



Équipements	Un hula-hoop par groupe de 4-5 élèves
Objectif(s) pédagogique(s)	Établir ses records personnels pour les différents exercices de mise en forme, et s'exercer à développer la puissance d'aérobic, l'équilibre, et la force du tronc.
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 expliquer et démontrer les exercices plus difficiles de mise en forme qui seront faits dans le cadre de l'activité (par exemple, pompes, carioca, grimpeurs, etc.). Assurez-vous d'expliquer 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

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 le 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 exercices plus difficiles qu'on va faire dans le cadre de l'activité (par exemple, pompes, carioca, grimpeurs, etc.). Encouragez les élèves à pratiquer ces exercices de mise en forme avant de passer à l'activité. Observez-les et aidez-les au besoin.

Divisez les élèves en groupes de 4-5 participants. Donnez un hula-hoop à chaque groupe et invitez chaque groupe à trouver un espace dans l'aire de jeu, suffisamment éloigné des autres groupes. Un(e) élève de chaque groupe choisit un exercice de mise en forme (se reporter aux exemples ci-dessous). L'élève pose le hula-hoop perpendiculairement au sol, au centre de l'aire de jeu, et le fait tourner. Les autres participants dans le groupe font chacun autant de répétitions que possible de l'exercice de mise en forme avant que le hula-hoop ne tombe sur terre et arrête de bouger. Les élèves doivent tenir compte de leur record personnel pour chaque exercice de mise en forme. Le/la même élève fait tourner le hula-hoop à nouveau, et le groupe effectue le même exercice de mise en forme pour essayer de battre les records personnels. Les groupes nettoient et désinfectent le hula-hoop, puis un autre membre du groupe à son tour comme leader d'activité, choisit l'exercice de mise en forme et fait tourner le hula-hoop à deux reprises. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que chaque élève ait eu au moins deux tours à titre de leader.

- Courir vers un mur, le toucher, et retourner à la ligne de départ à pas de course
- Sauts en longueur sans élan
- Flexions des jambes
- Pompes
- Grimpeurs
- Sauts avec écarts
- Patineurs (transférer le poids sur la jambe gauche, fléchir le genou gauche, soulever le pied droit du sol, faire un bond à droit en poussant sur la jambe gauche. Atterrir sur le pied droit, et répéter le mouvement de l'autre côté)
- Genoux élevés
- Petits coups
- Botter les fesses
- Sauter sur place
- Carioca
- Sauts en étoile
- Sauts à la verticale avec demi-tour (sauter à la verticale en faisant un demi-tour quand on est dans l'air, de telle sorte que quand on atterrit, on regarde dans la direction opposée)

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?
- Quel exercice de mise en forme as-tu le mieux réussi? Lequel as-tu trouvé le plus difficile?



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	T	E	P
Surface	Tâche	Équipement	Participants
Faire l'activité dans un espace où il y a un minimum de distractions.	Donner aux groupes des exercices de mise en forme qui correspondent au niveau de développement de chaque élève.	L'élève se prévaut des équipements nécessaires pour compléter l'activité avec succès.	Encourager les élèves à suivre des indices visuels des autres membres du groupe lors de faire les exercices 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 définir ses records personnels pour les différents défis de mise en forme?
- Est-ce que l'élève réussit à maintenir son endurance tout au long de l'activité?
- Est-ce que l'élève réussit à réaliser un niveau de compétence débutant/intermédiaire lors de faire les différents exercices de mise en forme?

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.

Faisons le suivi de l'activité physique au quotidien