

Le curriculum de l'Ontario
9^e et 10^e année

Éducation physique et santé

1999

A large, stylized graphic of a globe is centered on the page. It features a black wireframe grid of latitude and longitude lines. This grid is overlaid on a series of thick, magenta-colored curved lines that sweep across the page, creating a sense of motion and global connectivity.

Table des matières

Introduction	2
La place de l'éducation physique et la santé dans le curriculum	2
Le programme-cadre d'éducation physique et santé	4
Aperçu du programme	4
Cours et crédits	4
Attentes et contenus d'apprentissage	5
Domaines d'étude	5
Cours :	
Vie active et santé, 9 ^e année, cours ouvert (PPL1O)	7
Vie active et santé, 10 ^e année, cours ouvert (PPL2O)	13
Quelques considérations concernant la planification du programme	18
Grille d'évaluation du rendement	20
Lexique	24

An equivalent publication is available in English
under the title *The Ontario Curriculum, Grades 9 and 10:*
Health and Physical Education, 1999.

Cette publication est postée dans le site Web du
ministère de l'Éducation et de la Formation à l'adresse
Internet suivante : <http://www.edu.gov.on.ca>.

Introduction

Le curriculum de l'Ontario, 9^e et 10^e année - Éducation physique et santé, 1999 sera mis en œuvre à partir de septembre 1999 dans les classes de 9^e année et à partir de septembre 2000 dans les classes de 10^e année des écoles secondaires de l'Ontario. Le présent document remplace ce qui se rapporte à l'éducation physique et à la santé en 9^e année dans *Le programme d'études commun – Politiques et résultats d'apprentissage de la 1^{re} à la 9^e année, 1995*, de même que les sections se rapportant à la 10^e année dans le document intitulé *Éducation physique et hygiène, 1978*.

Les renseignements communs à tous les programmes-cadres sont publiés dans un document complémentaire intitulé *Le curriculum de l'Ontario, 9^e et 10^e année – Planification des programmes et évaluation, 1999*. Cette publication est également postée dans le site Web du ministère de l'Éducation et de la Formation, à l'adresse Internet suivante : <http://www.edu.gov.on.ca>.

La place de l'éducation physique et la santé dans le curriculum

Le programme-cadre d'éducation physique et santé a été conçu pour amener l'élève à reconnaître l'importance de l'activité physique et de bonnes habitudes de vie pour mener une vie pleine et productive.

Grâce au présent programme-cadre, l'élève pourra :

- comprendre l'importance de la condition physique, de la santé et du bien-être et en reconnaître les facteurs;
- s'engager dans la pratique quotidienne d'une activité physique vigoureuse et adopter de bonnes habitudes de vie pour sa santé et son bien-être;
- acquérir les habiletés motrices qui lui permettront de participer avec confiance à des activités physiques variées et intéressantes tout au long de sa vie.

Les attentes définies dans ce document mettent l'accent sur l'épanouissement physique de l'élève et le développement de ses connaissances, de ses habiletés et de ses attitudes afin de lui donner tous les outils nécessaires pour répondre avec succès aux obligations et aux défis qu'il ou elle rencontrera dans sa vie personnelle et sociale et dans son milieu de travail. L'objectif principal de ce programme-cadre est d'aider l'élève à prendre conscience des bienfaits que procure une vie saine et active sur tous les plans.

L'individu et la société profitent tous les deux des nombreux bienfaits d'une vie saine et active : augmentation de la productivité, assiduité accrue, réduction des coûts de santé, plus grandes motivation et satisfaction personnelles. D'autres bienfaits importants comprennent l'amélioration du bien-être psychologique, de la capacité physique et de l'estime de soi ainsi qu'une meilleure habileté à composer avec le stress. Tout au long de sa vie, l'élève fait des choix qui influent sur sa qualité de vie. En connaissant les critères sur lesquels fonder ses choix, l'élève sera en mesure de favoriser son propre épanouissement sur les plans physique, affectif, social, culturel et intellectuel.

