



Équipements	Une chaise par élève, des morceaux de musique (facultatifs)
Objectif(s) pédagogique(s)	Faire des exercices assis dans une chaise pour augmenter la force et l'endurance cardiaque.
Consignes de sécurité pour la COVID-19	Rappelez aux élèves de maintenir une distanciation physique sécuritaire en espaçant les chaises les unes 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 faisant le point sur les différents exercices qu'on peut faire assis dans une chaise. Au besoin, reportez-vous à la vidéo [MOVE50Plus MOVE Sur Chaise](#). S'il n'y a pas d'accès à Internet, vous pourriez distribuer aux élèves une copie papier faisant la synthèse des exercices sur chaise, pour qu'ils puissent essayer ces exercices à la maison. Encouragez les élèves à essayer différentes façons de bouger sur et avec une chaise, dans le but d'améliorer la force et l'endurance cardiaque.



Description de l'activité

Si vous utilisez la stratégie d'enseignement inversé, rappelez aux élèves de mettre en pratique les mouvements qu'ils auront appris ou révisés dans la vidéo ou le document. Si vous n'utilisez pas une approche d'enseignement inversé, présentez les différents exercices sur chaise qu'on pourrait faire pour augmenter la force et l'endurance cardiovasculaire. Encouragez les élèves à trouver un endroit sécuritaire, éloignés les uns des autres, pour essayer les différents mouvements et enchaînements.

En suivant une vidéo ou un(e) facilitateur/facilitatrice (l'enseignant(e) ou un(e) élève qui se porte volontaire), toute la classe participera à un programme d'exercices axé sur l'amélioration de l'endurance cardiovasculaire et/ou musculaire. Assurez-vous que tou(te)s les élèves peuvent faire tous les exercices sans danger. Facultativement, vous pouvez mettre un morceau de musique pour ajouter un rythme aux enchaînements d'exercices. Pour augmenter le défi, introduisez des exercices dans lesquels la chaise devient un appareil d'exercice (par exemple, plié du triceps, fente avant, traction inclinée, etc.).

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.



RESENTIR

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.

- Lequel des exercices as-tu trouvé le plus difficile?
- Sous quelles circonstances est-ce que les exercices sur une chaise sont une bonne option d'activité physique?



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
Utiliser un espace avec des glaces dans lesquelles les élèves peuvent observer leurs propres mouvements pour bien exécuter l'exercice.	Plutôt que de suivre une vidéo/un facilitateur, les élèves peuvent choisir leurs propres exercices.	Donner aux élèves des chaises équipées d'accoudoirs, ou poser les chaises contre un mur pour renforcer le soutien.	Donner des indices verbaux pour aider les élèves avec les différents exercices.

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 démontrer des exercices sur chaise qui augmentent la force et/ou l'endurance cardiaque?
- Est-ce que l'élève réussit à identifier les circonstances dans lesquelles les exercices sur chaise seraient une activité de conditionnement appropriée?
- Est-ce que l'élève fait preuve d'engagement et d'effort lors de participer à cette activité?

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.

Les cartes disent – bouger!