cours de SVA 11

1. L'enseignant mène une discussion dans laquelle il demande aux élèves d'exprimer leurs attentes envers le cours.
2. L'enseignant explique ses attentes envers lui-même et envers les élèves.
 - Contrat d'apprentissage (voir *Document de soutien*)
3. Mise en relief des principales composantes du cours SVA 11.
Énumérer et décrire les trois modules :
 - Module 1 – Mode de vie sain et nutrition
 - Module 2 – Activité physique
 - Module 3 – Risques à la santé
4. Organisation d'une activité
Pour ce qui est de l'organisation d'une activité physique, le choix revient à l'élève. Cependant, l'enseignant devra approuver le choix de l'élève en tenant compte de la disponibilité des installations et des équipements, de la sécurité et du choix des autres élèves. Cela a comme objectif d'éviter la répétition. Dans le cas où plus d'un élève envisage une même activité, faire un tirage au hasard. Le « perdant » du tirage aura à trouver une nouvelle activité.

Souligner aux élèves que la planification de leur activité devra comprendre, entre autres :
 - la date et l'heure
 - les groupes visés
 - le lieu
 - le temps prévu
 - les équipements et les installations
5. Évaluation du cours
Établir la pondération du cours dès la première classe en demandant l'opinion des élèves. Il faut obligatoirement évaluer le portfolio, l'organisation d'une activité physique et la participation au cours. On laisse à la discrétion de l'enseignant et des élèves de déterminer les pourcentages respectifs, en plus des activités additionnelles auxquelles on aimerait accorder une pondération dans le cadre de ce cours.

Note à l'enseignant

Prière de fournir une copie de la fiche A - annexe B dès le premier cours pour que les élèves gardent un dossier personnel des activités qu'ils devront réaliser pendant le semestre. De plus, on doit leur fournir les fiches d'évaluation et d'autoévaluation pour qu'ils soient conscients des critères à partir desquels ils seront évalués.

PLAN D'ÉTUDES

PLAN
D'ÉTUDES

MODE DE VIE SAIN ET NUTRITION

1

**MODE DE
VIE SAIN ET
NUTRITION**

Mode de vie sain et nutrition

Le module traitant de la vie saine et de la nutrition permet à l'élève d'explorer une variété de thèmes et de faire l'état de ses habitudes personnelles. Le but du module est d'amener l'élève à prendre des décisions informées quant à son style de vie et à ses habitudes alimentaires.

L'élève acquerra les compétences et les habiletés liées à un mode de vie sain et il comprendra l'importance de l'hygiène, de la consommation d'eau, des aliments et des régimes, des troubles de l'alimentation, pour ne mentionner que quelques-uns des thèmes.

Résultats d'apprentissage généraux

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

- 1.1 reconnaître les composantes d'un mode de vie sain et faire l'évaluation de sa situation personnelle.
- 1.2 évaluer ses choix alimentaires en fonction de son désir de mener une vie active et saine.
- 1.3 analyser les différentes composantes de la nourriture en fonction de la planification de son régime alimentaire et expliquer comment le régime alimentaire affecte la personne.

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

1.1

reconnaître les composantes d'un mode de vie sain et faire l'évaluation de sa situation personnelle.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

1.1A

reconnaître les composantes d'un mode de vie sain en discutant de l'importance des divers éléments;

1.1B

décrire les composantes d'une bonne hygiène et expliquer l'importance de l'hygiène personnelle;

Pistes d'enseignement

Discussion dans laquelle on relève et on décrit les composantes d'un mode de vie sain.

Note : Voici des exemples : Sommeil adéquat, bonne nutrition, régime d'exercice physique régulier, gestion du stress, gestion du temps, état psychique, hygiène personnelle, etc.

Discuter de l'importance de chaque élément.

Demander aux élèves de compléter le « *Jeu questionnaire VITALITÉ* » sur Internet. Leur demander de partager leurs résultats et de discuter de leurs réponses. (note : Les réponses sont disponibles sur le site de Santé Canada).

Discuter des bienfaits d'une vie saine sur l'apprentissage, ainsi que sur d'autres aspects de la vie d'une personne (par exemple : les relations interpersonnelles).

Souligner comment on a tendance à avoir plus d'énergie lorsqu'on est en forme. Cela contribue à l'apprentissage, mais donne aussi plus d'énergie et plus d'ambition à l'individu parce qu'il se sent bien dans sa peau.

Discuter des effets de l'exercice, de la nourriture et du sommeil en examinant comment un bon état de santé physique peut avoir des effets positifs au niveau du fonctionnement du cerveau.

« *Mets de l'entrain dans tes matins* » (*Bien en santé*, p. 4)

Discussion, animée par un élève, dans laquelle on traite d'abord des différentes composantes d'une bonne hygiène (par exemple : se laver le corps et les cheveux, se brosser les dents, se peigner, etc.).

Pistes d'évaluation

Évaluer le rendement et demander une autoévaluation de l'élève qui anime la discussion en se servant des fiches B et C du programme d'études CEV 11. (facultatif)

Ressources pédagogiques recommandées

Imprimé

Des choix... pour la vie!

- *Bien en santé*

Éditions de la

Chenelière, 2004.

Site Internet

- *Jeu questionnaire*

VITALITÉ

Santé Canada

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

1.1
reconnaître les composantes d'un mode de vie sain et faire l'évaluation de sa situation personnelle.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

1.1C
expliquer l'importance d'une bonne hygiène en relation avec la socialisation;

1.1D
décrire comment les bonnes pratiques hygiéniques peuvent aider à prévenir les maladies.

Pistes d'enseignement

Discuter de l'importance d'une bonne hygiène dans ses relations interpersonnelles (ce sujet peut être sensible, alors on surveillera la discussion de près afin d'intervenir au besoin).

Demander aux élèves de souligner diverses situations de la vie où il est important d'avoir une bonne hygiène (par exemple : des situations dans le milieu de travail, des entrevues, etc.).

De bonnes pratiques hygiéniques peuvent aider à la prévention de maladies, surtout les maladies du cœur et du système cardiorespiratoire. De plus, souligner que si on mène une vie active dès un jeune âge, on est moins porté à développer des mauvaises habitudes telles que le tabagisme.

Souligner l'aspect de la prévention de maladies (le pied d'athlète, l'ostéoporose, etc.).

Discuter des dangers posés par les activités quotidiennes en faisant le lien avec de bonnes pratiques hygiéniques. Par exemple, se laver les mains après avoir fait des poids et haltères, prendre une douche régulièrement - surtout après avoir participé à une activité physique, - ne pas partager des bouteilles d'eau lors de ses activités, dans les restaurants ne pas manger des bonbons qui ne sont pas enveloppés, etc.

Rechercher les maladies infectieuses sur Internet et discuter des moyens de les prévenir ainsi que de leurs causes et de leurs conséquences.

Pistes d'évaluation

Évaluer le rendement et demander une autoévaluation de l'élève qui anime la discussion en se servant des fiches B et C du programme d'études CEV 11. (facultatif)

Ressources pédagogiques recommandées

Internet

Les élèves peuvent effectuer des recherches à partir d'engins de recherche reconnus tels que *Google* et *Yahoo!*

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

1.2

évaluer ses choix alimentaires en fonction de son désir de mener une vie active et saine.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

1.2A

reconnaître les divers types de vitamines et de minéraux et les aliments dans lesquels on les retrouve et expliquer leurs rôles;

1.2B

expliquer pourquoi les « restaurants cuisine rapide » ne constituent pas une source alimentaires adéquate et saine, tout en soulignant des exemples;

Pistes d'enseignement

« *Les vitamines vitales* » (*Bien en santé*, p. 23).

« *La petite foire aux questions de nutrition* » (*Bien en santé*, p. 52).

« *La teneur en minéraux* » (*Bien en santé*, p. 35).

Les élèves travaillent en petits groupes afin de trouver, sur Internet ou à la bibliothèque, la quantité de calories des mets offerts par une variété de restaurants rapides.

Discuter de la valeur nutritive des aliments servis dans les restaurants offrant des repas rapides.

« *Le cholestérol* » (*Bien en santé*, p. 91).

Discuter pourquoi certains restaurants « à cuisine rapide » ont changé leur approche au cours des dernières années en ajoutant des aliments nutritifs à leur menu.

Est-ce que les nouvelles options constituent de bons choix alimentaires? Justifier. Par exemple, si l'on utilise l'enveloppe de sauce pour certaines salades, on se trouve à consommer autant ou plus de gras que si l'on avait consommé un hamburger.

Pistes d'évaluation

Ressources pédagogiques recommandées

Imprimé

Des choix... pour la vie!

- *Bien en santé*
Éditions de la
Chenelière, 2004.

Internet

- Santé Canada

Ressources

Personnes-ressources de
la communauté

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

1.2
évaluer ses choix alimentaires en fonction de son désir de mener une vie active et saine.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

1.2C
expliquer l'importance de l'eau dans le fonctionnement du corps humain;

1.2D
expliquer l'importance d'assurer une variété d'aliments dans son régime alimentaire;

Pistes d'enseignement

Demander aux élèves d'estimer quel pourcentage du corps humain est composé d'eau. Après une brève discussion, leur indiquer que l'eau représente environ 70 pourcent du poids du corps humain. Leur demander s'ils sont surpris ou non de ce chiffre et pourquoi.

La petite foire aux questions : « *De l'eau toujours de l'eau* » (*Bien en santé*, p. 70).

Combien d'eau devons-nous consommer chaque jour? Discussion et réflexion sur les habitudes personnelles des élèves.

Visiter le site Internet de « Santé Canada » afin de se renseigner sur l'importance de l'eau pour le bon fonctionnement du corps humain.

Se procurer et se servir du « *Guide alimentaire canadien* » afin de souligner l'importance de la variété des aliments et discuter de l'importance de chaque groupe.

« *À toi de choisir* » (*Bien en santé*, p. 5).

« *Des aliments riches en fibres* » (*Bien en santé*, p. 19).

« *Des repas à emporter* » (*Bien en santé*, p. 20).

« *Le guide de la bonne nourriture* » (*Bien en santé*, p. 21).

Pistes d'évaluation

Ressources pédagogiques recommandées

Imprimé

Des choix... pour la vie!

- *Bien en santé*
Éditions de la
Chenelière, 2004.

Internet

- Santé Canada
- Guide alimentaire
canadien

Ressources

Personnes-ressources de
la communauté

Présentation PowerPoint
« *Notre corps a besoin
d'eau* » qui se trouve sur
le CD du cours SVA 11.

Remettre le
questionnaire aux
élèves. L'enseignant
a accès à la feuille
réponse, également sur
le CD du cours SVA 11.

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

1.2

évaluer ses choix alimentaires en fonction de son désir de mener une vie active et saine.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

1.2E

expliquer les règlements traitant de l'étiquetage nutritionnel et décrire son importance dans ses choix alimentaires;

1.2F

comprendre comment les besoins énergétiques du corps humain varient en fonction de ses activités;

Pistes d'enseignement

Demander aux élèves de visiter le site Internet « *Étiquetage nutritionnel* » de Santé Canada et de partager leurs opinions quant aux règlements et aux informations présentés sur ce site.

« *L'alimentation des athlètes* » (*Bien en santé*, p. 22 et 23).

Pistes d'évaluation

Ressources pédagogiques recommandées

Imprimé

Des choix... pour la vie!

- *Bien en santé*
Éditions de la
Chenelière, 2004.

Internet

- *Étiquetage nutritionnel*
Santé Canada
- Guide alimentaire
canadien
- La Société de
l'ostéoporose du
Canada

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

1.2

évaluer ses choix alimentaires en fonction de son désir de mener une vie active et saine.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

1.2G

expliquer ce qu'est le végétarisme et ses différents niveaux;

1.2H

comprendre comment le métabolisme varie selon les individus et selon l'âge.

Pistes d'enseignement

Lecture de l'article traitant du végétarisme.

Discussion sur ce thème.

- y a-t-il des végétariens dans la classe?
- les élèves connaissent-ils des végétariens?

Souligner l'importance de respecter cette décision. Même si ce n'est pas la préférence de l'élève, d'autres ont le droit d'y croire et d'adhérer à cette habitude alimentaire.

L'enseignant peut aborder la question du métabolisme et comment notre rythme métabolique ralentit avec l'âge, ce qui peut engendrer des problèmes de poids plus tard dans la vie si on adopte de mauvaises habitudes alimentaires.

Pistes d'évaluation

Ressources pédagogiques recommandées

Imprimé

Des choix... pour la vie!

