

CORONAVIRUS
(Covid-19)

ENSEIGNEMENT PRIMAIRE

Soutien dans l'identification des apprentissages essentiels

Éducation physique et à la santé

PISTES DE RÉFLEXION POUR PLANIFIER L'ENSEIGNEMENT ET LE SOUTIEN À OFFRIR AUX ÉLÈVES

Une formation en trois volets est disponible sur la chaîne YouTube du Ministère : bit.ly/3h3T3dd

- 1 Pour relever les apprentissages qui doivent être réalisés, consultez le programme d'études, dont un extrait des savoirs essentiels suit, et la progression des apprentissages.
- 2 Déterminez où en sont chacun et chacune de vos élèves au regard des apprentissages déjà réalisés afin de leur offrir du soutien pour répondre à leurs besoins spécifiques.
- 3 Ciblez prioritairement les contenus accompagnés d'une ☆ dans la progression des apprentissages.
- 4 Ciblez ensuite les contenus qui sont accompagnés d'une ➔.

Donnez-vous l'objectif qu'au terme de l'année scolaire, vos élèves :

- aient eu la possibilité de réaliser des apprentissages variés qui couvrent globalement l'ensemble des contenus;
- aient eu des occasions de développer chacune des compétences visées par les programmes d'études dans des contextes signifiants.

Rappelez-vous que :

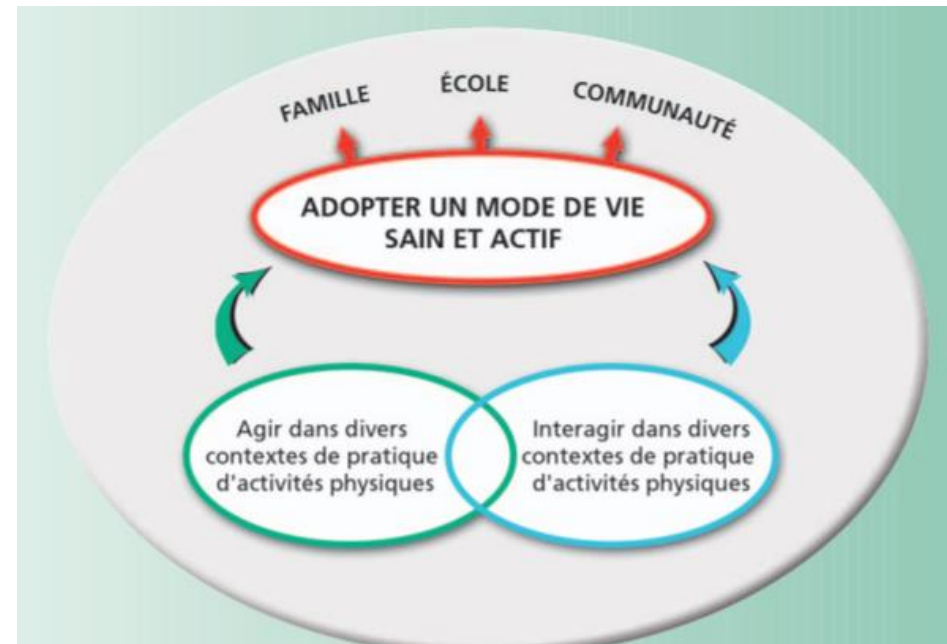
- vous disposez de la **LÉGITIMITÉ** et des **COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES** nécessaires pour :
 - cerner les besoins de vos élèves;
 - choisir les moyens et mettre en œuvre les stratégies qui conviennent pour y répondre dans le contexte actuel;
- vous êtes **LES PLUS APTES À DÉTERMINER**, au-delà des contenus déjà acquis, les contenus que vous souhaitez enseigner à vos élèves, consolider ou approfondir, selon ce qui est prescrit dans le Programme de formation de l'école québécoise;
- la **DIFFÉRENCIATION PÉDAGOGIQUE** est un moyen efficace pour répondre aux besoins spécifiques des élèves et du groupe.

L'équipe des programmes d'études en éducation physique et à la santé de la formation générale des jeunes du Ministère est disponible pour répondre à vos questions.

✉ FGJ-EPS@education.gouv.qc.ca

Les élèves développent trois **COMPÉTENCES** en synergie :

1. Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques;
2. Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques;
3. Adopter un mode de vie sain et actif.



Comment optimiser le temps d'enseignement?

