



Équipements	Une feuille de tableau-papier, 3 marqueurs de couleurs différentes, deux cônes par binôme, des morceaux de musique (facultatifs)
Objectif(s) pédagogique(s)	Développer la puissance aérobie, les capacités d'équilibre, et la force du tronc, et mettre en pratique les capacités de travailler en partenariat et de suivre les directives.
Consignes de sécurité pour la COVID-19	Rappelez aux élèves de maintenir une distanciation physique sécuritaire les uns des autres. Nettoyez ou désinfectez les équipements avant et après l'activité.

Stratégie d'enseignement inversé (facultative)

Dans une classe inversée, l'élève étudie, de manière autonome, la partie notionnelle du cours en amont de sa phase dirigée, consacrée pour l'essentiel à des exercices d'application menés par l'enseignant. Les élèves sont invités à maîtriser la découverte, la compréhension, et la rétention des contenus, puis le temps en classe est consacré à la mise en application, l'analyse, la synthèse, ou l'évaluation des contenus.

Avant de passer à la mise en pratique de l'activité durant le temps en classe, créez une vidéo à passer pour les élèves ou préparez un document écrit à leur distribuer pour présenter et démontrer les différents exercices de mise en forme que les élèves vont faire dans le cadre de l'activité en classe (par exemple, déplacement à la manière d'une chenille arpeuteuse, sauts avec écarts, genoux élevés en alternant les jambes, sauts groupés, sauts à ski, déplacement latéral). Assurez-vous d'expliquer aux élèves les points saillants des habiletés motrices, en soulignant les consignes de sécurité ainsi que les aspects techniques. Encouragez les élèves à pratiquer les exercices de mise en forme dans un endroit sécuritaire avant de venir en classe.



Description de l'activité

Avant de passer à l'activité, écrivez 6 exercices de mise en forme sur une feuille de tableau-papier en utilisant des marqueurs de trois couleurs différentes, à raison de deux exercices par couleur. Affichez la feuille de tableau-papier dans un endroit où tous les élèves peuvent la consulter au besoin tout au long de l'activité. Ci-dessous, des suggestions d'exercices de mise en forme que vous pourriez inclure dans la feuille de tableau-papier.

Couleur	Exercice
ROUGE	Déplacement à la manière d'une chenille arpeuteuse x 4 (tendre les bras vers le sol, faire marcher les mains sur le sol pour les éloigner des pieds et atteindre la position de planche, puis rapprocher les pieds vers les mains et reprendre la position debout initiale)
ROUGE	Sauts avec écarts x 8
BLEU	Genoux élevés en alternant les jambes x 8
BLEU	Sauts groupés x 5 (à partir d'une position debout, sauter à la verticale en soulevant les jambes de manière à toucher les genoux avec les mains à hauteur de la poitrine)
VERT	Sauts à ski (slalomer) x 6 (les pieds l'un contre l'autre, les genoux fléchis, sauter d'un côté et de l'autre)
VERT	Déplacements latéraux – faire la navette entre deux cônes x 6

Posez des cônes autour de l'aire de jeu de telle sorte qu'il y a suffisamment de cônes pour un membre de chaque binôme de faire l'exercice de déplacement latéral. Si vous utilisez une approche d'enseignement inversé, rappelez aux élèves les différents exercices de mise en forme qu'ils auront pratiqués de la vidéo ou du document. Rappelez aux élèves les points saillants des habiletés motrices en soulignant les consignes de sécurité ainsi que les aspects techniques.

Si vous n'utilisez pas l'approche d'enseignement inversé, expliquez aux élèves les différents exercices de mise en forme qu'on va faire dans le cadre de l'activité (par exemple, déplacement à la manière d'une chenille arpeuteuse, sauts avec écarts, genoux élevés en alternant les jambes, sauts groupés, sauts à ski, déplacement latéral). Expliquez aux élèves les points saillants des différentes habiletés motrices en soulignant les consignes de sécurité ainsi que les aspects techniques. Encouragez les élèves à pratiquer ces exercices de mise en forme avant de passer à l'activité. Observez-les et aidez-les au besoin.