- *Bien en santé*
Éditions de la
Chenelière, 2004.

Internet

- Santé Canada
- Guide alimentaire
canadien
- La Société de
l'ostéoporose du
Canada

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

1.3

analyser les différentes composantes de la nourriture, planifier son régime alimentaire et expliquer comment le régime alimentaire affecte une personne.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

1.3A

expliquer l'impact d'un régime alimentaire sur l'humeur;

1.3B

analyser son régime personnel afin de déterminer s'il doit maintenir ou modifier ses habitudes alimentaires actuelles;

Pistes d'enseignement

Demander aux élèves, en petits groupes, d'effectuer une recherche afin d'expliquer la différence entre les matières grasses, les protéines et les glucides. Ils doivent aussi relever quelques sources de celles-ci dans une variété d'aliments.

« *La nourriture et ton humeur* » (*Bien en santé*, p. 42 à 44).

Faire suivre cette lecture d'une discussion dans laquelle les élèves partagent leurs expériences personnelles.

« *De mauvaise humeur? 24 façons de retrouver ton enthousiasme* » (*Bien en santé*, p. 58 à 60).

Demander à l'élève de dresser dans son portfolio une liste quotidienne de ce qu'il mange. Le faire pendant au moins une semaine.

Les élèves participent à une discussion, animée par un de leurs pairs, sur le régime alimentaire des adolescents en faisant une analyse selon les recommandations du « *Guide alimentaire canadien* ».

Pistes d'évaluation

Évaluer le travail réalisé en groupe.

Évaluer l'analyse de son régime alimentaire.

Ressources pédagogiques recommandées

Imprimé

Des choix... pour la vie!

- *Bien en santé*

Éditions de la

Chenelière, 2004.

Internet

- Guide alimentaire
canadien

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

1.3

analyser les différentes composantes de la nourriture, planifier son régime alimentaire et expliquer comment le régime alimentaire affecte une personne.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

1.3C

souligner les facteurs qui peuvent contribuer à un mauvais régime alimentaire;

1.3D

relever les suppléments que consomment certains individus et certains athlètes et déterminer leurs effets;

Pistes d'enseignement

Les élèves discutent des facteurs qui pourraient influencer sur le régime d'un individu. Par exemple :

- le manque d'éducation, le manque d'information quant à la nutrition.
- les finances - absence de moyens permettant d'acheter de la bonne nourriture.
- autres.

Demander aux élèves de trouver d'autres facteurs et de les lister dans leur cahier. L'enseignant devrait également les prendre en note.

Effectuer une recherche ou participer à une discussion animée par un élève afin de trouver les suppléments les plus répandus. Par exemple : la créatine, les protéines en poudre, etc. et discuter de leurs avantages et de leurs désavantages. La discussion pourrait également inclure les produits tels que les stéroïdes anabolisants et d'autres substances illégales, y compris ceux qui sont interdits par les organisations sportives amateurs. Demander aux élèves pourquoi certaines de ces substances sont interdites dans les compétitions.

Pistes d'évaluation

Évaluer le rendement et demander une autoévaluation des élèves qui animent les discussions. (facultatif)

Évaluer la recherche ou la participation active à la discussion.

Ressources pédagogiques recommandées

Imprimé

Des choix... pour la vie!

- *Bien en santé*
Éditions de la
Chenelière, 2004.

Internet

- Agence mondiale antidopage
- Recherche à partir d'engins de recherche tels que *Google* et *Yahoo!*

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

1.3

analyser les différentes composantes de la nourriture, planifier son régime alimentaire et expliquer comment le régime alimentaire affecte une personne.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

1.3E

énumérer divers types de régimes alimentaires et de produits d'amaigrissement et décrire leurs avantages et leurs inconvénients;

1.3F

énumérer et expliquer les divers types de troubles de l'alimentation.

Pistes d'enseignement

« *Les régimes* » (*Bien en santé*, p. 50 et 51).

Discuter des différents types de régimes alimentaires (Atkins, South Beach, etc.) en vogue de nos jours et de leur impact sur la personne. Discuter de leur impact économique et de l'utilisation de la psychologie sociale dans le marketing des divers types de régimes et de produits. Un élève peut animer cette discussion.

Discuter des pilules d'amaigrissement et des dangers qu'elles peuvent poser à la santé. Souligner l'importance de mener une vie active et saine, de bien manger et de bien se reposer pour être en bonne santé. Il n'y a PAS de recette magique en ce qui concerne sa santé! Un élève peut animer cette discussion.

Diviser la classe en groupes et leur demander d'effectuer une recherche dans le but de décrire les conditions suivantes : la boulimie, l'hyperphagie boulimique, l'anorexie.

Demander ensuite aux élèves de discuter (discussion animée par un élève) de leurs trouvailles et de souligner les effets néfastes de chaque condition sur la santé physique et mentale de la personne.

Pistes d'évaluation

Évaluer le rendement et demander une autoévaluation des élèves qui animent les discussions. (facultatif)

Évaluer la recherche (ainsi que le travail d'équipe) sur les troubles de l'alimentation.

Ressources pédagogiques recommandées

Internet / bibliothèque

- Recherche à partir d'engins de recherche tels que *Google* et *Yahoo!*
- Ressources disponibles à la bibliothèque scolaire ou communautaire.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

2

ACTIVITÉ
PHYSIQUE

Activité physique

Dans le cadre du module d'activité physique, l'élève se renseignera au sujet de diverses activités physiques et de divers sports et jeux lui permettant de maintenir ou d'améliorer son état de santé physique. L'élève deviendra conscient de l'importance de la participation régulière à l'activité physique et de ses bienfaits sur plusieurs plans.

L'élève sera appelé à participer à une variété d'activités, de jeux et de sports, certains peut-être pour une première fois, afin d'ajouter à ses expériences.

Chaque élève aura également la tâche d'organiser une activité physique – pour sa classe, pour d'autres élèves de l'école (par exemple : intramuros), pour les parents, pour le personnel enseignant, pour des personnes du 3^e âge ou pour la communauté au sens large.

Résultats d'apprentissage général

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

- 2.1 démontrer des compétences et des habiletés lui permettant de prendre des décisions en ce qui concerne sa participation à des activités physiques en vue de mener une vie saine et active.
- 2.2 expliquer l'importance de développer des valeurs et des attitudes positives face à l'activité physique dans le but de mener un mode de vie sain.
- 2.3 comprendre les risques inhérents à une participation à une activité physique et l'importance d'un échauffement pour réduire les risques et prévenir les blessures.
- 2.4 organiser une activité de promotion de la vie active au sein de l'école ou de sa communauté immédiate.

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

2.1

démontrer des compétences et des habiletés lui permettant de prendre des décisions en ce qui concerne la participation à des activités physiques en vue de mener une vie saine et active.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

2.1A

déterminer son(s) activité(s) préférée(s) en vue de planifier sa participation régulière à des activités physiques;

2.1B

énumérer les sports les plus pratiqués au Canada et prendre connaissance des différences dans la pratique des sports selon l'âge;

Pistes d'enseignement

- « 67 façons de bouger » (*Bien en santé*, p. 88).
- « Quel est ton sport préféré? Le patin à roues alignées » (*Bien en santé*, p. 24).
- « Quel est ton sport préféré? La marche » (*Bien en santé*, p. 25).
- « Quel est ton sport préféré? La natation » (*Bien en santé*, p. 26).
- « Quel est ton sport préféré? La randonnée pédestre » (*Bien en santé*, p. 27).
- « Quel est ton sport préféré? Le cyclisme » (*Bien en santé*, p. 28).
- « Quel est ton sport préféré? Le golf » (*Bien en santé*, p. 30).

« Les sports au Canada » et « La pratique des sports au Canada » (*Bien en santé*, p. 63).

Pistes d'évaluation

Ressources pédagogiques recommandées

Imprimé

Des choix... pour la vie!

- *Bien en santé*

Éditions de la

Chenelière, 2004.

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

2.1

démontrer des compétences et des habiletés lui permettant de prendre des décisions en ce qui concerne la participation à des activités physiques en vue de mener une vie saine et active.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

2.1C

dresser une liste des organismes, des installations et des ressources dans sa communauté lui permettant de contribuer à un mode de vie sain et actif;

2.1D

discuter des raisons avancées pour justifier de ne pas participer à des activités physiques sur une base régulière et en faire une évaluation personnelle;

Pistes d'enseignement

En petits groupes, ou en classe, déterminer les organismes, les ressources et les installations dans la communauté dont on peut tirer profit au niveau de l'activité physique et au niveau de la santé. Discuter des forces ainsi que des lacunes dans la communauté et proposer des moyens à prendre pour améliorer cet état de chose dans la communauté, au besoin.

On peut inviter le responsable des activités récréatives de la municipalité ou de la région à venir adresser la parole aux élèves afin d'expliquer son rôle, les services, les installations qui sont disponibles à la communauté, etc.

« *Je ne peux pas parce que...* » (*Bien en santé*, p. 62).

« *Vie active - pas d'excuses* » (site Internet de Santé Canada).

Discussion : Quelles raisons justifient la non-participation à l'activité physique? Discuter des athlètes qui participent aux *Jeux olympiques spéciaux* ou encore des personnes âgées qui participent régulièrement à des activités physiques dans leur quotidien. Ces individus doivent servir de modèles et de source de motivation à tous pour mener une vie active.

Pistes d'évaluation**Ressources
pédagogiques
recommandées****Imprimé**

Des choix... pour la vie!

- *Bien en santé*
Éditions de la
Chenelière, 2004.

Internet

- *Vie active - pas d'excuses*
Santé Canada
- Physitest canadien
Activités
cardiorespiratoires et
condition physique
- Site officiel du
Mouvement olympique
- Jeux du Canada
- Jeux de l'Acadie
- Service des loisirs de la
région, si cela existe

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

2.1

démontrer des compétences et des habiletés lui permettant de prendre des décisions en ce qui concerne la participation à des activités physiques en vue de mener une vie saine et active.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

2.1E

expliquer l'importance d'être physiquement actif tout au long de sa vie;

2.1F

énumérer et définir les différentes caractéristiques liées à l'activité physique.

Pistes d'enseignement

Discussion portant sur l'importance du sport et de l'activité physique à différents âges et toute la vie durant.

Demander aux élèves de définir les termes suivants :

- la force
- la souplesse
- l'endurance
- la puissance

Leur demander ensuite de souligner l'importance de chacune de ces habiletés et de donner des exemples d'activités dans lesquelles chaque caractéristique est mise en valeur.

Pistes d'évaluation**Ressources
pédagogiques
recommandées****Imprimé**

Des choix... pour la vie!

- *Bien en santé*
Éditions de la
Chenelière, 2004.

Internet

- *Vie active - pas d'excuses*
Santé Canada
- Physitest canadien
Activités
cardiorespiratoires et
condition physique
- Site officiel du
Mouvement olympique
- Jeux du Canada
- Jeux de l'Acadie
- Service des loisirs de la
région, si cela existe

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

2.2

expliquer l'importance de développer des valeurs et des attitudes positives face à l'activité physique dans le but de mener un mode de vie sain.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

2.2A

décrire les avantages d'un mode de vie actif et sain;

2.2B

reconnaître et décrire les effets négatifs résultant d'une vie sédentaire;

Pistes d'enseignement

Discussion dont le but est de mettre en évidence les avantages et les inconvénients d'un mode de vie actif et sain.

« *Le gymnase mental de Mathieu* » (*Bien en santé*, p. 36 et 37).

Demander aux élèves de prendre note de leurs pratiques et de leurs habitudes personnelles en ce qui concerne l'activité physique. Discuter du temps consacré à l'activité physique sur une base quotidienne et hebdomadaire et lister les types d'activités préférées des élèves.

Demander aux élèves d'effectuer une petite recherche sur les effets négatifs d'une vie sédentaire et de les partager avec la classe dans le cadre d'une discussion animée par les élèves. Souligner des aspects tels que l'obésité chez les jeunes (et ses effets à long terme), les maladies cardiaques, le diabète, etc.

Pistes d'évaluation

Évaluer le rendement et demander une autoévaluation des élèves qui animent les discussions. (facultatif)

Ressources pédagogiques recommandées

Imprimé

Des choix... pour la vie!

- *Bien en santé*

Éditions de la

Chenelière, 2004.

