



<b>Équipements</b>	Un sac de fèves par élève, 6 marqueurs de sol (par exemple, cercles de polymère, petits tapis carrés, cônes), 4 hula-hoops, 4 cordes à sauter ou longueurs de corde, une feuille par binôme avec les numéros de stations inscrits là-dessus, un crayon par binôme
<b>Objectif(s) pédagogique(s)</b>	Mettre en pratique une variété d'habiletés motrices et identifier les compétences de travail d'équipe en faisant un exercice avec un(e) partenaire.
<b>Consignes de sécurité pour la COVID-19</b>	Rappelez aux élèves de maintenir une distance sécuritaire les uns des autres et des autres groupes. Veillez à ce que chaque élève touche uniquement l'équipement qui lui est attribué. 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 un document écrit à leur distribuer faisant le point sur l'exécution de différentes habiletés avec un sac de fèves. Encouragez les élèves à trouver un espace sécuritaire pour s'exercer aux différentes habiletés en se servant d'un objet mou similaire à un sac de fèves (par exemple, une balle en mousse, une paire de chaussettes, etc.). Les élèves peuvent s'exercer aux habiletés telles que lancer et réceptionner l'objet derrière le dos, faire des manœuvres en huit entre les jambes, faire un lancer en dessous sur une cible, lancer un objet dans les airs avec une des mains et le réceptionner avec l'autre main, lancer avec une main et réceptionner en se tenant en équilibre sur une jambe.



## Description de l'activité

Dans un grand espace dégagé, préparez plusieurs stations que les élèves vont visiter. Reportez-vous à la liste imprimable de descriptions sur les pages 4 à 6 de ce document, et affichez la description pertinente à chaque station, pour que les élèves puissent consulter les consignes. À la station 3, préparez deux aires, chacune avec 3 marqueurs de sol, et une corde à sauter déposée près de chaque groupe de marqueurs de sol pour définir une ligne de tir. À la station 7, suspendez deux hula-hoops et posez une corde à sauter près de chaque hula-hoop pour définir une ligne de tir.

Avec le groupe dans son ensemble, faites le point sur les habiletés motrices associées avec chaque station. Donnez à chaque élève un sac de fèves et encouragez les élèves à s'exercer aux différentes habiletés avec l'objet. Si vous utilisez la stratégie d'enseignement inversé, rappelez aux élèves de mettre en pratique les théories et techniques qu'ils auront apprises ou révisées dans la vidéo ou le document.

Discutez avec les élèves les moyens par lesquels ils peuvent aider et encourager leur partenaire à chaque station. Par exemple, si l'élève a complété le défi et son/sa partenaire est toujours en train de le faire, l'élève pourrait donner des mots d'encouragement à son/sa partenaire. Ils peuvent également mettre en pratique les compétences de prise de décisions avec leur partenaire : par exemple, décider quelles stations ils vont visiter, et comment exécuter les différentes habiletés.

Divisez les élèves en binômes, et donnez à chaque binôme un registre (une feuille) et un crayon. Faites une révision des consignes pour chaque station. Affectez les binômes aux différentes stations pour commencer. Plus d'un binôme peut être à une station en même temps pourvu que les binômes fassent l'activité en gardant une distance sécuritaire avec l'autre groupe. Expliquez aux élèves qu'ils peuvent faire l'activité à chaque station plusieurs fois avant de passer à la prochaine station. Après avoir complété l'activité indiquée pour la station, les binômes inscrivent leur résultat dans leur registre, puis ils passent à une autre station : il n'y a pas d'ordre fixe à suivre pour visiter les stations. Encouragez les élèves à veiller à ne pas dépasser la limite de 3 binômes à une station en même temps.

Après que les binômes auront fait le tour des stations, rassemblez le groupe dans son ensemble et discutez des réalisations à chaque station, et les actions qu'ils ont posées pour soutenir leurs partenaires.



