



| | |
|--|--|
| Équipements | Un crayon, du papier |
| Objectif(s) pédagogique(s) | Mettre en application le Principe FITT dans l'élaboration d'un plan personnel d'activité physique. |
| Consignes de sécurité pour la COVID-19 | Rappelez aux élèves de maintenir une distanciation physique sécuritaire les uns des autres. |

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 ou réviser le principe FITT. Expliquez aux élèves que le principe FITT est un excellent outil à utiliser dans la création d'un plan personnel d'activité physique. Invitez les élèves à réviser les éléments de base du principe FITT afin de bien comprendre le concept. Encouragez les élèves à faire un remue-méninges pour dresser une liste d'activités ou d'exercices qu'ils aimeraient incorporer dans leur plan personnel d'activité physique.



Description de l'activité

Si vous utilisez une approche 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 au sujet du principe FITT. Si vous n'utilisez pas l'approche d'enseignement inversé, présentez ou révisez le principe FITT. Expliquez aux élèves que le principe FITT est un excellent outil à utiliser dans la création d'un plan personnel d'activité physique. Invitez les élèves à réviser les éléments de base du principe FITT afin de bien comprendre le concept. Encouragez les élèves à faire un remue-méninges pour dresser une liste d'activités ou d'exercices qu'ils aimeraient incorporer dans leur plan personnel d'activité physique.

Avant d'amorcer l'activité, expliquez aux élèves que leur parcours individuel de santé et de forme physique va durer toute leur vie. Évidemment, il y aura inévitablement des obstacles qui se poseront dans la vie en général, donc la création d'un plan personnel pour l'activité physique ne pourrait que les soutenir dans le but de maintenir l'activité physique tout au long de la vie. Expliquez aux élèves qu'un bon plan personnel d'activité physique précise la fréquence, l'intensité, la durée (le temps) et le type d'exercices. La fréquence, l'intensité, le temps, et le type (FITT) sont alors les quatre piliers de n'importe quel plan ou régime d'activité physique. Expliquez aux élèves les lignes directrices du principe FITT (se reporter à la page 179 du document anglais) pour assurer qu'ils comprennent les éléments à incorporer dans leur propre plan d'activité physique.

Expliquez aux élèves que chaque personne aura un plan différent puisque les préférences quant aux types d'activités sont très variables, et en plus, chaque personne se trouve à un niveau différent dans son parcours de santé et de forme physique. Une fois que les élèves auront fini d'élaborer leurs plans d'activité physique, invitez-les à en partager un élément avec la classe. L'élève devient alors instructeur et encadre la classe dans l'exécution de l'activité qu'il ou elle présente, que ce soit un sport, une séance de danse, une routine de mise en forme, ou un autre type d'activité physique. Encouragez les élèves à mettre en œuvre chacun son plan d'activité physique dans sa vie au quotidien, et prévoyez des occasions futures pour revenir sur les plans, faire le point sur les progrès et les défis, et y apporter des modifications selon le besoin.

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 sorte d'évolution est-ce que tu prévois pour tes activités physiques aux différents stades futurs de ta vie? Quelles mesures pourrais-tu prendre pour assurer de maintenir votre plan tout au long de ta vie?*
- *Est-ce qu'il y a un aspect du principe FITT qui t'a particulièrement intéressé(e) ou surpris(e)? Pourquoi?*



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 |
|---|--|---|---|---|--|---|--|
| | Faire l'activité dans un endroit où il y a un minimum de distractions. | | Élaborer un plan d'activité physique pour la classe dans son ensemble, et le mettre en œuvre. | | Les élèves se prévalent des équipements nécessaires pour compléter l'activité avec succès. | | Invitez les élèves à faire un remue-méninges en vue de dresser une liste des différents activités et exercices qu'ils peuvent incorporer dans leurs plans individuels. |



Observation des objectifs pédagogiques

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

- Est-ce que l'élève démontre une bonne compréhension du principe FITT?
- Est-ce que l'élève réussit à appliquer les concepts du principe FITT à son propre plan personnel d'activité physique?
- Est-ce que l'élève fait preuve d'enthousiasme et d'effort lors de participer aux exercices ou activités présentés par ses camarades de classe?

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.

Mettre le « je » en « jeu »