Internet

- Effectuer des recherches
à partir d'engins de
recherche tels que
Google et *Yahoo!*

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

2.2

expliquer l'importance de développer des valeurs et des attitudes positives face à l'activité physique dans le but de mener un mode de vie sain.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

2.2C

décrire le rôle que joue l'activité physique dans sa vie personnelle en établissant des liens entre les habitudes de sa famille ou de ses amis en relation avec ses pratiques personnelles;

2.2D

décrire ce qu'est la composition corporelle;

Pistes d'enseignement

Discuter de l'importance accordée à l'activité physique au sein de sa famille. Semble-t-il y avoir un lien entre les habitudes des parents et celles des enfants? Discuter de l'impact de la famille sur les habitudes physiques des jeunes.

L'indice de la masse corporelle (IMC) est une mesure de l'état de santé d'une personne. $IMC = \text{poids} / \text{taille}^2 = \text{kg} / \text{m}^2$. On la mesure en kg/m^2 . Souligner que la mesure de l'IMC **ne s'applique pas à des adolescents!** Cet indice peut leur fournir une idée, mais **il ne faut pas** tirer des conclusions strictes d'après le calcul de son IMC pendant l'enfance ou l'adolescence.

Pierrette, âgée de 23 ans, mesure 1,64m et a une masse corporelle de 57 kg. Pour calculer son IMC, il s'agit d'utiliser la formule ci-haut.
 $IMC = 57 \text{ kg} / (1,64\text{m})^2 = 57 \text{ kg} / 2,6896 \text{ m}^2 = 21,2$

Discuter de la pertinence et de l'interprétation de l'IMC. Souligner des exemples d'athlètes qui se trouvent au-delà de leur IMC idéal, mais qui sont en bonne forme (par exemple : un joueur de football qui mesure 188 cm (6 pieds 2 pouces) et une masse de 109 kg. (240 livres), aurait un IMC de 30,84. Ce qui se trouve dans la classification obésité, classe 1. http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/weights-poids/guide-ld-adult/bmi_chart_java-graph_imc_java_f.html.

Pistes d'évaluation

On peut présenter des exemples d'individus qui ont une hauteur spécifique et une masse spécifique et demander aux élèves de faire le calcul de l'IMC, ainsi que d'interpréter les résultats.

**Ressources
pédagogiques
recommandées****Imprimé**

Des choix... pour la vie!

- *Bien en santé*
Éditions de la
Chenelière, 2004.

Internet

- Santé Canada

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

2.2

expliquer l'importance de développer des valeurs et des attitudes positives face à l'activité physique dans le but de mener un mode de vie sain.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

2.2E

déterminer la composition corporelle d'un adulte et la comparer à ce que recommande Santé Canada;

Pistes d'enseignement

Déterminer l'état de santé d'un adulte en utilisant le tableau de l'indice de la masse corporelle de Santé Canada disponible sur le site Web de cet organisme gouvernemental.

Activité

Demander aux élèves, en groupe, de définir les termes suivants :

- le type ectomorphe
- le type endomorphe
- le type mésomorphe

Leur demander ensuite de décrire chaque type et de déterminer dans quelle catégorie ils se retrouvent.

Pistes d'évaluation

Ressources pédagogiques recommandées

Internet

- Santé Canada

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

2.2

expliquer l'importance de développer des valeurs et des attitudes positives face à l'activité physique dans le but de mener un mode de vie sain.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

2.2F

relever les comportements appropriés par rapport à une activité physique ou à un sport, en tant qu'athlète et en tant que spectateur;

Pistes d'enseignement

Discuter de l'étiquette dans le sport.

Exemple: au golf, il y a une série de règles « non-écrites » que l'on doit suivre. Par exemple, on ne parle pas lorsqu'une personne prépare son élan ou qu'elle l'exécute.

Il en est ainsi dans tous les sports. Demander aux élèves de fournir des exemples de la vie quotidienne ainsi que dans divers sports et activités physiques. (par exemple : essuyer son banc après utilisation dans une salle de conditionnement).

Souligner les comportements appropriés attendus de la part des parents, des tuteurs et de tout spectateur lors d'événements sportifs.

Discuter du phénomène de la rage à l'aréna que l'on remarque régulièrement dans les nouvelles de nos jours. Cela se produit également dans d'autres sports tels que le baseball et bien d'autres, mais au Canada, le problème semble être plus prévalent dans les arénas.

En leur demandant de ne pas faire mention de noms, demander aux élèves de partager leur vécu où ils auraient été témoins d'actions inappropriées. Leur demander d'éviter de nommer les personnes, mais de mettre plutôt l'accent sur les actes.

Quelles sont leurs pensées, leurs opinions face à ces actions?

Est-ce qu'on voit les mêmes comportements dans le cas du hockey masculin versus le hockey féminin? Sinon, quelles différences existent et comment les jeunes justifient-ils ces différences?

Demander les suggestions des élèves pour régler le problème de la rage à l'aréna.

Pistes d'évaluation

Évaluer le rendement et demander une autoévaluation des élèves qui animent les discussions. (facultatif)

On peut demander aux élèves de rédiger un texte d'opinion sur la rage à l'aréna. Ou encore, on peut leur demander de monter une scène, en groupes de 4 ou 5.

**Ressources
pédagogiques
recommandées****Internet**

- Hockey Canada

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

2.3

comprendre les risques inhérents à une participation à une activité physique et l'importance d'un échauffement pour réduire les risques et prévenir les blessures.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

2.3A

expliquer l'importance d'un échauffement adéquat avant de participer à une activité physique;

2.3B

décrire le processus d'échauffement, y compris ses éléments fondamentaux;

Pistes d'enseignement

Discussion sur la raison d'être de l'échauffement - préparation du corps pour l'activité en augmentant graduellement le rythme cardiaque et comme moyen de prévenir des blessures, etc.

Les étapes de l'échauffement consistent en une période d'exercice aérobic (par exemple : le jogging) de 10 minutes suivie d'étirements musculaires généraux et spécifiques selon l'activité.

Astuce importante : Il ne faut pas étirer des muscles froids!

Pistes d'évaluation

Demander aux élèves de décrire ce qu'est un échauffement adéquat, tout en dressant une liste des muscles à étirer et des articulations à réchauffer.

Ressources pédagogiques recommandées

Imprimé

Des choix... pour la vie!

- *Bien en santé*

Éditions de la

Chenelière, 2004.

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

2.3

comprendre les risques inhérents à une participation à une activité physique et l'importance d'un échauffement pour réduire les risques et prévenir les blessures.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

2.3C

expliquer certains moyens de prévenir et de traiter les blessures;

2.3D

décrire les quatre principes pour le traitement de blessures et expliquer leur importance au bon rétablissement;

Pistes d'enseignement

« *Les blessures chez les ados* » (*Bien en santé*, p. 6 et 7).

« *La prévention des blessures au hockey* » (*Bien en santé*, p. 64 et 65).

« *Principe R.I.C.E.* » (*Bien en santé*, p. 65).

Pistes d'évaluation

Demander aux élèves de rédiger un texte ou de monter une brève présentation sur les moyens permettant d'éviter ou de réduire les blessures lors d'une activité quelconque. Chaque élève doit avoir un sport ou une activité différent des autres.

**Ressources
pédagogiques
recommandées****Imprimé**

Des choix... pour la vie!

- *Bien en santé*

Éditions de la

Chenelière, 2004.

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

2.3

comprendre les risques inhérents à une participation à une activité physique et l'importance d'un échauffement pour réduire les risques et prévenir les blessures.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

2.3E

dresser une liste des divers types de blessures et des mesures à prendre dans un cas d'urgence;

2.3F

expliquer l'importance de participer à des activités physiques même lorsque les conditions ne sont pas idéales et souligner les précautions en vue d'une participation en toute sécurité;

Pistes d'enseignement

Les élèves doivent compléter la formation de base en Premiers soins. L'enseignant ou un membre du personnel scolaire aura à organiser cette activité en contactant les services de l'Ambulance Saint-Jean ou de la Croix Rouge.

Les élèves doivent également compléter la formation en Réanimation cardio-respiratoire. Encore une fois, il s'agit de faire appel aux services de l'Ambulance Saint-Jean et de la Croix rouge.

« Garder sa forme par temps froid » (*Bien en santé*, p. 66 et 67).

Discuter également de l'autre extrême, soit l'entraînement pendant les chaleurs et l'humidité élevées en été.

On peut aussi discuter du phénomène de l'entraînement à hautes altitudes. Certains athlètes font cela afin d'augmenter leur endurance.

Pistes d'évaluation

Demander une copie des certificats (premiers soins et RCR) obtenus par les élèves comme preuve de participation et de réussite.

Ressources pédagogiques recommandées

Imprimé

Des choix... pour la vie!

- *Bien en santé*

Éditions de la

Chenelière, 2004.

Ressources

Personne ressource
pour offrir la formation
en premiers soins
et en réanimation
cardio-respiratoire.

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

2.3

comprendre les risques inhérents à une participation à une activité physique et l'importance d'un échauffement pour réduire les risques et prévenir les blessures.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

2.3G

expliquer l'importance d'une période de refroidissement suite à sa participation à l'activité physique et décrire les éléments qui permettent le retour au calme.

Pistes d'enseignement

Discussion, animée par un élève, où on discute de ce qu'est le retour au calme et qu'on souligne ses bienfaits - la prévention de blessures et de douleurs, le repos, la diminution du rythme cardiaque, etc. pour revenir à un état de fonctionnement normal.

« *S'entraîner physiquement... intelligemment* » (*Bien en santé*, p. 68 à 70).

Pistes d'évaluation

Évaluer le rendement et demander l'autoévaluation de l'élève qui anime la discussion.

Ressources pédagogiques recommandées

Imprimé

Des choix... pour la vie!

- *Bien en santé*

Éditions de la

Chenelière, 2004.

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

2.4

organiser une activité de promotion de la vie active au sein de l'école ou de sa communauté immédiate.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

2.4A

prévoir une activité qui stimulera l'intérêt de la population visée;

2.4B

décrire les raisons qui ont motivé le choix de l'activité en fonction de la clientèle ciblée;

Pistes d'enseignement

Chaque élève doit faire approuver son choix d'activité par l'enseignant, cela dans le but d'éviter la répétition. On veut s'assurer que les élèves du cours, les autres élèves de l'école ou les gens de la communauté aient l'occasion de vivre une variété d'expériences.

Cibler un groupe d'individus pour qui on souhaite organiser une activité.
Expliquer, par écrit, pourquoi cette activité est appropriée selon les participants, tout en soulignant les précautions additionnelles (par exemple : s'il s'agit de jeunes enfants ou de personnes du troisième âge).

Pistes d'évaluation

Formulaires - évaluation par l'enseignant ou un adulte qui supervise.

Voir l'annexe B pour les fiches d'évaluation

- Fiche D – Évaluation d'une activité physique par un superviseur externe (activité au sein de la communauté)
- Fiche E – Évaluation de la participation
- Fiche F – Autoévaluation de sa participation
- Fiche G – Évaluation du portfolio d'entraînement
- Fiche H – Autoévaluation du portfolio d'entraînement

Ressources pédagogiques recommandées

Internet

- Demander aux élèves d'utiliser l'Internet ou la bibliothèque pour obtenir les renseignements relatifs à la planification et à la réalisation de leur activité.

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

2.4

organiser une activité de promotion de la vie active au sein de l'école ou de sa communauté immédiate.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

2.4C

faire les contacts nécessaires pour assurer la publicité de l'événement choisi;

2.4D

expliquer les différentes étapes nécessaires à l'organisation d'un tel événement.

Pistes d'enseignement

Encourager les élèves à demander, au besoin, l'aide de l'enseignant ou d'autres personnes-ressources pour l'organisation et la réalisation des activités.

Au besoin, faire la publicité de son activité afin de recruter des participants.

Souligner les préparatifs requis pour l'organisation de l'activité en rédigeant un texte contenant les étapes, les diverses actions réalisées et les dates de la tenue de l'activité.

Demander à l'élève de soumettre par écrit le plan de son activité, comportant la conception et l'approbation de son activité, la vérification des installations et des équipements, la publicité, les éléments de sécurité, la réalisation, l'évaluation, etc.

Pistes d'évaluation

Formulaires - évaluation par l'enseignant ou un adulte qui supervise.

Voir l'annexe B pour les fiches d'évaluation

- Fiche D – Évaluation d'une activité physique par un superviseur externe (activité au sein de la communauté)
- Fiche E – Évaluation de la participation
- Fiche F – Autoévaluation de sa participation
- Fiche G – Évaluation du portfolio d'entraînement
- Fiche H – Autoévaluation du portfolio d'entraînement

Ressources pédagogiques recommandées

Internet

- Demander aux élèves d'utiliser l'Internet ou la bibliothèque pour obtenir les renseignements relatifs à la planification et à la réalisation de leur activité.