## 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.

- Quelle station est-ce que toi et ton/ta partenaire avez trouvé la plus facile? La plus difficile? Pourquoi?
- De quelle(s) façon(s) as-tu communiqué avec ton/ta partenaire pour compléter l'activité à chaque station?



## 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
	Réduire les quantités de stations dans l'activité.		Modifier les stations pour cadrer avec le niveau de développement des élèves.		Les élèves se prévalent des équipements nécessaires pour compléter l'activité à chaque station avec succès.		Affecter un(e) élève d'un niveau scolaire supérieur pour accompagner et encadrer les élèves à chaque station.



### Observation des objectifs pédagogiques

Tenez compte des points suivants lors d'observer l'apprentissage des élèves :

- Est-ce que l'élève réussit à suivre les consignes à chaque station et à exécuter la bonne technique qui correspond à chaque habileté physique?
- Est-ce que l'élève démontre des compétences de travail d'équipe telles que la communication, la prise de décisions, et la résolution de problèmes avec son/sa partenaire?
- Est-ce que l'élève fait preuve d'engagement et d'enthousiasme lors de faire ou d'essayer les activités à chaque station?

### 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.

Fixer le point

## Consignes des stations individuelles

### Station 1 – Lancer, tourner, et réceptionner

Avec ton propre sac de fèves, lance-le dans les airs, tourne en rond, et réceptionne le sac qui descend. Ton/ta partenaire fera la même chose, simultanément avec toi. Comptez le nombre de fois que vous réceptionnez les sacs de fèves jusqu'à ce que l'un(e) ou l'autre des partenaires échoue son sac de fèves. Calculez le total de réceptions réalisées par les deux partenaires et enregistrez ce chiffre sur votre feuille (par exemple, si tu as réalisé 5 réceptions et ton/ta partenaire en a réalisé 6, votre total est 11).

### Station 2 – Exercice d'équilibre

Toi et ton/ta partenaire mettez chacun ton sac de fèves sur la tête. En même temps, vous commencez à marcher dans l'espace de la station en tenant le sac de fève sur la tête. Comptez les secondes jusqu'à ce que ton sac de fèves ou celui de ton/ta partenaire tombe de la tête. Le nombre de secondes représente votre résultat qu'il faut inscrire dans votre registre (par exemple, si vous comptez 15 secondes avant que le sac de fèves ne tombe de ta tête ou de celle de ton/ta partenaire, votre résultat est 15 points).



## Consignes des stations individuelles

### Station 3 – Tir sur cible, lancer en dessous

Tiens-toi sur la ligne de tir, avec ton/ta partenaire qui se tient à une distance sécuritaire de toi. Lance ton sac de fèves sur chacune des trois cibles, en faisant un lancer en dessous. Après chaque lancer, il faut aller chercher ton sac de fèves avant de lancer sur la prochaine cible. Après que ton/ta partenaire aura eu son tour à lancer son sac de fèves sur chacune des trois cibles, additionnez le nombre de fois où vous avez tou(te)s deux atteint la cible, (par exemple, si tu as atteint une cible et ton/ta partenaire a atteint une cible, votre total est 2).

### Station 4 – Lancer en dessus et réception

Avec ton propre sac de fèves, lance-le avec une main, par-dessus la tête, et attrape-le avec l'autre main. Ton/ta partenaire en fait de même, simultanément. Comptez le nombre de fois vous attrapez tou(te)s deux les sacs de fèves jusqu'à ce que l'un(e) ou l'autre d'entre vous laisse échouer l'objet. Additionnez le nombre de réceptions à succès, et inscrivez le résultat dans votre registre (par exemple, si tu as réalisé 7 réceptions et ton/ta partenaire en a réalisé 5, votre total est 12).

### Station 5 – Jongler avec les pieds

Avec ton propre sac de fèves, jongle-le avec les pieds. Commence par tenir le sac de fèves à la main et laisse-le échouer vers tes pieds. Ton/ta partenaire fait le même exercice en même temps. Comptez le nombre de fois vous jonglez les sacs de fèves jusqu'à ce que toi ou ton/ta partenaire laisse échouer le sac de fèves. Additionnez le nombre de fois que vous avez jonglé à succès et inscrivez ce résultat dans votre registre (par exemple, si tu as jonglé le sac 3 fois et ton/ta partenaire en a fait 4, votre total est 7).