Beaucoup d'éléments de ce programme-cadre tels ceux liés à la participation active, aux habiletés motrices et à la promotion de la santé sont uniques au programme d'éducation physique et santé. À titre d'exemples, il y a la participation aux activités physiques pour des

périodes de temps soutenues, la compréhension des règles de jeux et des consignes de sécurité dans l'activité physique et la prise de décision liée à une sexualité saine. Ce programme-cadre fournit à l'élève des occasions d'apprentissage qui lui permettront de prendre des décisions éclairées sur tous les aspects de sa santé et de son bien-être.

Le programme-cadre d'éducation physique et santé appuie l'excellence, la tolérance, la promotion de la santé et la participation active tout au long de la vie. Ce sont là des valeurs importantes pour d'autres disciplines et la société en général. Les parents, les écoles, les services de santé, le monde des affaires, les gouvernements et les médias se partagent la responsabilité de renchérir ces valeurs auprès des élèves. L'école et la collectivité se doivent de travailler ensemble et de devenir des partenaires pour encourager les élèves à développer pleinement leur potentiel et jouir d'une vie saine et active.

Il y a des liens étroits entre les attentes du programme-cadre d'éducation physique et santé et celles d'autres disciplines, particulièrement l'orientation et la formation au cheminement de carrière, les sciences et les sciences sociales. La préparation à la vie, des interactions positives, le travail individuel et de groupe, la promotion d'un style de vie sain et les questions d'actualité sont quelques exemples de ces liens. De plus, il est important de noter que l'activité physique rehausse l'apprentissage de l'élève dans toutes les disciplines.

La création d'un cours interdisciplinaire sera possible en combinant l'étude d'une matière en éducation physique et santé à celle d'une ou de plusieurs matières enseignées dans d'autres disciplines. Les politiques et les procédures applicables à cet égard sont présentées dans un programme-cadre distinct régissant l'élaboration des cours interdisciplinaires.

Le présent programme-cadre continue les apprentissages amorcés à l'élémentaire. Le programme-cadre de l'élémentaire comprend trois domaines : les habiletés motrices, la vie active et la santé. Les habiletés personnelles et sociales sont intégrées à ces trois domaines. Ce programme-cadre poursuit l'étude de ces trois domaines et traite des habiletés personnelles et sociales dans un domaine distinct. Les attentes et les contenus d'apprentissage de chaque domaine visent à répondre aux besoins changeants des élèves. Le domaine de l'activité physique incite l'élève à participer régulièrement à des activités physiques intéressantes et permet de perfectionner les habiletés motrices présentées à l'élémentaire. Le domaine de la promotion de la vie active vise un engagement de la part de l'élève face à son bien-être et à sa santé. Le domaine de la promotion de la santé permet à l'élève d'acquérir des connaissances plus poussées, de développer des habiletés et d'adopter des comportements responsables en ce qui concerne des relations saines, sa sécurité personnelle, une alimentation équilibrée et l'usage et l'abus des substances. Le domaine des habiletés personnelles et sociales vise à aider l'élève à prendre des décisions éclairées et à adopter des comportements positifs et responsables.

Le programme-cadre d'éducation physique et santé

Aperçu du programme

Le programme-cadre d'éducation physique et santé de 9^e et 10^e année vise l'acquisition de connaissances, d'habiletés et d'attitudes qui permettront à l'élève de mener une vie saine et active et de prendre en charge sa santé et son bien-être. Les deux cours offerts font vivre à l'élève une variété d'activités d'apprentissage pour mieux comprendre l'impact de ses actions et de ses décisions sur sa santé, sa condition physique et son bien-être en général. Discuter de questions pertinentes en santé, promouvoir une vie active, améliorer la compétence personnelle et perfectionner les habiletés physiques, personnelles et sociales sont des éléments importants des contenus d'apprentissage.