RISQUES À LA SANTÉ

3

RISQUES
À LA SANTÉ

Risques à la santé

Le module 3, *Risques à la santé*, permettra aux élèves de découvrir et d'explorer les dangers auxquels on peut faire face dans la vie quotidienne. On traitera du tabagisme, de l'alcoolisme, de l'utilisation de drogues illicites telles que la marijuana, et l'emploi de drogues pour améliorer la performance sportive.

Les dangers posés par les rayons solaires et l'importance de la protection (FPS) seront également mis en évidence. L'élève explorera la dépression, ainsi que les moyens à prendre pour réduire ou éliminer le stress dans sa vie. Enfin, l'élève prendra conscience de l'importance de ses décisions et de leur impact, tant sur lui-même que sur les personnes de son entourage.

Résultats d'apprentissage général

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

- 3.1 décrire les effets et les conséquences liés à la consommation de différents types de drogues.
- 3.2 reconnaître les risques et les dangers potentiels relatifs à son état de santé et prévoir les conséquences possibles de ses décisions.
- 3.3 expliquer l'importance d'un bon équilibre dans sa vie et valoriser cet équilibre en vue de mener une vie saine.

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

3.1

décrire les effets et les conséquences liés à la consommation de différents types de drogues.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

3.1A

déterminer son (ses) activité(s) préférée(s) en vue de planifier sa participation régulière à des activités physiques;

3.1B

expliquer les dangers liés à la consommation d'alcool et à la conduite en état d'ébriété;

Pistes d'enseignement

« *La réalité toute crue : L'affreuse vérité sur une vilaine habitude* » (*Bien en santé*, p. 34.).

« *Pour en finir avec la nicotine* » (*Bien en santé*, p. 54 et 55.).

« *Tabagisme 101* » (*Bien en santé*, p. 71 et 72.).

« *Assez!* » (*Bien en santé*, p. 89.).

« *Une fête en vue?* » (*Bien en santé*, p. 3.).

« *Caroline a cessé de fuir* » (*Bien en santé*, p. 56 et 57.).

« *Contrat pour la vie* » (*Bien en santé*, p. 57.).

« *L'alcoolisme : Six signaux d'alarme* » (*Bien en santé*, p. 73.).

Pistes d'évaluation

On peut demander aux élèves de soumettre une rédaction (minimum de 250 mots) sur un des thèmes traités :

- le tabagisme
- l'alcoolisme
- la conduite en état d'ébriété
- les ordonnances médicales
- la marijuana
- l'emploi de la drogue dans le sport
- les relations sexuelles

Ressources pédagogiques recommandées

Imprimé

Des choix... pour la vie!

- *Bien en santé*

Éditions de la

Chenelière, 2004.

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

3.1

décrire les effets et les conséquences liés à la consommation de différents types de drogues.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

3.1C

expliquer l'importance de respecter les consignes reliées aux médicaments prescrits par un médecin;

3.1D

décrire les effets directs et secondaires liés à la consommation de la marijuana;

Pistes d'enseignement

« Prends tes médicaments » (*Bien en santé*, p. 86).

« Le point sur la marijuana » (*Bien en santé*, p. 82 et 83).

Discussion ouverte avec les élèves sur l'importance de la sensibilisation aux drogues (on peut également traiter de la cocaïne, des méthamphétamines (crystal meth), de l'extasy (MDMA), de l'héroïne, du LSD, etc.). De nos jours, les drogues sont malheureusement à la portée de tous, indépendamment de l'âge. Il est important d'éduquer les jeunes pour qu'ils puissent avoir les outils leur permettant de prendre des décisions lorsqu'ils auront à faire face à des situations dans lesquelles ils devront faire un choix - en prendre ou ne pas en prendre? On peut inviter une personne-ressources à venir adresser la parole aux élèves (par exemple : un membre de la GRC, un représentant des services de santé).

Pistes d'évaluation

On peut demander aux élèves de soumettre une rédaction (minimum de 250 mots) sur un des thèmes traités :

- le tabagisme
- l'alcoolisme
- la conduite en état d'ébriété
- les ordonnances médicales
- la marijuana
- l'emploi de la drogue dans le sport
- les relations sexuelles

Ressources pédagogiques recommandées

Imprimé

Des choix... pour la vie!

- *Bien en santé*

Éditions de la

Chenelière, 2004.

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

3.1

décrire les effets et les conséquences liés à la consommation de différents types de drogues.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

3.1E

décrire les effets directs et indirects liés à la consommation de drogues qui visent à améliorer la performance chez les athlètes;

3.1F

prendre conscience de la multitudes de substances interdites;

Pistes d'enseignement

Discussion, animée par un élève, dans laquelle on traite des opinions des jeunes vis-à-vis de l'utilisation des drogues dans les sports. Leur demander d'effectuer une recherche au préalable afin de trouver des informations à partager avec la classe. Il peut s'agir de stéroïdes anabolisants, de diurétiques, de stimulants (par exemple : la caféine), du dopage sanguin, des produits d'amaigrissement, des protéines en poudre, d'éphédrine, etc.

Souligner les raisons pour lesquelles les gens consomment ces produits et discuter des dangers qu'ils posent à la santé.

Demander aux élèves, en petits groupes, de visiter le site Internet de l'Agence mondiale antidopage. Prendre note des standards de contrôle et de la liste des interdictions.

Demander aux élèves d'expliquer les raisons pour lesquelles certains produits sont exclus des compétitions internationales.

Pistes d'évaluation

Évaluer le rendement et demander l'autoévaluation de l'élève qui anime la discussion.

On peut demander aux élèves, seuls ou en groupe, d'effectuer une recherche sur un groupe particulier de drogues utilisées dans le sport (par exemple : les stéroïdes, les stimulants, etc.). Ils pourront ensuite choisir de soumettre un projet écrit ou de réaliser une présentation orale afin de partager leurs trouvailles.

Ressources pédagogiques recommandées

Imprimé

Des choix... pour la vie!

- *Bien en santé*
Éditions de la
Chenelière, 2004.

Internet

- Agence mondiale antidopage
- Comité olympique canadien
- Site officiel du Mouvement olympique

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

3.1

décrire les effets et les conséquences liés à la consommation de différents types de drogues.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

3.1G

décrire les implications d'une relation sexuelle tout en tenant compte des risques et des conséquences.

Pistes d'enseignement

« Dire 'non' au sexe » (*Bien en santé*, p. 74 à 76).

« L'éducation sexuelle » (*Bien en santé*, p. 84 et 85).

« L'histoire de Nathalie et de François » (*Bien en santé*, p. 93 à 95).

Pistes d'évaluation

Ressources pédagogiques recommandées

Imprimé

Des choix... pour la vie!

- *Bien en santé*

Éditions de la

Chenelière, 2004.

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

3.2

reconnaître les risques et les dangers potentiels relatifs à son état de santé et prévoir les conséquences possibles de ses décisions.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

3.2A

décrire les dangers posés par une exposition excessive aux rayons de soleil, y compris les rayons des salons de bronzage;

3.2B

définir le FPS (facteur de protection solaire) et expliquer comment choisir un écran solaire approprié;

Pistes d'enseignement

« *Les écrans solaires : une once de protection* » (*Bien en santé*, p. 31 et 32.).

Discuter de l'importance de se protéger pendant que l'on pratique une variété d'activités (par exemple : la marche, la natation, le baseball, le tennis, la tonte du gazon, etc.).

Les jeunes peuvent donner l'exemple à leurs parents car les gens des générations précédentes avaient (et ils ont peut-être encore) moins tendance à se protéger des rayons solaires. Il faut aussi souligner qu'avec la détérioration de la couche d'ozone, il devient de plus en plus important de se protéger contre les rayons du soleil.

Discuter du FPS indiqué sur les écrans solaires et discuter de la manière d'utiliser ces produits. Dresser une liste de conseils pour leur utilisation. Discuter des conséquences de ne pas se protéger dès la jeunesse. Discuter de la valeur de se bronzer pour avoir une meilleure apparence cosmétique versus les dangers possibles à sa santé.

Demander aux élèves de visiter le site Internet de la *Société canadienne du cancer* pour obtenir des renseignements relatifs aux dangers que posent les rayons solaires ainsi qu'à des moyens de protection.

On peut également visiter le site Internet de l'*Association canadienne de dermatologie* pour d'autres renseignements.

Pistes d'évaluation

L'élève participe à une discussion sur le facteur de protection solaire (FPS). On a également l'option de mener un débat sur la valeur du bronzage naturel et en salon versus éviter le bronzage.

Diviser la classe en deux camps. Si la classe est assez grande, créer trois camps :

- les salons de bronzage
- le soleil
- aucun bronzage

Ressources pédagogiques recommandées

Imprimé

Des choix... pour la vie!

- *Bien en santé*
Éditions de la
Chenelière, 2004.

Internet

- Association canadienne de dermatologie
- Société canadienne du cancer
- *Les écrans solaires*
Santé Canada

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

3.2

reconnaître les risques et les dangers potentiels relatifs à son état de santé et prévoir les conséquences possibles de ses décisions.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

3.2C

décrire l'impact de ses décisions sur son avenir en tenant compte de lui-même, de son style de vie, de sa famille, de ses amis, etc.;

3.2D

décrire les dangers à lui-même et à autrui, liés au transport;

Pistes d'enseignement

Discussion sur comment nos décisions ne nous affectent pas uniquement nous-même. Nous donnons là un exemple lié au tabagisme, mais il peut également s'agir de la consommation de drogues ou d'alcool, le fait de conduire une automobile de manière irresponsable, le fait d'avoir des relations sexuelles non protégées, etc.

Par exemple, si on fume, on affecte les personnes qui nous entourent directement et ce de plusieurs manières. Ces personnes sont exposées à la fumée de seconde main, mais également elles auront probablement à vivre avec les maladies causées par le tabagisme, alors il y aura un impact psychologique comme par exemple, le décès d'un membre de la famille.

Si vous planifiez avoir des enfants, il faut également songer à cela. Si vous êtes fumeur et que vous êtes atteint du cancer lorsque vos enfants sont à un très jeune âge, comment vont-ils réagir? Quelles difficultés cela peut-il occasionner aux enfants? Et que dire du conjoint ou de la conjointe, de vos parents, vos frères, vos soeurs, vos amis, etc.?

Discuter de la prudence au volant, de l'importance de respecter les limites de vitesse affichées, de conduire en fonction des conditions par exemple, ralentir sous une pluie torrentielle ou dans une tempête de neige.

Discuter de l'effet des accidents.

- les blessures, les assurances plus élevées, la mort
- se blesser soi-même ou ses amis
- blesser ou tuer d'autres personnes qui ont elles aussi des amis et une famille

Mettre l'accent sur le fait que conduire, c'est un privilège. Ce n'est pas un droit et on peut perdre son privilège si on ne respecte pas la loi.

Lorsqu'on prend le volant, on accepte une grande responsabilité!

Pistes d'évaluation

Ressources pédagogiques recommandées

Recherche sur Internet

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

3.2

reconnaître les risques et les dangers potentiels relatifs à son état de santé et prévoir les conséquences possibles de ses décisions.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

3.2E

expliquer l'importance de porter une protection adéquate en fonction des activités physiques auxquelles il participe.

Pistes d'enseignement

Demander aux élèves de nommer une variété de sports ou d'activités. Leur demander ensuite de dresser une liste des équipements protecteurs et les mesures de sécurité requises pour réduire les risques de blessures.

Réflexion : Est-ce que les conséquences possibles valent le risque de ne pas se protéger adéquatement?

Pistes d'évaluation

On peut opter pour demander aux élèves de rédiger un texte sur les équipements protecteurs et les mesures de sécurité au lieu de la discussion ou à la suite de celle-ci.

Ressources pédagogiques recommandées

Recherche sur Internet

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

3.3

expliquer l'importance d'un bon équilibre dans sa vie et valoriser cet équilibre en vue de mener une vie saine.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

3.3A

décrire les moyens permettant de réduire ou d'éliminer le stress;

3.3B

expliquer comment une bonne alimentation et une participation à des activités physiques peuvent contribuer à réduire le niveau de stress chez un individu;

Pistes d'enseignement

« *Le stress* » (*Bien en santé*, p. 33).