- Ayez recours à **L'ENVIRONNEMENT EXTÉRIEUR**. Celui-ci constitue une piste intéressante pour donner les cours d'éducation physique et à la santé.
- Faites preuve de **FLEXIBILITÉ PÉDAGOGIQUE**.
- Responsabilisez l'élève à l'égard de son **AGIR CORPOREL** et de sa **SANTÉ** en lui permettant de développer, dans une démarche par compétences :
 - un répertoire d'actions corporelles;
 - un répertoire de stratégies cognitives;
 - un bagage de connaissances propres à la discipline;
 - des comportements conformes aux règles de sécurité et d'éthique;
 - un sens critique, pour une gestion judicieuse de sa santé;
 - des attitudes positives dans ses relations avec les autres à l'occasion d'activités physiques.



Consultez les documents officiels : education.gouv.qc.ca/enseignants/pfeg

Savoirs essentiels

CONNAISSANCES

• Éléments liés au corps

- Parties du corps (tête, tronc, membres supérieurs, membres inférieurs, segments, etc.) 1
- Localisation du corps et des parties du corps dans l'espace (gauche, droite, en avant, en arrière, à côté, en diagonale, etc.) 1
- Informations kinesthésiques provenant du corps (en mouvement, à l'arrêt, chaud, froid, douleur musculaire, etc.) 1 2 3

• Concepts temps/espace

- Concepts d'espace, de points de repère, de direction (petit, grand, à droite, à gauche, devant, derrière, en diagonale, par rapport à, à l'intérieur, à l'extérieur, etc.) 1
- Concepts de temps, de vitesse et de distance (seconde, minute, jour, semaine, mois, rapide, lent, plus rapide, plus lent, plus près, plus loin, etc.) 1

• Principes d'équilibration

- Nombre d'appuis 1 2
- Position des appuis 1 2
- Surface de contact 1 2
- Position du centre de gravité 1 2
- Position des segments les uns par rapport aux autres 1 2

• Principes de coordination

- Dissociation (travail indépendant des segments des membres) 1 2
- Liaison de mouvements 1 2
- Continuité dans l'exécution d'actions 1 2

- **Types d'appuis**

- Pédestre, manuel 1

- **Types de prises**

- Pronation, supination, mixte, croisée, crochet de jambe 1 2

- **Vocabulaire lié au matériel utilisé**

- Caractéristiques des outils, des objets, des appareils, etc. 1 2

SAVOIR-FAIRE MOTEUR

- **Types d'action**

- Actions de locomotion : marcher, courir, sauter, ramper, galoper, sautiller, gambader, virevolter, grimper, franchir, traverser, descendre, contourner, etc. 1 2 3
- Actions de non-locomotion : tourner, pivoter, pirouetter, prendre des postures, etc. 1 2 3
- Actions de manipulation : manier (dribbler, jongler), projeter (lancer, frapper), recevoir (attraper, bloquer, faire dévier), etc. 1 2 3

MOYENS D'ACTION

- **Types d'activités**

- Activités technico-artistiques : gymnastique rythmique, gymnastique artistique, gymnastique acrobatique, etc. 1 2 3
- Activités cycliques : raquettes, bicyclette, marche, course, natation, ski de fond, patin, etc. 1 2 3
- Activités à actions uniques : lancers, sauts, etc. 1 2 3
- Activités d'adresse : jonglerie, lancers de précision, etc. 1 2 3
- Activités rythmiques et expressives : danse aérobique, mime, workout, etc. 1 2 3

Savoirs essentiels

CONNAISSANCES

• Principes de communication

- Être compris de celui avec qui j'interagis 1 2 3
- Émettre des messages trompeurs (feintes) 2 3
- Être réceptif aux messages des autres 1 2 3

• Modes de communication

- Sonore, tactile, visuel, verbal 2 3

• Principes de synchronisation

- Mouvements ou actions exécutés au bon moment, au bon endroit 2 3
 - Projection d'un objet (atteinte d'une cible mobile) 2 3
 - Réception d'un objet (déplacement vers le point de chute de l'objet, rencontre de l'objet projeté) 2 3
- Mouvements ou actions exécutés selon différents modes de synchronisation 2 3
 - À l'unisson par rapport à l'autre ou aux autres 2 3
 - En succession par rapport à l'autre ou aux autres 2 3
 - En alternance par rapport à l'autre ou aux autres 2 3
 - En canon par rapport à l'autre ou aux autres 2 3