Les cours de 9^e et 10^e année sont regroupés en quatre domaines : activité physique, promotion de la vie active, promotion de la santé et habiletés personnelles et sociales. Dans chacun des cours, l'élève développe des habiletés, des attitudes et des connaissances pour jouir d'un style de vie sain et actif et s'engager dans la pratique régulière de l'activité physique tout au long de sa vie. Axées sur un comportement responsable et positif, les activités amènent l'élève à faire des choix éclairés et sécuritaires.

Éducation physique et santé, cours de 9^e et 10^e année

Année	Cours	Type	Code	Crédit
9 ^e	Vie active et santé	Ouvert	PPL1O PPF1O PPM1O	1
10 ^e	Vie active et santé	Ouvert	PPL2O PPF2O PPM2O	1

Remarque : Il n'y a pas de cours préalables pour les cours susmentionnés.

Cours et crédits

Tous les cours d'éducation physique et santé de 9^e et 10^e année sont des cours ouverts qui s'adressent à tous les élèves. (Voir la description des divers types de cours offerts au palier secondaire dans *Le curriculum de l'Ontario, 9^e et 10^e année – Planification des programmes et évaluation, 1999.*)

Les cours d'éducation physique et santé peuvent être offerts sous forme de demi-cours valant chacun un demi-crédit. Les demi-cours exigent un minimum de cinquante-cinq heures d'enseignement et doivent satisfaire aux conditions suivantes.

- Tout demi-cours doit inclure une gamme d'attentes et de contenus d'apprentissage qui englobent tous les domaines d'étude du cours et qui respectent un équilibre entre les différents domaines.
- Un cours dont la réussite est préalable à un autre cours peut aussi être offert sous forme de demi-cours, mais l'élève doit réussir les deux demi-cours exigés.

- Le titre de chaque demi-cours doit préciser «Partie 1» ou «Partie 2», selon le cas. La reconnaissance d'un demi-crédit (0,5) sera inscrite dans la colonne de la valeur en crédits du bulletin scolaire et du relevé de notes de l'Ontario. Les élèves n'ont pas à terminer les parties 1 et 2 si le cours en question ne constitue pas un préalable.

Les attentes et les contenus d'apprentissage des cours de vie active et santé décrivent les connaissances à acquérir et les habiletés à démontrer à la fin du cours. En 9^e et 10^e année, les écoles peuvent élaborer un cours spécialisé pour permettre aux élèves d'atteindre les attentes par le biais d'un champ de spécialisation. Les cours spécialisés possibles (et leurs codes respectifs) sont : «Activités personnelles et de conditionnement» (PAF1O, PAF2O), «Activités en grand groupe» (PAL1O, PAL2O), «Activités individuelles et en petits groupes» (PAI1O, PAI2O), «Activités aquatiques» (PAQ1O, PAQ2O), «Activités liées au rythme et au mouvement» (PAR1O, PAR2O) et «Activités de plein air» (PAD1O, PAD2O). La description du cours spécialisé doit être celle du cours de vie active et santé, comme précisé dans ce document, avec un énoncé identifiant le champ de spécialisation. (Les écoles peuvent, si elles le désirent, ajouter un sixième caractère au code du cours pour indiquer la spécialité ou pour préciser s'il s'agit d'un cours pour les filles, les garçons ou les deux.) L'école peut offrir plus d'un cours de vie active et santé en 9^e et 10^e année. L'élève peut suivre plus d'un cours par année et recevoir les crédits prévus à condition que ces cours aient différentes spécialisations.

Toutes les composantes des cours de vie active et santé sont essentielles au développement d'un mode de vie sain et actif. Néanmoins l'élève peut être dispensé de toute partie du cours d'éducation physique et santé qui va à l'encontre de ses convictions ou de celles de ses parents, de sa tutrice ou de son tuteur, à condition que l'un de ces derniers en fasse la demande par écrit. L'élève qui a atteint sa majorité peut formuler sa propre demande. Si la partie supprimée est assez considérable, il faudra prévoir des activités de remplacement en éducation physique ou en santé.