« *Tu vis du stress? Essaie...* » (*Bien en santé*, p. 33).

Discussion, animée par un élève, au cours de laquelle on examine des moyens d'éliminer ou de réduire le stress, y compris l'importance de l'activité physique et de l'alimentation saine pour maintenir une bonne santé mentale.

Discuter comment l'activité physique peut aider à changer les idées lorsqu'on ne se sent pas bien au niveau psychologique.

Pistes d'évaluation

Évaluer le rendement et demander une autoévaluation de l'élève qui anime la discussion sur les moyens permettant d'éliminer ou de réduire le stress dans sa vie.

Ressources pédagogiques recommandées

Imprimé

Des choix... pour la vie!

- *Bien en santé*
Éditions de la
Chenelière, 2004.

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

3.3

expliquer l'importance d'un bon équilibre dans sa vie et valoriser cet équilibre en vue de mener une vie saine.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

3.3C

comprendre ce qu'est la dépression et savoir la reconnaître;

3.3D

décrire comment l'attitude peut avoir un impact sur différentes facettes de sa vie;

Pistes d'enseignement

« *Histoires vraies : faire face à la dépression* » (*Bien en santé*, p. 38 à 40).

« *Es-tu optimiste?* » (*Bien en santé*, p. 41).

« *Ne sois pas si sévère avec toi-même* » (*Bien en santé*, p. 12 et 13).

Pistes d'évaluation

Ressources pédagogiques recommandées

Imprimé

Des choix... pour la vie!

- *Bien en santé*

Éditions de la

Chenelière, 2004.

Résultats d'apprentissage spécifiques

Avant la fin de la onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

3.3

expliquer l'importance d'un bon équilibre dans sa vie et valoriser cet équilibre en vue de mener une vie saine.

En onzième année, il est attendu que l'élève pourra :

3.3E

reconnaître ses apprentissages dans le cadre du cours de *Styles de vie actifs 11*;

Pistes d'enseignement

Distribuer aux élève l'article « *La vie moderne et ses effets* ». Celui-ci servira d'amorce pour animer une discussion portant sur divers aspects de la santé liés aux habitudes de vie. Une série de questions se retrouve à la fin du document. L'enseignant a accès à un fichier – sur le CD du cours – qui contient les réponses.

Demander aux élèves de rédiger un texte ou de faire une présentation selon leur choix sur les apprentissages réalisés dans le cours de SVA 11. Les élèves auront à partager leurs expériences, à émettre leurs opinions et à indiquer leurs intentions pour l'avenir en ce qui concerne les thèmes traités.

Discussion suite à la correction et à la remise des textes ou des présentations, afin de permettre aux élèves de discuter ouvertement des apprentissages réalisés et de l'utilité du cours SVA 11. Leur demander de partager les sujets qu'ils ont le plus aimés, ainsi que ceux qu'ils ont le moins appréciés.

- partager leurs réponses et leurs opinions avec la classe;
- souligner les bienfaits d'une vie saine dans tous les volets de la vie.

L'enseignant peut animer la présentation PowerPoint du « Jeu de l'assurance-vie » qui se trouve sur le CD du cours. L'enseignant a recours à la feuille-réponses (aussi sur le CD) afin d'animer la session et d'expliquer les diverses composantes. En plus de participer activement à l'activité et à la discussion qui suit, on peut demander aux élèves de remettre un travail écrit, d'émettre leur opinion, etc.

Pistes d'évaluation

Évaluer le texte ou la présentation traitant des apprentissages réalisés dans le cours de SVA 11.

Ressources pédagogiques recommandées

ANNEXES

L'évaluation

A

ÉVALUATION

L'évaluation

L'évaluation doit être considérée comme une activité intégrante, routinière et courante de la salle de classe. Elle ne doit pas être perçue comme une interruption. Elle fait partie du processus d'apprentissage et ne doit pas être conçue comme un ajout à la fin d'un enseignement.

L'évaluation comprend le processus de cueillette des données sur les connaissances et les habiletés de l'élève et l'analyse des données à des fins diverses.

Une évaluation efficace devrait :

- favoriser l'apprentissage;
- avoir recours à plusieurs sources d'information.

Le programme d'évaluation doit englober tous les apprentissages du cours *Styles de vie actifs 11* et comprendre une variété d'activités et de stratégies destinées à recueillir des données qui permettront :

- à l'enseignant de tenir compte de la diversité des styles d'apprentissage, des besoins et des acquis de l'élève;
- à l'élève de démontrer, par une variété de moyens, ce qu'il a appris.

Les stratégies efficaces ont recours à une variété de moyens d'évaluation, y compris ceux qui sont axés sur l'oral, sur l'écrit et sur le rendement. Ceux-ci :

- permettent à l'enseignant d'évaluer le rendement de l'élève par rapport à des tâches spécifiques;
- fournissent des renseignements sur le processus d'apprentissage des élèves et sur son contenu;
- tiennent compte de l'habileté d'apprendre de l'élève et de sa capacité d'appliquer cet apprentissage;
- permettent à l'enseignant d'observer le rendement global de l'élève;
- fournissent plusieurs indicateurs de rendement;
- engagent l'élève à évaluer son propre rendement, à y réfléchir et à l'améliorer;
- encouragent l'élève à se sentir responsable de sa croissance;
- engagent l'élève à évaluer le travail d'équipe et les habiletés requises pour accomplir un projet de groupe.

L'autoévaluation

Les élèves ont besoin de rétroaction de leur enseignant et de leurs pairs sur le travail qu'ils font dans le cadre de leur processus d'apprentissage. Toutefois, plus ils auront l'occasion de faire une autoévaluation de leur apprentissage et de leur rendement, mieux ils apprendront.

L'autoévaluation permet à l'élève :

- de développer ses capacités métacognitives (l'habileté à s'engager dans une réflexion critique de sa manière de penser et d'apprendre);
- de s'appropriier son apprentissage;
- de développer une pensée autonome.

Le développement des capacités d'autoévaluation de l'élève est un élément important du programme d'évaluation de CEV. L'élève doit souvent avoir l'occasion de réfléchir à ce qu'il connaît, à ce qu'il peut faire et à la prochaine étape de son apprentissage. Tout en appliquant certains critères pour s'autoévaluer, (et pour évaluer ses pairs), l'élève intériorise des normes de qualité et de rendement qui peuvent avoir des effets significatifs sur l'amélioration de la qualité de son travail et de son apprentissage.

Les activités d'autoévaluation peuvent comprendre :

- des questionnaires (par exemple, pour faire suite à une activité de coopération, on veut évaluer l'efficacité du fonctionnement de l'équipe et de chaque élève par rapport à l'efficacité du processus ou par rapport au résultat anticipé);
- le journal d'apprentissage ou le journal personnel;
- les groupes de discussion ou d'écriture qui réfléchissent régulièrement au cheminement des élèves par rapport aux résultats d'apprentissage;
- la rétroaction des pairs – les commentaires constructifs sur leur travail mutuel aident les élèves à se fixer des normes par rapport à leur rendement personnel;
- les interviews et les échanges entre l'enseignant et l'élève;
- la planification coopérative du cours où les élèves reconnaissent leurs propres forces et faiblesses, définissent certaines activités d'apprentissage éventuelles et prennent des décisions par rapport aux buts d'apprentissage qu'ils se fixent.

L'enseignant peut utiliser l'autoévaluation de l'élève pour déterminer :

- si les attitudes, la compréhension et le rendement de l'élève ont changé et se sont améliorés;
- si les croyances de l'élève par rapport à son rendement correspondent à son rendement réel;
- si les élèves et l'enseignant partagent des opinions semblables à propos des attentes et des critères lorsqu'ils font une évaluation.

Il est difficile d'isoler le domaine affectif des évaluations qui visent le domaine cognitif. Il est important que l'évaluation des stratégies d'enseignement tienne compte de la nécessité de fournir aux élèves des occasions :

- de communiquer leurs idées et leurs sentiments;
- de prendre des décisions qui peuvent avoir un contenu émotif;
- de gérer leurs sentiments et de les prendre en main.

Plusieurs enseignants ont trouvé utiles les stratégies d'évaluation qui suivent :

- les questionnaires d'attitudes ou d'opinions
- les questions ouvertes;
- les interviews
- la fiche anecdotique
- la simulation ou le jeu de rôle
- l'étude de cas.

L'évaluation de l'apprentissage dans le cours *Carrière et vie 11*

POURQUOI?

- pour définir le processus d'apprentissage;
- pour découvrir où l'aide de l'enseignant est nécessaire;
- pour déterminer quelles activités fonctionnent bien et lesquelles doivent être adaptées;
- pour aider l'élève à réfléchir à son apprentissage et à son cheminement;
- pour aider l'élève à se fixer de nouveaux objectifs d'apprentissage.

QUOI?

- l'application des concepts à la résolution de problèmes;
- les habiletés à la coopération interactive;
- le sens de l'organisation;
- la mise en pratique des habiletés préconisées par le cours.

QUAND?

- au cours du processus d'apprentissage;
- à la fin d'une unité ou à la suite d'une activité.

PAR QUI?

- l'enseignant;
- l'apprenant;
- le groupe.

COMMENT?

- les tests et les examens;
- les projets;
- les discussions de groupe;
- le rapport de groupe;
- les listes de contrôle;
- les plans de travail;
- les échanges;
- le journal personnel ou le journal d'apprentissage;
- le portfolio.

Pondération des activités

Afin de permettre à l'enseignant d'avoir une flexibilité dans son évaluation, on recommande de demander les suggestions des élèves et de s'entendre sur le poids (pourcentage) accordé aux divers éléments.

Les éléments qui doivent obligatoirement être évalués (par l'enseignant et par l'élève) sont : le portfolio, le plan de formation, l'animation d'une discussion en classe et la participation de l'élève. En plus de cela, on encourage d'accorder une partie de l'évaluation à l'observation au poste de travail, aux expériences de bénévolat et à des rapports et à des recherches relatifs aux thèmes à l'étude.

L'annexe B présente une série de fiches d'évaluation et d'autoévaluation destinées à servir de guide au personnel enseignant. Ces fiches sont également fournies en format électronique (sur CD); alors l'enseignant peut modifier les critères pour refléter les aspects que l'on souhaite privilégier.

Création d'un portfolio

Le portfolio se compose d'une sélection représentative des travaux de l'élève, qui montre bien ses intérêts, ses talents, ses compétences et ses réalisations. La fonction du portfolio est de montrer aux autres – aux enseignants, aux conseillers, aux parents, aux autres élèves, à des employeurs éventuels – ce qu'on a appris, accompli ou produit. Il faut que l'élève mette à jour son portfolio de façon ponctuelle et qu'il réfléchisse à ses progrès et à son épanouissement. La rédaction de réflexions est l'une des composantes fondamentales du portfolio.

Au secondaire, on peut utiliser le portfolio pour présenter et résumer tout un éventail de réalisations. Il peut aider les élèves à :

- reconnaître leur épanouissement et leurs réalisations personnelles;
- montrer leurs réalisations à leur famille, à des employeurs potentiels et à d'autres;
- poser leur candidature aux établissements d'enseignement supérieur;

- poser leur candidature à des bourses;
- obtenir un poste de bénévole;
- prendre des décisions concernant leur carrière professionnelle.

Les élèves et les éducateurs disposent de tout un éventail d'opinions pour la création et l'utilisation des portfolios. Voici les quatre principaux types de portfolios :

1. Le portfolio d'élève illustre les compétences, les réalisations et les projets que l'élève a menés à bien au cours de sa scolarité, pendant une période donnée. Il peut présenter un domaine particulier d'études ou bien englober un large éventail de disciplines. On encourage souvent les élèves à inclure des documents qui présentent des réalisations et des choses qui les intéressent en dehors de la salle de classe.
2. Le portfolio de projet est conçu de façon à décrire les étapes et la progression d'un projet spécifique ou bien à démontrer l'aspect autonome des apprentissages de l'élève. On demande à l'élève de prendre en note sa progression et les résultats de ses efforts et de faire des commentaires à ce sujet.
3. Le portfolio d'expert et le portfolio professionnel (ou portfolio d'employabilité) identifient les compétences et les réalisations de l'élève qui se rapportent à ses intérêts sur le plan professionnel. Ce type de portfolio devient de plus en plus populaire comme annexe à ajouter au curriculum vitae traditionnel.
4. Le portfolio personnel est conçu sous la forme d'une sorte d'album ou de journal personnel. Il est le reflet des intérêts, des idées et des aspirations personnels de l'élève.