• Rôles à jouer

- Attaquant 2 3
- Défenseur 2 3
- Capitaine ou chef d'équipe 2 3
- Porteur 2 3
- Non-porteur 2 3
- Position occupée dans l'activité (chef de file, serre fil, gardien, etc.) 2 3
- Rôles de soutien (arbitre, marqueur, juge de but, etc.) 2 3

STRATÉGIES

• Principes d'action en activités de combat

- Exploiter l'espace 2 3
- Encercler 2 3
- Déséquilibrer 2 3
- Immobiliser 2 3
- Feinter 2 3
- Réagir aux actions 2 3

• Principes d'action en activités de duel

- Récupérer 2 3
- Prendre à contre-pied 2 3
- Feinter 2 3
- Exploiter l'espace 2 3

STRATÉGIES (SUITE)

• Principes d'action en activités collectives dans un espace commun

– Progression de l'objet	2	3
– Circulation de l'objet	2	3
– Récupération de l'objet	2	3
– Repli défensif	2	3
– Attaque du but adverse	2	3
– Protection du but	2	3
– Exploiter l'espace	2	3
– Contre-attaque		3

• Principes d'action en activités collectives dans des espaces distincts

– Attaque de la cible adverse	2	3
– Récupération	2	3
– Contre-attaque	2	3
– Circulation de l'objet	2	3
– Protection du territoire	2	3

SAVOIR-FAIRE MOTEUR

• Types d'action

– Actions de coopération : aider, collaborer, interpréter, s'exprimer, etc.	1	2	3
– Actions d'opposition : feinter, déséquilibrer, s'esquiver, poursuivre, etc.		2	3
– Actions de coopération-opposition : se démarquer, marquer, faire progresser, faire circuler, etc.		2	3

MOYENS D'ACTION

• Types d'activités

– Activités collectives : mini-basket, kin-ball, drapeau, parachute, etc.	1	2	3
– Activités coopératives : jeux, pyramides, etc.	1	2	3
– Activités de combat : judo, badminton, etc.	1	2	3
– Activités de duel : vol du foulard, souque à la corde, etc.	1	2	3

SAVOIR-ÊTRE

• Éléments liés à l'éthique

– Règles d'éthique relatives à la situation	1	2	3
– Valeurs développées par le jeu et le sport	1	2	3
– Respect des pairs, des règlements, de l'arbitre	1	2	3
– Équité	1	2	3
– Combativité	1	2	3
– Dépassement de soi	1	2	3
– Acceptation de la victoire et de la défaite	1	2	3
– Appréciation des beaux jeux	1	2	3
– Honnêteté	1	2	3
– Dignité et maîtrise de soi	1	2	3

Savoirs essentiels

CONNAISSANCES

HABITUDES DE VIE

• La pratique régulière d'activités physiques

- Bienfaits psychologiques
 - Manifestation d'émotions agréables 2 3
 - Manifestation d'une détente mentale 2 3
 - Maintien ou augmentation de la concentration 2 3
- Bienfaits physiologiques
 - Contribution à la croissance 2 3
 - Contribution à une récupération plus rapide 2 3
- Bienfaits sociaux
 - Maintien ou augmentation de la qualité des relations interpersonnelles harmonieuses 2 3

• La pratique sécuritaire d'activités physiques

- Modalités d'utilisation du matériel 1 2 3
- Tenue vestimentaire 1 2 3
- Exercices dommageables 1 2 3
- Comportements à adopter lors de situations potentiellement dangereuses 1 2 3
- Placement et rangement du matériel 1 2 3
- Règles de sécurité relatives aux différents contextes 1 2 3
- Composantes de la pratique d'activités physiques (échauffement, activation, retour au calme) 1 2 3
- Dosage de l'effort 3

• La condition physique

- Flexibilité 1 2 3
- Posture 1 2 3
- Endurance cardio-vasculaire 3
- Vigueur musculaire 3

• L'hygiène corporelle associée à la pratique d'activités physiques 3

• La relaxation 1 2 3

• La gestion du stress 3

EFFETS DE LA SÉDENTARITÉ SUR :

- Poids 3
- Flexibilité 3
- Masse musculaire 3
- Etc.

STRUCTURE ET FONCTIONNEMENT DU CORPS

- Structures : os, muscles, cœur, poumons, articulations 1
- Fonctionnement : système cardio-vasculaire, système respiratoire, fonctionnement des muscles, la réponse du corps à l'exercice 2 3

education.gouv.qc.ca