### Station 6 – Passe par-dessus et réception

Avec ton propre sac de fèves, lance-le par-dessus ta tête et attrape-le derrière ton dos. Ton/ta partenaire fait le même exercice en même temps. Comptez le nombre de fois vous attrapez les sacs de fèves jusqu'à ce que toi ou ton/ta partenaire laisse échouer le sac de fèves. Additionnez le nombre de réceptions que vous avez réalisées et inscrivez ce résultat dans votre registre (par exemple, si tu as réalisé 2 réceptions et ton/ta partenaire en a réalisé 1, votre total est 3).



## Consignes des stations individuelles

### Station 7 – Tir sur cible – lancer en dessus

Tiens-toi sur la ligne de tir, avec ton/ta partenaire qui se tient à une distance sécuritaire de toi. Lance ton sac de fèves sur une des cibles (cerceaux suspendus), en faisant un lancer en dessus. Fais trois lancers sur cette cible. Après chaque lancer, il faut aller chercher ton sac de fèves avant de faire ton prochain lancer. Après que ton/ta partenaire aura eu son tour à lancer son sac de fèves trois fois, additionnez le nombre de fois où vous avez tou(te)s deux lancé vos sacs à travers la cible, (par exemple, si tu as lancé à travers la cible 2 fois et ton/ta partenaire en a réussi trois, votre total est 5).

### Station 8 – Immobiliser sur le pied

Tiens-toi à une distance sécuritaire de ton/ta partenaire. Un(e) partenaire lance son sac de fèves vers l'autre partenaire. Celui-ci/celle-ci essaye d'attraper le sac de fèves sur son pied et l'y immobiliser. Autrement dit, le sac de fèves reste en équilibre sur le pied et ne tombe pas sur le sol. Puis le/la partenaire qui a essayé de réceptionner prend son propre sac de fèves et le lance vers son/sa partenaire, qui essaie de l'immobiliser sur son pied en le réceptionnant. Chaque partenaire doit ramasser son propre sac de fèves et doit faire attention de ne pas toucher des mains le sac de fèves de son/sa partenaire. Répétez l'exercice autant de fois que possible, jusqu'à ce que l'un(e) ou l'autre des partenaires n'arrive pas à l'immobiliser sur son pied. Additionnez le nombre de fois que toi et ton/ta partenaire avez immobilisé le sac de fèves sur le pied, et inscrivez ce résultat dans votre registre (par exemple, si tu as immobilisé le sac 2 fois et ton/ta partenaire en a réalisé deux aussi, votre total est 4).

### Station 9 – Botter et réceptionner

Prends ton propre sac de fèves dans tes mains, laisse-le échouer, botte-le avec ton pied, et attrape-le dans les mains. Ton/ta partenaire fait le même exercice en même temps. Additionnez le nombre de fois que vous attrapez chacun le sac de fèves dans la main, jusqu'à ce que l'un(e) ou l'autre d'entre vous échoue. Inscrivez ce total dans votre registre (par exemple, si tu as réussi 3 réceptions et ton/ta partenaire en a réalisé 2, votre total est 5).

### Station 10 – Manœuvre en huit autour des jambes

Prends ton propre sac de fèves dans tes mains et décris la manœuvre en huit autour de tes jambes. Ton/ta partenaire fait le même exercice en même temps. Additionnez le nombre de manœuvres en huit que toi et ton/ta partenaire réalisez avant que l'un ou l'autre d'entre vous ne laisse échouer le sac ou ait besoin de reprendre le souffle. Inscrivez ce total dans votre registre (par exemple, si tu as complété 10 manœuvres en huit et ton/ta partenaire en a complété huit, votre total est 18).