Les facteurs les plus importants pour choisir un format de portfolio sont la durabilité, l'accessibilité et la présentation. Qu'il s'agisse d'un cartable, d'un album de coupures, d'une chemise, de disquettes informatiques, d'un CD-ROM multimédia, d'une cassette vidéo ou d'une cassette audio, il faut que le portfolio soit facile à transporter, à présenter et à comprendre. Il faut que les élèves arrivent à organiser et à mettre à jour leur portfolio de façon pertinente et ponctuelle.

Le choix des choses à inclure dans le portfolio dépend entièrement de sa fonction. Voici quelques exemples de choses qu'on peut y inclure :

- des rédactions, des textes d'opinion;
- des écrits de réflexion;
- des récompenses;
- des évaluations ou des examens critiques;
- des articles, des découpures de journal;
- des rubriques, des résultats de tests, des informations concernant l'appréciation du rendement;
- des photographies;
- des lettres d'invitation ou de remerciements;
- des œuvres artistiques et des travaux de design;
- des poèmes, des chansons, des récits;
- des certificats.

Évaluation du portfolio

Le portfolio d'entraînement doit être soumis selon la convention qui suit, à moins que l'enseignant et l'élève s'entendent sur une formule différente pour la réalisation de ce projet. Le projet doit être :

- présenté dans un duo-tang;
- comprendre une page titre;

- comprendre une table des matières;
- contenir une lettre de présentation.

Composante 1 - la nutrition

- inclure un régime alimentaire d'une semaine, en fonction de ses objectifs personnels;
- expliquer les protéines, les glucides, les matières grasses, les kilojoules (calories) ainsi que les vitamines et les minéraux;
* Vous pouvez inclure les suppléments (facultatif).

Composante 2 - les muscles

- leur fonctionnement;
- la structure des muscles;
- les muscles du corps;
- leur utilisation pendant diverses activités.

Composante 3 - le réchauffement, le refroidissement et l'étirement des muscles

- l'importance de bien s'échauffer et s'étirer;
- les types d'échauffement et d'étirements (spécifier pour les principaux muscles) - inclure des illustrations, si possible.

Composante 4 - les activités et l'entraînement et leurs bénéfices

- conclusion contenant une réflexion personnelle;
- les sources consultées (bibliographie).

Il est recommandé de se livrer à une discussion et à une négociation concernant l'évaluation des portfolios avec les élèves avant de lancer le processus.

Les critères d'évaluation du portfolio sont souvent le reflet de la conception et de la fonction du portfolio. Il est possible que la rétroaction la plus importante que les élèves reçoivent au sujet de leur portfolio prenne la forme de dialogues et de rencontres avec l'enseignant. Voici quelques-unes des principales qualités que les élèves devraient chercher à donner à leur portfolio :

- un format propre, facile à lire et à comprendre;
- une originalité;
- une organisation réfléchie;
- une autoévaluation réfléchie;
- une présentation claire des buts et des réalisations en matière d'apprentissage.

Dans le cadre de ce cours, on recommande d'utiliser les fiches d'évaluation présentées à l'annexe B aux fins d'évaluation et d'autoévaluation.

ANNEXES

Fiches d'évaluation et d'autoévaluation

B

FICHES
D'ÉVALUATION ET
D'AUTOÉVALUATION

Fiche A

Liste de vérification des activités réalisées

Nom : _____

L'enseignant doit s'assurer que chaque élève a réussi ou a soumis les éléments ci-dessous comme exigences de réussite au cours *Styles de vie actifs 11*. À cet effet, il lui revient de fournir une copie de cette liste aux élèves dès le premier cours et de leur indiquer qu'ils sont responsables de soumettre les preuves à l'enseignant comme attestation de réussite des diverses tâches.

À la fin du cours, l'élève devra garder la copie originale (signée par l'enseignant) de cette feuille pour son portfolio, tout en soumettant une photocopie à l'enseignant pour ses dossiers.

• Obtention de la certification en premiers soins	<input type="checkbox"/>
• Obtention de la certification en réanimation cardio-respiratoire (RCR)	<input type="checkbox"/>
• Portfolio d'entraînement.	<input type="checkbox"/>
• Documentation relative à l'organisation d'une activité physique.	<input type="checkbox"/>

Fiche B**Évaluation de l'organisation d'une activité physique**

Nom : _____

Critères	Excellent (5 pts)	Très bien (4 pts)	Bien (3 pts)	Passable (2 pts)	Faible (1 pt)
• L'élève mène une séance d'échauffement permettant aux participants de se préparer adéquatement à l'activité physique.					
• L'élève explique clairement son activité au départ (directives et précisions).					
• L'activité commence à l'heure prévue.					
• L'élève fournit les équipements requis pour l'activité.					
• L'élève circule pour observer, aider et répondre aux questions.					
• Les participants sont engagés et actifs la majorité du temps.					
• L'élève assure que l'environnement est sécuritaire pendant l'activité physique.					
• L'activité physique est appropriée selon l'âge et la condition physique des participants.					
• L'élève semble bien préparé pour réaliser l'activité.					
• L'élève est vêtu de façon appropriée selon l'activité.					
• L'élève est enthousiaste pendant le déroulement de l'activité.					
• L'élève fait un retour au calme adéquat (étirements, demander les commentaires des participants, remerciements, etc.)					

Total : _____/60 = _____%

Fiche C

Autoévaluation de l'organisation d'une activité physique

Nom : _____

Critères	Excellent (5 pts)	Très bien (4 pts)	Bien (3 pts)	Passable (2 pts)	Faible (1 pt)
• J'ai mené une séance d'échauffement permettant aux participants de se préparer adéquatement à l'activité physique.					
• J'ai clairement expliqué mon activité au départ (directives et précisions).					
• Mon activité a commencé à l'heure prévue.					
• Les équipements nécessaires à la réalisation de mon activité étaient disponibles.					
• J'ai circulé pour observer que tout allait bien, pour aider au besoin et pour répondre aux questions.					
• Je me suis assuré que les participants étaient engagés et actifs la majorité du temps.					
• L'environnement était sécuritaire pendant mon activité physique.					
• Mon choix d'activité était approprié selon l'âge et la condition physique des participants.					
• J'étais bien préparé pour réaliser mon activité.					
• J'étais vêtu de façon appropriée selon l'activité.					
• J'étais enthousiaste pendant le déroulement de mon activité.					
• J'ai fait un retour au calme adéquat (étirements, commentaires des participants, remerciements, etc.)					

Total : _____/60 = _____%

Fiche D

Évaluation d'une activité physique par un superviseur de l'extérieur (activité au sein de la communauté)

Nom : _____

Critères	Excellent (5 pts)	Très bien (4 pts)	Bien (3 pts)	Passable (2 pts)	Faible (1 pt)
• L'élève mène une séance d'échauffement permettant aux participants de se préparer adéquatement à l'activité physique.					
• L'élève explique clairement son activité au départ (directives et précisions).					
• L'activité commence à l'heure prévue.					
• L'élève fournit les équipements requis pour l'activité.					
• L'élève circule pour observer, aider et répondre aux questions.					
• Les participants sont engagés et actifs la majorité du temps.					
• L'élève assure que l'environnement est sécuritaire pendant l'activité physique.					
• L'activité physique est appropriée selon l'âge et la condition physique des participants.					
• L'élève semble bien préparé pour réaliser l'activité.					
• L'élève est vêtu de façon appropriée selon l'activité.					
• L'élève est enthousiaste pendant le déroulement de l'activité.					
• L'élève fait un retour au calme adéquat (étirements, demander les commentaires des participants, remerciements, etc.)					

Total : _____/60 = _____%

Fiche E**Évaluation de la participation**

Nom : _____

Critères	Excellent (5 pts)	Très bien (4 pts)	Bien (3 pts)	Passable (2 pts)	Faible (1 pt)
• L'élève a accordé les efforts nécessaires à son apprentissage.					
• L'élève a été responsable de son apprentissage.					
• L'élève a planifié son travail de façon réaliste.					
• L'élève a fait preuve d'initiative.					
• L'élève a recherché les informations nécessaires à partir de diverses sources.					
• L'élève a respecté les échéances (remise de travaux, de projets, etc.)					
• L'élève a communiqué avec son enseignant lorsque c'était nécessaire.					
• L'élève a su s'adapter à différentes situations.					
• L'élève a utilisé un français correct dans ses communications orales et écrites.					
• L'élève a fait preuve d'autonomie dans son apprentissage.					
• L'élève a pu identifier ses forces et ses faiblesses.					
• L'élève a entretenu de bonnes relations interpersonnelles.					
• L'élève a participé activement aux activités, y compris les discussions.					

Total : _____/65 = _____%

Fiche F

Autoévaluation de la participation

Nom : _____

Critères	Excellent (5 pts)	Très bien (4 pts)	Bien (3 pts)	Passable (2 pts)	Faible (1 pt)
• J'ai accordé les efforts nécessaires à mon apprentissage.					
• J'ai été responsable de mon apprentissage.					
• J'ai planifié mon travail de façon réaliste.					
• J'ai fait preuve d'initiative.					
• J'ai recherché les informations nécessaires à partir de diverses sources.					
• J'ai respecté les échéances (remise de travaux, projets, etc.)					
• J'ai communiqué avec mon enseignant lorsque c'était nécessaire.					
• J'ai su m'adapter à différentes situations.					
• J'ai utilisé un français correct dans mes communications orales et écrites.					
• J'ai fait preuve d'autonomie dans mon apprentissage.					
• J'ai pu identifier mes forces et mes faiblesses.					
• J'ai entretenu de bonnes relations interpersonnelles.					
• J'ai participé activement aux activités, y compris les discussions.					

Total : _____/65 = _____%

Fiche G

Évaluation du portfolio d'entraînement

Nom : _____

Critères	Excellent (5 pts)	Très bien (4 pts)	Bien (3 pts)	Passable (2 pts)	Faible (1 pt)
• Le portfolio contient les informations relatives aux stades d'une activité physique : l'échauffement, l'activité, le retour au calme.					
• Les documents retenus sont pertinents et font ressortir les expériences positives de l'élève.					
• L'élève démontre une maîtrise de la langue française dans ses travaux.					
• Le portfolio contient des réflexions personnelles quant à l'apprentissage.					
• L'élève démontre une motivation et consacre les efforts requis pour l'élaboration et la mise à jour du portfolio.					
• Le portfolio dresse un portrait global des intérêts de l'élève dans le domaine de la santé, de la nutrition et de l'activité physique.					
• Le portfolio démontre les réalisations de l'élève.					
• Le portfolio souligne les activités parascolaires auxquelles participe l'élève.					
• Le portfolio contient des copies de prix ou de récompenses décernés par la communauté ou l'école.					
• Le portfolio contient des copies de certifications obtenues par l'élève.					
• Le portfolio comprend des images, des photos, des représentations graphiques, etc. qui démontrent les intérêts ou les talents de l'élève.					
• Le portfolio permet de préciser ses points forts ou ceux à améliorer en ce qui concerne l'activité physique et l'alimentation saine.					
• Le portfolio est bien organisé - divisé en sections avec des informations claires et faciles à récupérer.					

Total : _____/65 = _____%

Fiche H

Autoévaluation du portfolio d'entraînement

Nom : _____

Critères	Excellent (5 pts)	Très bien (4 pts)	Bien (3 pts)	Passable (2 pts)	Faible (1 pt)
• Mon portfolio contient les informations relatives aux stades d'une activité physique : l'échauffement, l'activité, le retour au calme.					
• Les documents que j'ai retenus sont pertinents et font ressortir mes expériences positives.					
• J'ai démontré une maîtrise de la langue française dans mes travaux.					
• Mon portfolio contient des réflexions personnelles quant à mon apprentissage.					
• J'ai démontré une motivation et j'ai consacré les efforts requis pour l'élaboration et la mise à jour de mon portfolio.					
• Mon portfolio dresse un portrait global de mes intérêts dans le domaine de la santé, de la nutrition et de l'activité physique.					
• Mon portfolio démontre mes réalisations.					
• Mon portfolio souligne les activités parascolaires auxquelles je participe.					
• Mon portfolio contient des copies de prix ou de récompenses décernés par la communauté ou l'école.					
• Mon portfolio contient des copies de certifications que j'ai obtenues.					
• Mon portfolio comprend des images, des photos, des représentations graphiques, etc. qui démontrent mes intérêts ou mes talents.					
• Mon portfolio permet de préciser mes points forts ou ceux à améliorer en ce qui concerne l'activité physique et l'alimentation saine.					
• Mon portfolio est bien organisé - divisé en sections avec des informations claires et faciles à récupérer.					