Attentes et contenus d'apprentissage

Les attentes et les contenus d'apprentissage définissent, pour la fin de chaque cours, les connaissances et les habiletés que les élèves doivent acquérir et démontrer dans leur travail en classe, leurs recherches ainsi que dans les tests et lors d'activités qui servent à mesurer et à évaluer leur rendement.

À chaque domaine du programme-cadre correspondent des attentes et des contenus d'apprentissage. Les attentes décrivent en termes généraux les connaissances et les habiletés dont les élèves doivent pouvoir démontrer l'acquisition à la fin de chaque cours. Les contenus d'apprentissage décrivent en détail ces connaissances et ces habiletés.

Les contenus d'apprentissage sont répartis en diverses rubriques. Cette répartition ne constitue pas un cloisonnement des contenus d'apprentissage en plusieurs catégories distinctes. Elle a simplement pour objet d'aider l'enseignante ou l'enseignant à mieux cibler son enseignement et à planifier les activités d'apprentissage proposées aux élèves.

Plusieurs des contenus d'apprentissage comprennent des exemples entre parenthèses. Ces exemples illustrent la portée de l'apprentissage ou le degré de complexité recherché. Il ne faut pas les considérer comme des listes exhaustives ou obligatoires des notions proposées. Ces exemples ne sont donnés que pour guider le personnel enseignant et lui donner une idée plus précise de la signification d'un contenu d'apprentissage.

Domaines d'étude

Les cours en éducation physique et santé sont divisés en quatre domaines : activité physique, promotion de la vie active, promotion de la santé et habiletés personnelles et sociales.

Activité physique. Ce domaine vise l'amélioration, l'enchaînement et le transfert des habiletés motrices. L'élève améliore sa compétence personnelle dans le contexte d'activités physiques variées et intéressantes.

Promotion de la vie active. Ce domaine traite de la participation active, du conditionnement physique et de la sécurité. Les attentes et les contenus d'apprentissage visent un engagement de la part de l'élève face à la pratique régulière de l'activité physique.

Promotion de la santé. Ce domaine porte sur la croissance et la sexualité, l'usage et l'abus de substances, la sécurité personnelle et la prévention des blessures et une alimentation saine. L'élève aura l'occasion d'acquérir les connaissances nécessaires et d'améliorer ses habiletés pour prendre des décisions éclairées tant sur sa santé que sur son bien-être.

Habiletés personnelles et sociales. Ce domaine comprend la prise de décision, la résolution de conflits et les habiletés sociales. Il s'agit, par exemple, de l'écoute active dans la résolution d'un conflit, de l'expression de ses émotions pour résoudre un problème et d'un comportement qui respecte les autres et l'environnement en tout temps. Les habiletés personnelles et sociales sont traitées dans un domaine distinct à cause de l'importance qu'elles prennent à cet âge et des besoins et défis que pose l'adolescence. Lorsque les programmes d'éducation physique et santé d'une école sont axés sur les habiletés personnelles et sociales, il y a une augmentation évidente des comportements responsables et positifs dans le milieu scolaire.

Vie active et santé, 9^e année, cours ouvert

(PPL1O)

Ce cours est axé sur la promotion de la vie active et de la santé et incite l'élève à participer régulièrement à une gamme d'activités physiques intéressantes dans le but de perfectionner ses habiletés motrices et d'améliorer sa condition physique. Le cours permet également à l'élève de développer ses habiletés personnelles et sociales et d'étudier certaines questions telles que la sexualité, l'usage et l'abus de substances, la sécurité personnelle et la prévention des blessures.

Activité physique

Attentes

À la fin du cours, l'élève doit pouvoir :

- démontrer une connaissance des concepts théoriques liés à l'activité physique.
- démontrer sa compétence dans l'application des techniques du mouvement.
- utiliser la langue française et se référer à la culture d'expression française pour communiquer et exprimer sa compréhension en activité physique.

Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit pouvoir :

Habilités motrices

- démontrer une compréhension des principes théoriques et pratiques des habiletés motrices (p. ex., passe à bras cassé au handball, piqué à la perche, battement des jambes au crawl, dégagé au golf).
- effectuer des enchaînements d'exercices d'équilibre et de mouvements de locomotion, de maniement et de coordination permettant l'apprentissage d'habiletés motrices (p. ex., lancer déposé au basket-ball, saut de main en gymnastique, dribbler au water-polo, coup en J en canot).
- exécuter le transfert d'apprentissage d'une habileté motrice (p. ex., du smash au badminton au smash de volley-ball).
- démontrer du progrès dans l'exécution des habiletés motrices.

Activités sportives et de plein air

- exécuter les techniques de base propres à une variété d'activités sportives et de plein air (p. ex., passage du témoin à la course à relais, pas alternatif en ski de fond, plongeon en natation).
- expliquer les règlements et les stratégies liés aux activités pratiquées (p. ex., réaction à une défensive de zone en basket-ball, élaboration d'un plan pour une course de 1 500 m, spécialisation des joueurs au water-polo, planification d'un trajet pédestre dans un parc).

- respecter les règles de conduite et faire preuve d'esprit sportif dans les différentes activités sportives et de plein air (p. ex., ne pas faire de bruit lorsque les joueuses ou les joueurs se concentrent, attendre que les gens quittent le vert avant de frapper sa balle, ne pas marcher sur une piste de ski de fond, respecter l'environnement lors d'une activité en plein air).
- identifier les éléments requis lors de l'organisation d'activités sportives et de plein air (p. ex., connaître le type d'équipement nécessaire, savoir installer l'équipement, déterminer l'aire de jeu).
- identifier les possibilités de carrière liées aux activités sportives et de plein air.
- communiquer en français oralement et par écrit les règlements et les stratégies des activités sportives et de plein air pratiquées.

Promotion de la vie active

Attentes

À la fin du cours, l'élève doit pouvoir :

- s'engager dans la pratique régulière d'activités physiques variées qui encouragent la participation tout au long de la vie.
- identifier les composantes théoriques et pratiques du conditionnement physique et de la vie active.
- démontrer un comportement responsable et sécuritaire dans la pratique d'activités physiques.

Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit pouvoir :

Participation active

- participer régulièrement à des activités physiques variées (p. ex., activités sportives individuelles ou collectives, activités de plein air, activités aquatiques).
- démontrer un comportement approprié lors des activités physiques pratiquées (p. ex., écouter les instructions, fournir un effort soutenu, démontrer de la tolérance).
- identifier les facteurs qui influent sur le choix d'activités pratiquées tout au long de la vie (p. ex., coût, transport, disponibilité, aspect social, mode).

Conditionnement physique

- développer son endurance cardiorespiratoire et musculaire, sa souplesse, sa force et sa puissance en participant à des activités variées (p. ex., course, arts martiaux, randonnée pédestre, lutte gréco-romaine, danse aérobique).
- évaluer périodiquement la progression de son niveau de condition physique à l'aide de divers tests servant à mesurer la capacité cardiorespiratoire (p. ex., test de 12 minutes, *step-test*, test de redressements assis, test de flexibilité, test de force de préhension).
- interpréter les différents indices cardiorespiratoires afin de contrôler l'intensité de l'exercice de façon individuelle (p. ex., montre indiquant les fréquences cardiaques, *talk test*, rythme respiratoire).

- démontrer une compréhension des bienfaits physiologiques, psychologiques et sociologiques de la pratique régulière d'activités physiques (p. ex., sur la fréquence cardiaque, la pression artérielle, la circulation sanguine, la socialisation).
- élaborer un plan personnel de conditionnement physique en l'intégrant à un contexte de vie active (p. ex., composantes cardiorespiratoires, endurance musculaire, force, souplesse).
- utiliser la terminologie française propre aux activités pratiquées (p. ex., musculature, squelette, extensions brachiales, redressements assis).