Description de l'activité

Divisez les élèves en binômes. Pour commencer, demandez aux élèves de circuler dans l'aire de jeu en utilisant un mouvement de locomotion de leur choix (par exemple, courir, sautiller, marcher, rouler, etc.). À cette étape de l'activité, les élèves peuvent se déplacer librement et ne sont pas obligés de rester avec leur partenaire. À des intervalles réguliers, appelez une couleur: les élèves doivent alors retrouver chacun(e) son/sa partenaire. Les partenaires choisissent chacun(e) un des deux exercices associés à cette couleur, et indiqués sur la feuille de tableau-papier (par exemple, si vous dites ROUGE, un(e) des partenaires fait des déplacements à la manière d'une chenille arpeuteuse et l'autre fait des sauts avec écarts). Si vous utilisez de la musique, arrêtez la musique juste avant de signaler une couleur. Lancez la musique à nouveau après que tous les élèves auront complété l'exercice: les élèves reprennent leurs déplacements individuels dans l'aire de jeu, mais cette fois ils doivent choisir un mouvement de locomotion différent. Encouragez les binômes à essayer tous les exercices de mise en forme associés avec chaque couleur (par exemple, la prochaine fois où vous appelez ROUGE, chaque partenaire fait l'exercice de mise en forme qu'il ou elle n'a pas fait la dernière fois où vous avez appelé ROUGE).

Compétences d'éducation physique



BOUGER

Les élèves développeront leurs habiletés psychomotrices et apprendront des tactiques et des stratégies pour faciliter une variété d'activités physiques dans différents environnements.



RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies qu'ils peuvent appliquer dans une variété de contextes de mouvement, en s'exerçant à la pensée critique, la prise de décisions, et la résolution de problèmes.



RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et apprendront des stratégies favorisant des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui appuient la maîtrise du mouvement et qui renforcent la confiance.



Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante du processus d'apprentissage dans un contexte d'éducation physique. Pensez à poser aux élèves les questions de réflexion suivantes, et discutez des réponses avec eux.

- *Quels muscles ou quelles parties de ton corps as-tu activés pour chaque exercice de mise en forme?*
- *Comment était ta respiration au début, durant, et après l'activité?*



Considérations sur l'inclusion

Il est possible de modifier une variété de dimensions de l'activité afin de favoriser la participation de tous et de toutes. À l'étape de planification, réfléchissez aux mesures que vous pourriez prendre pour favoriser l'inclusion, et les adaptations qui pourraient être apportées aux activités pour assurer la pleine participation de tous les élèves. Le cadre STEP propose des modifications aux dimensions suivantes de l'activité : site, tâche, équipements, et participants.

S	Surface	T	Tâche	E	Équipement	P	Participants
	Affecter chaque binôme à une zone particulière à l'intérieur de l'aire de jeu.		Les élèves marchent sur place entre les exercices de mise en forme, et modifient les exercices de mise en forme selon le besoin.		L'élève se prévaut des équipements nécessaires pour compléter l'activité avec succès.		L'élève et son/sa partenaire complètent le même exercice de mise en forme.

Observation des objectifs pédagogiques

Voici des exemples de questions à vous poser pour évaluer la réalisation des objectifs pédagogiques :

- Est-ce que l'élève réussit à travailler avec son/sa partenaire pour faire les différents exercices de mise en forme?
- Est-ce que l'élève réussit à suivre les consignes de l'activité et y participer d'une manière efficace?
- Est-ce que l'élève réussit à réaliser un niveau de compétence débutant/intermédiaire lors de faire les différents exercices de puissance d'aérobic, d'équilibre, et de force du tronc?

Lien avec l'apprentissage d'EPS à la maison

Les élèves peuvent être invités à faire chez eux l'activité suivante d'apprentissage d'EPS à la maison; cette même activité pourrait être modifiée pour une application en salle de classe, à titre de complément des activités pédagogiques prévues.

Obéissez au dé