Total : _____/65 = _____%

Fiche I

Formulaire d'exonération de responsabilités – ÉLÈVE

Nom de l'élève : _____ Programme : *Styles de vie actifs 11*

École : _____

Adresse à la maison : _____

Numéro de téléphone : _____

Employeur / superviseur : _____

Entreprise/Organisme : _____

Adresse postale : _____

Date(s) de l'activité :

du : _____ au : _____

Par la présente, je déclare que l'entreprise ou l'organisme où a lieu mon activité physique n'est aucunement responsable des blessures que je pourrais subir, soit en m'y rendant, soit en revenant de celle-ci ou en effectuant les tâches faisant partie de mon activité.

Signature de l'élève : _____

Témoin : _____

Date : _____

Ce formulaire doit obligatoirement être signé par un parent ou un tuteur dans le cas où l'élève est âgé de moins de 19 ans.

Signature du parent/tuteur : _____

Date : _____

Organisation d'une activité physique

La présente atteste que _____ a organisé
(nom de l'élève)

une activité physique _____ dans le cadre
(type d'activité)

du cours *Styles de vie actifs 11* à _____.
(nom de l'école)

L'activité a eu lieu le _____ à _____
(date) (endroit)

sous la supervision de _____
(nom de l'enseignant / superviseur)



Enseignante / Enseignant

Direction de l'école

ANNEXES

Fiches d'information

C

FICHES
D'INFORMATION

Fiche 1

Cardiovasculaire

A) Découvrir son état de santé cardiovasculaire

- Qu'est-ce que le système cardiovasculaire?
Le système cardiovasculaire comprend le cœur et l'ensemble des vaisseaux sanguins du corps.
- Pourquoi développer et maintenir un bon état de santé cardiovasculaire?
Cela sert à éviter les maladies cardiaques, à combattre l'obésité, à diminuer les tensions et à réduire le stress.
- Comment participer de manière sécuritaire à l'activité physique?

La fréquence cardiaque (FC) maximale d'un individu est calculée selon la formule suivante

(Karvonen) : $FC = 220 - \text{âge}$

Cependant, au niveau de l'activité physique, on utilise la formule $200 - \text{âge}$ pour la FC supérieure et $170 - \text{âge}$ pour la FC inférieure.

Donc, si André a 27 ans, sa fréquence cardiaque maximale (à ne pas dépasser pendant l'exercice) est de : $200 - 27 = 173$ battements par minute.

- Comment déterminer son rythme cardiaque?
Pendant l'activité physique (ou au repos), il s'agit de compter le nombre de battements de cœur sur une période de 10 secondes et de multiplier ce chiffre par 6 pour obtenir la fréquence cardiaque. Deux façons pratiques de compter le nombre de battements sont de placer deux doigts (index et majeur) sur le poignet au niveau de l'artère radiale ou bien de placer ces deux mêmes doigts sur l'artère carotide du côté du cou.

Par exemple, si on compte 22 battements en 10 secondes, sa FC est de $22 \times 6 = 132$ battements/minute.

Pendant le stade d'initiation à l'activité physique, on devrait viser de 50 % à 60 % de sa FC maximale pendant au moins 15 à 30 minutes par jour. Alors, André (27 ans), qui entame une nouvelle activité ou qui reprend ses séances d'activités physiques après une absence, doit viser entre 86 ($173 \times 0,5$) et 104 ($173 \times 0,6$) battements par minute.

Au stade du développement, on recommande de 70 % à 80 % de sa FC maximale pendant 30 à 60 minutes. André, dans cette situation, devrait viser entre 121 ($173 \times 0,7$) et 138 ($173 \times 0,8$) battements par minute.

B) Évaluation cardiovasculaire

Il existe plusieurs tests permettant de mesurer l'état de santé cardiovasculaire. Parmi ceux-ci, mentionnons les suivants qui se basent sur la mesure du volume d'oxygène consommé par le corps lors d'activités physiques (VO_2 max.) :

- Test Cooper
- Test Léger-Boucher
- Physitest canadien

Échauffement

Créer un climat propice à l'échauffement

- On recommande l'utilisation d'exercices d'échauffement et la création d'un climat positif tout au long du cours.
- Il est essentiel que ces exercices :
 - soient appropriés pour la tranche d'âge concernée;
 - ne soient pas répétitifs.

Critères définissant un bon échauffement

- Pour qu'un exercice d'échauffement soit bon, il faut qu'il réponde aux critères suivants :
 - être d'une durée de 5 à 20 minutes;
 - donner aux élèves la possibilité de participer de façon active soit en effectuant une tâche, soit en solutionnant un problème, soit en répondant à une question, soit encore en discutant d'un problème donné;
 - être original! Un exercice d'échauffement ne doit pas être répétitif.

La durée d'un échauffement dépend de celle de la séance. Si la séance dure une heure, l'exercice d'échauffement doit durer de 5 à 10 minutes. Si la séance dure plusieurs heures, l'exercice d'échauffement peut durer jusqu'à 20 minutes et contribuera à créer l'atmosphère de la journée.

Pour qu'un exercice d'échauffement soit bon, il doit être centré sur l'élève et non sur l'enseignant. Si l'enseignant parle et que les élèves écoutent, cela devient un cours magistral et n'est plus un échauffement! Dans un échauffement, tout le monde doit participer grâce à des activités qui fournissent l'occasion de réfléchir, de bouger, de parler et d'interagir.

L'originalité et la créativité rendent les exercices d'échauffement plus intéressants. Les meilleurs exercices sont ceux qui utilisent des idées, des activités, des jeux etc. qui n'ont jamais été utilisés auparavant. C'est en analysant votre groupe que vous arriverez à comprendre ses besoins et ses limites. Une fois que vous avez une image assez claire du groupe, il sera relativement facile de concevoir des exercices d'échauffement qui correspondront aux besoins du groupe et au sujet de la séance.

Pour trouver des idées originales qui peuvent être utilisées comme exercices d'échauffement, vous pouvez consulter des livres d'activités, des manuels destinés aux enseignants d'éducation physique, des revues de jeux, des collègues qui font le même genre d'activités et enfin, il ne faut surtout pas oublier l'Internet.

Fiche 3

Variété d'activités physiques

Au cours du semestre, les élèves seront appelés à participer à une variété d'activités physiques. Le but est de les exposer à plusieurs activités qui ont le potentiel de les inciter à les pratiquer toute la vie durant. Les élèves étant responsables de l'organisation d'une activité physique approuvée par l'enseignant, ils auront l'occasion de goûter à une variété d'expériences, souhaitons-les positives.

La participation aux activités de nature aérobie

Au niveau du type d'activités à privilégier, on recommande les activités de nature aérobie en raison de leurs bienfaits sur le plan cardio-vasculaire. La caractéristique majeure d'une activité aérobie étant la quantité et la taille des muscles impliqués, on recommande celles qui exigeront un effort plus considérable. Il est à noter qu'une activité dite aérobie en est une qui dure plus de trois (3) minutes et qui puise dans les stocks de gras comme source d'énergie après sept (7) minutes d'exercice aérobie de 65 % à 80 % de la fréquence cardiaque maximale.

Des exemples d'activités aérobies qui impliquent plusieurs groupes musculaires et nécessitent un effort physique important sont : le ski de fond, le cyclisme, la marche à un rythme accéléré, la course et la natation. L'essentiel pour l'élève, et pour tout individu, est de découvrir des activités qui s'avèrent plaisantes selon ses goûts personnels. Plus on aime l'activité à laquelle on participe, plus on aura tendance à la pratiquer sur une base régulière et à long terme.

Pour maintenir un style de vie actif, on recommande de suivre le principe FITT pour l'activité cardiovasculaire. Les composantes de celui-ci sont :

F = Fréquence	3 à 5 fois par semaine
I = Intensité	65 % à 80 % de la fréquence cardiaque maximale
T = Temps	20 à 30 minutes d'activité de nature aérobie
T = Type d'activité préférée	

Il est à noter que les chiffres ci-haut visent le maintien de sa condition physique. Pour une amélioration au niveau de son état de santé cardio-vasculaire, il importe d'augmenter l'intensité ou le temps.

TOUJOURS consulter un médecin avant d'entreprendre un régime d'activité physique quelconque!

Organisation d'une activité physique

Comme partie fondamentale du cours, l'élève aura la responsabilité, sous la supervision d'un adulte (enseignant ou autre), d'organiser une activité de promotion de la vie active au sein de l'école ou de sa communauté immédiate. L'élève proposera une activité à l'enseignant tout en indiquant les détails tels que la date, le lieu, la clientèle visée, le nombre de personnes maximales (les installations ou les équipements peuvent s'avérer des facteurs de choix), etc. L'enseignant doit approuver l'activité et l'élève doit consulter régulièrement l'enseignant en vue de planifier et de réaliser son activité. On peut viser les élèves du cours SVA 11 lors de la planification, mais pour une meilleure promotion de l'activité physique, on recommande d'aller chercher les autres élèves de l'école (y compris les niveaux élémentaires), le personnel enseignant, les parents, les gens du troisième âge, la communauté au sens large, etc.

Cette activité sera évaluée par l'adulte qui supervise l'élève (enseignant ou autre) selon les critères de la fiche B qui se trouve à l'annexe B. L'élève aura également à compléter une autoévaluation de son travail de planification et de réalisation en se servant de la fiche C qui se trouve également à l'annexe B.

Dans le cadre de ce cours, on peut demander aux élèves de préparer des dépliants ou d'autres formes de publicité afin de promouvoir leurs activités au sein de la communauté. Ainsi, ces activités serviront à offrir à l'ensemble de la communauté – parents, enseignants, jeunes, gens du troisième âge, etc. – des occasions de participer à des activités physiques variées.

Les élèves pourraient également être responsables, sous la supervision d'un ou de quelques membres du personnel, de l'organisation des activités intra-muros aux heures du midi, ainsi qu'avant ou après la journée scolaire.

ANNEXES

Lexique

D

LEXIQUE

Module 1

Lexique

En début de semestre, fournir aux élèves une copie du lexique. Leur demander d'y ajouter d'autres termes nouveaux au fur et à mesure qu'ils les apprennent.

1. Anorexie : _____

2. Boulimie : _____
3. Cholestérol : _____
4. Créatine : _____
5. Glucide : _____
6. Hyperphagie boulimique : _____
7. Matière grasse : _____
8. Protéine : _____
9. Stéroïde anabolisant : _____
10. Vitamine : _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

Module 2

Lexique

En début de semestre, fournir aux élèves une copie du lexique. Leur demander d'y ajouter d'autres termes nouveaux au fur et à mesure qu'ils les apprennent.

1. Type corporel : _____
 - a. ectomorphe : _____
 - b. endomorphe : _____
 - c. mésomorphe : _____
2. Échauffement : _____
3. Indice de masse corporelle : _____
4. Rage à l'aréna : _____
5. Retour au calme : _____
6. Obésité : _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

Module 3

Lexique

En début de semestre, fournir aux élèves une copie du lexique. Leur demander d'y ajouter d'autres termes nouveaux au fur et à mesure qu'ils les apprennent.

1. État d'ébriété : _____
2. Alcoolémie : _____
3. Cancer : _____
4. Stress : _____
5. FPS (facteur de protection solaire) : _____
6. Tabagisme : _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

ANNEXES

Sites Internet

E

SITES
INTERNET

Sites Internet

1. Direction Jeunesse : Santé et Bien-être

<http://www.directionjeunesse.ca/yosubcat.jsp?&lang=fr&flash=1&ta=1&cat=4&lev=1>

Ce site présente des renseignements au sujet de thèmes tels que : les modes de vie sains, la santé mentale, les emplois dans le domaine de la santé, la sexualité, la toxicomanie, et d'autres.

2. Direction Jeunesse : Sports et Loisirs

<http://www.directionjeunesse.ca/yosubcat.jsp?&lang=fr&flash=1&ta=1&cat=8&lev=1>

Ce site présente une multitude de renseignements au sujet de thèmes tels que : les grands espaces, les organisations sportives, l'entraînement, les emplois dans le domaine des sports et des loisirs, la vie active, les bourses et les programmes d'études, et enfin les passe-temps.