Sécurité

- appliquer les procédures et les règlements de sécurité liés à la pratique d'activités physiques (p. ex., équipement, supervision, vêtements appropriés).
- démontrer des comportements qui minimisent les risques et favorisent sa sécurité et celle des autres (p. ex., échauffement, port de l'équipement protecteur, esprit sportif).
- identifier divers moyens de protection pour faire face aux conditions climatiques (p. ex., crème solaire, habillement adéquat, hydratation).
- identifier des stratégies pour faire face aux situations d'urgence liées à l'activité physique.
- démontrer une compréhension des principes des premiers soins, y compris la réanimation cardiorespiratoire (RCR).

Promotion de la santé

Attentes

À la fin du cours, l'élève doit pouvoir :

- analyser les facteurs qui contribuent à des relations interpersonnelles saines.
- évaluer les conséquences des actions relatives à la sexualité sur l'individu, la famille et le milieu communautaire.
- démontrer des stratégies personnelles pour résister aux influences sociales qui contribuent à la consommation et à l'abus des drogues, de l'alcool et du tabac.
- développer des stratégies pour reconnaître et minimiser les situations potentiellement dangereuses ou violentes.

Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit pouvoir :

Croissance et sexualité

- expliquer les étapes du développement de la sexualité.
- expliquer les facteurs qui contribuent à des relations sexuelles responsables.
- expliquer l'efficacité des méthodes contraceptives et des moyens de prévention des maladies transmissibles sexuellement (p. ex., abstinence, condoms, contraceptifs oraux).
- analyser les facteurs qui poussent les adolescentes et adolescents à être actifs sexuellement (p. ex., pression des pairs, publicité, consommation de drogues et d'alcool).
- expliquer l'importance d'appliquer des techniques de refus et de faire des choix éclairés dans le but d'adopter et de promouvoir une sexualité saine (p. ex., choisir l'abstinence, éviter des grossesses non voulues et des maladies transmissibles sexuellement).
- faire un inventaire des ressources et des services d'aide disponibles dans la collectivité en matière de sexualité saine en privilégiant les ressources en français.

Usage et abus de substances

- distinguer les faits des opinions se rapportant à l'usage et l'abus de substances.
- analyser les facteurs qui poussent les adolescentes et adolescents à consommer des drogues, de l'alcool et du tabac (p. ex., pression des pairs, publicité).
- analyser les effets de l'usage des drogues, de l'alcool et du tabac sur les relations avec les membres de la famille, le milieu communautaire et les pairs.
- appliquer des techniques de refus reliées à l'usage des drogues, de l'alcool et du tabac (p. ex., jeu de rôle, étude de cas).
- faire un inventaire des ressources et des services d'aide disponibles dans la collectivité en matière de toxicomanie, d'alcoolisme et de tabagisme en privilégiant les ressources en français (p. ex., publications, counselling individuel, groupes d'entraide).

Sécurité personnelle et prévention des blessures

- décrire les différentes formes de violence (p. ex., intimidation, harcèlement sexuel, abus verbal et physique).
- reconnaître les effets de la violence verbale sur les victimes.

- analyser les causes d'un comportement provocateur et violent (p. ex., rôle des médias, désensibilisation à la violence, intolérance raciale, discrimination sexuelle, frustration).
- développer des stratégies visant à mettre fin aux comportements provocateurs et violents.
- examiner son rôle et celui de l'école et de la collectivité face à l'élimination de la violence (p. ex., création d'un code de conduite).
- décrire les causes les plus importantes de blessures et de décès chez les adolescentes et adolescents (p. ex., suicide, accidents d'automobile).
- expliquer des stratégies pour promouvoir la santé et la sécurité des adolescentes et adolescents (p. ex., publicité, services de police et de santé communautaire, forum dans les écoles, counselling).
- choisir des stratégies personnelles pour réduire les risques de blessure.