3. Santé Canada – Troubles de l'alimentation

http://www.hc-sc.gc.ca/pphb-dgspsp/publicat/miic-mmacc/chap_6_f.html

Ce site est le chapitre 6 du Rapport sur les maladies mentales au Canada publié par Santé Canada. Ce chapitre traite des troubles de l'alimentation tels que la boulimie, l'anorexie et la frénésie alimentaire. On présente des faits saillants, des définitions, des symptômes, des statistiques, des répercussions, des causes, des traitements, et bien d'autres renseignements pertinents.

4. Société canadienne de psychologie – Troubles de l'alimentation

http://www.cpa.ca/factsheets/eating_fr.html

Les troubles de l'alimentation sont des maladies graves qui nuisent à la qualité de vie et qui peuvent avoir des conséquences mortelles. La boulimie, l'anorexie, la frénésie alimentaire et les états connexes font partie de ces troubles.

5. Santé Canada – Vie saine

http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/index.html

Plusieurs facteurs peuvent influencer sur notre santé, notamment nos antécédents familiaux, notre environnement social, physique et économique, ainsi que notre propre capacité à nous prendre en charge.

6. CyberForme

<http://erdv.ednet.ns.ca/sva.html>

Ce site est la page web du cours de Styles de vie actifs de l'École Rose des Vents à Greenwood, en Nouvelle-Écosse.

7. Santé Canada – Aliments et nutrition

http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/nutrition.html

Bien manger ne signifie pas laisser tomber les aliments que vous aimez; ça signifie choisir judicieusement à partir d'une variété d'aliments et choisir plus souvent des aliments faibles en gras.

8. Mission Nutrition

http://www.missionnutrition.ca/french/fr_home.asp

Une bonne estime de soi et une image corporelle positive de même que de saines habitudes alimentaires et la pratique d'activités physiques sont essentielles à la croissance et au développement équilibrés des jeunes qui s'acheminent vers l'adolescence.

Sur ce site Web, enseignants, parents et jeunes de la maternelle à la 8^e année trouveront des ressources qui favoriseront:

- le développement d'une bonne estime de soi et d'une image corporelle positive;
- l'apprentissage de saines habitudes alimentaires;
- la pratique d'activités physiques.

9. Bien me nourrir : j'en fais mon affaire (Les diététistes du Canada)

<http://www.dietitians.ca/french/frames.html>

Ce site Web a été conçu pour vous permettre d'évaluer vos choix d'aliments, votre niveau d'activité et votre poids santé. Vous obtiendrez des commentaires personnalisés qui vous aideront à atteindre vos objectifs sur le plan d'une saine alimentation et d'une vie active. Vous y trouverez aussi réponse à vos questions sur la nutrition.

10. Guide Nutrition – La Toile du Québec

<http://www.toile.qc.ca/guides/alimentation/nutrition/>

Ce site fournit des informations traitant d'une variété de thèmes liés à la santé.

11. Guide alimentaire canadien pour manger sainement

http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html

La mission du Bureau de la politique et de la promotion de la nutrition est de promouvoir la santé nutritionnelle et le bien-être de la population canadienne en collaborant à la définition, à la promotion et à la mise en oeuvre de politiques et de normes nutritionnelles fondées sur des preuves scientifiques.

12. Valeur nutritionnelle du lait

http://www.lelaait.ca/nutrition/lait/tables_nutriments.html

Ce site présente des renseignements au sujet du lait – la valeur énergétique, la quantité de protéines, de glucides et de matières grasses, ainsi que les pourcentages de l'apport quotidien recommandé des divers types de vitamines.

13. Conseils sur la nutrition – Faites le plein d'énergie (Power Bar)

http://www.powerbar.ca/fr/Health_Fitness/Nutrition_Tips/index

On y lit : « Croyez-nous sur parole, nous connaissons l'importance d'une bonne nutrition pour faire le plein d'énergie. C'est pourquoi nous avons réuni des articles et des conseils intéressants qui vous expliquent l'ABC d'un régime équilibré et les bienfaits des glucides, des matières grasses, des protéines et des vitamines et minéraux essentiels. Nous savons que vous voulez mieux manger et mieux vous sentir, et éviter de céder aux gâteries des distributrices. Ainsi, quels que soient vos objectifs nutritionnels, nous pouvons vous aider à les atteindre. Jetez un coup d'oeil à nos Conseils sur la nutrition et consultez un médecin ou un diététiste professionnel pour vos besoins nutritionnels particuliers. »

14. Santé Canada – Guide d'activité physique

<http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/>

Le Guide a été fait pour vous aider à prendre de bonnes décisions en matière d'activité physique. Ces décisions vous permettront d'avoir une meilleure santé, de prévenir certaines maladies et de profiter de la vie au maximum.

15. Les jeunes et l'activité physique

<http://www.santepub-mtl.qc.ca/kino/jeune/jeuneactif.html>

De façon générale, les enquêtes révèlent que bien que les jeunes soient, dans l'ensemble de la population, les plus nombreux à être physiquement actifs, une proportion importante n'est pas assez active pour en retirer la majorité des bienfaits pour la santé et que les filles sont, pour plusieurs indicateurs de pratique, moins actives que les garçons. La plupart des enquêtes montrent également que le niveau d'activité physique diminue avec l'âge. Cette baisse de pratique se traduit également par une diminution probable de leur condition physique. Le nombre de jeunes ayant un surplus de poids néfaste pour leur santé a également augmenté de façon significative depuis les 20 dernières années au Québec ainsi que dans plusieurs pays industrialisés.

À la lumière de ces résultats, il importe – notamment pour éviter une augmentation des besoins en soins de santé – d'amener les jeunes à conserver un mode de vie physiquement actif toute leur vie.

16. Jeunes en mouvement, jeunes en santé : Sources et ressources utiles (Société canadienne de pédiatrie)

<http://www.cps.ca/francais/proadv/VAS/ressources.htm>

Ce site permet d'accéder à une variété de sites Internet dans les domaines suivants :

- vie active
- saine alimentation et poids santé
- sources intégrées à l'échelle nationale
- point de mire sur les écoles

17. Santé Canada – Sécurité et blessure

http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/blessure.html

Les blessures involontaires coûtent quelque 8,7 milliards de dollars par année aux Canadiens. Toutes les blessures ont une chose en commun: on peut les prévenir.

18. Santé Canada – Les écrans solaires

http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vsv/mode/ecrans_solaire.html

De plus en plus de Canadiens et de Canadiennes utilisent des écrans solaires pour se protéger contre les rayons ultraviolets (UV) nuisibles du soleil.

19. Société canadienne du cancer

http://www.cancer.ca/ccs/internet/cancer/0,,3172___langId-fr,00.html

La Société canadienne du cancer est un organisme bénévole national, à caractère communautaire, dont la mission est l'éradication du cancer et l'amélioration de la qualité de vie des personnes touchées par le cancer.

20. Association canadienne de dermatologie (ACD)

<http://dermatology.ca/french/index.html>

Cliquer sur les rubriques « Écrans solaires reconnus par l'ACD » et « Prudence au soleil (ACD) » pour obtenir des renseignements au sujet de l'importance des écrans solaires et des mesures de protection contre les rayons solaires.

21. Santé Canada – le tabagisme

<http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabac/index.html>

Cette année (2004) au Canada, le tabagisme causera le décès prématuré de plus de 45 000 personnes – au moins 1 000 d'entre elles seront des non-fumeurs. Veuillez consulter ce site pour des renseignements relatifs au tabagisme, surtout les effets sur la santé, la fumée secondaire, les émissions toxiques et les stratégies pour cesser de fumer.

22. Comité olympique canadien

<http://www.olympic.ca/FR/index.shtml>

Cliquer sur les divers liens tels que « Organisation », « Jeunesse », « Éducation » afin d'obtenir des renseignements au sujet de cet organisme et du sport amateur au Canada.

23. Site officiel du Mouvement Olympique

http://www.olympic.org/fr/index_fr.asp

Le Mouvement olympique comprend le Comité international olympique (CIO), les Fédérations internationales de sport, les Comités nationaux olympiques, les comités d'organisation des Jeux Olympiques, les associations sportives nationales, les clubs, et bien entendu, les athlètes.

24. Comité paralympique canadien

<http://www.paralympic.ca/french/aboutus/links.asp>

Le Comité paralympique du Canada a pour mission de développer et de faire progresser le Mouvement paralympique au Canada.

25. Agence Mondiale Antidopage

<http://www.wada-ama.org/fr/t1.asp>

Ce site présente des informations relatives au dopage dans le sport, y compris la science et la médecine, le contrôle du dopage, le coin des athlètes, etc. En plus, des articles récents permettent de se renseigner sur divers aspects liés au sport à l'échelle internationale.

26. Jeux du Canada

<http://www.canadagames.ca/Content/HomePage.asp?langid=2>

Une multitude d'informations traitant des athlètes, des sports, de l'organisation et des actualités relatives aux Jeux du Canada.

27. Jeux de l'Acadie

<http://www.jeuxdelacadie.org/>

Informations générales traitant des Jeux de l'Acadie, ainsi que des détails relatifs à la programmation sportive, le programme « Académie jeunesse », les comités régionaux, les ressources, etc.

28. Comité provincial des Jeux de l'Acadie – Région de la Nouvelle-Écosse

http://www.cpjane.ca/jeux_acadie/index.cfm

Le Comité provincial des Jeux de l'Acadie a pour mission de valoriser et de promouvoir la culture et la langue acadienne et francophone chez la jeunesse acadienne de la Nouvelle-Écosse en organisant des activités sportives et culturelles.

Cette mission est accomplie en favorisant le développement et l'épanouissement du bénévolat à tout âge à travers un réseau de comités régionaux.

29. Indice de la masse corporelle (IMC) – Santé Canada – Vie saine

http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/index.html

Cliquer sur la rubrique « Aliments et nutrition » et ensuite sur « Évaluez votre poids ».

Il est primordial de remarquer que l'apprentissage de ce système de classification est important pour l'avenir, mais qu'il ne doit pas être utilisé chez les personnes de moins de 18 ans et les femmes enceintes et les femmes qui allaitent. Consultez la section Questions et Réponses (Q et R) pour des renseignements additionnels sur la classification du poids. Cette section fournit aussi des réponses à des questions relatives au poids et à la santé.

30. Hockey Canada

<http://www.hockeycanada.ca/f/index.html>

Divers renseignements au sujet de cet organisme sont présentés. Veuillez consulter la section « Relaxez, ce n'est qu'un jeu » afin de vous informer au sujet du phénomène de la rage à l'aréna.

31. Physitest canadien - Activités cardiorespiratoires et condition physique

(Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue)

<http://uriic.uqat.quebec.ca/chroniquep/03preparationphysique/activitescardio/>

Ce site présente les étapes requises pour la préparation à l'évaluation de la condition cardiorespiratoire par l'intermédiaire du physitest. Il explique comment mesurer la fréquence cardiaque, fournit une description de la tâche à effectuer, explique le déroulement du test et donne une interprétation des résultats.

32. Jeu-questionnaire VITALITÉ (Santé Canada)

http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/vitality_quiz_f.html

Ce site demande aux élèves de répondre à des questions traitant de la saine alimentation, de la vie active et d'une image de soi positive. Les réponses sont fournies en cliquant sur un lien à la fin de l'exercice, alors l'élève peut obtenir un feedback à ses réponses.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

RÉFÉRENCES

Références

Le texte de base qui sert d'appui au programme d'études de *Styles de vie actifs 11* provient de la série :

« Des choix... pour la vie! »

Le manuel est intitulé :

- *Bien en santé*

des Éditions de la Chenelière inc. 2004.

De plus l'enseignant a recours au guide d'enseignement de ce texte afin d'étoffer les activités suggérées.

« *Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique, maternelle à 12^e année* » pour bien s'informer quant à la sécurité et à la responsabilité légale.

Dans le cadre du cours *Styles de vie actifs 11*, l'élève sera appelé à suivre une formation de base en réanimation cardiorespiratoire et en premiers soins. À la fin du cours, chaque élève aura à démontrer des preuves de réussite de ces formations (par exemple : une carte de certification).

L'enseignant ou l'école aura un rôle important à jouer au niveau de l'organisation de ces formations. Les coordonnées de l'Ambulance St-Jean et de la Croix rouge sont disponibles sur Internet, ainsi que dans l'annuaire téléphonique.

Prière d'indiquer aux élèves de ne rien inscrire dans le manuel mis à leur disposition, car il servira aux élèves des années subséquentes. Dans le cas de formulaires à remplir ou d'autres activités semblables, on demande à l'enseignant de faire des photocopies pour chaque élève.