Habilités personnelles et sociales

Attentes

À la fin du cours, l'élève doit pouvoir :

- démontrer des habiletés de prise de décision afin d'adopter et de maintenir une vie saine et active.
- expliquer l'efficacité de diverses stratégies de résolution de conflits dans le quotidien.
- appliquer des habiletés sociales et de communication afin de collaborer efficacement avec les autres.
- utiliser la langue française et se référer à la culture d'expression française pour communiquer et exprimer ses opinions et ses sentiments.

Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit pouvoir :

Prise de décision

- identifier ses forces, ses domaines d'intérêts et ses limites pour mieux développer sa conscience de soi et son estime personnelle.
- se fixer des objectifs à court terme liés à son programme personnel de vie saine et active.
- développer un plan séquentiel pour atteindre des objectifs à long terme liés à une vie saine et active.
- analyser l'impact des médias et du milieu familial et culturel sur les valeurs individuelles liées à une vie saine et active.

Résolution de conflits

- identifier les décisions personnelles qui peuvent entraîner une situation de conflit.
- expliquer les facteurs qui peuvent déclencher un conflit.
- appliquer des stratégies d'affirmation personnelle qui permettent de réduire les conflits.
- reconnaître l'importance du respect de l'opinion d'autrui et de l'écoute active lors des activités en équipe (p. ex., identifier les sentiments exprimés non verbalement par les autres, reconnaître les éléments de la communication verbale et non verbale qui portent à intensifier ou à réduire un conflit).

- démontrer des techniques d'écoute active (p. ex., prêter son attention, être présent à l'autre, reformuler le message transmis).
- appliquer des stratégies menant à la résolution de conflits dans les situations vécues quotidiennement (p. ex., compromis, collaboration, conciliation, négociation).

Habilités sociales

- analyser les avantages et les défis du travail de groupe (p. ex., accroître la créativité, améliorer la qualité du travail, accepter la critique, utiliser différentes méthodes pour en arriver à un consensus).
- utiliser des méthodes variées pour en arriver à des décisions de groupe (p. ex., consensus, vote).
- démontrer que demander de l'aide et aider les autres contribuent à une vie sociale saine.
- contribuer au succès du groupe (p. ex., participer équitablement à la tâche du groupe, identifier sa contribution).
- déterminer l'apport de la culture d'expression française dans la pratique des sports et de l'activité physique (p. ex., jeux franco-ontariens de la FESFO, athlètes olympiques, athlètes amateurs et professionnels, Franc-O-Forme).
- utiliser la langue française pour communiquer et exprimer clairement ses idées, ses sentiments et ses émotions.

Vie active et santé, 10^e année, cours ouvert

(PPL2O)

Ce cours incite l'élève à participer régulièrement à une gamme d'activités physiques remplies de défis et d'aventure dans le but de promouvoir une vie active et saine. L'élève acquiert et perfectionne des habiletés motrices, améliore sa condition physique, développe ses habiletés personnelles et sociales et approfondit certaines questions telles que la sexualité, l'usage et l'abus de substances et une alimentation saine.

Activité physique

Attentes

À la fin du cours, l'élève doit pouvoir :

- expliquer les concepts théoriques liés à l'activité physique.
- démontrer sa compétence dans l'application des techniques du mouvement.
- utiliser la langue française et se référer à la culture d'expression française pour communiquer et exprimer sa compréhension en activité physique.

Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit pouvoir :

Habiletés motrices

- expliquer les principes théoriques et pratiques des habiletés motrices (p. ex., dégagé du coup droit au badminton, renversement arrière en gymnastique, principes de la voile liés au vent, botté de placement au football).
- démontrer des habiletés motrices de locomotion, de maniement et de coordination (p. ex., tir frappé au hockey, roue latérale sur la poutre, départs de dos en natation, montée en ciseaux en ski de fond).
- exécuter le transfert d'apprentissage d'une habileté motrice dans différents contextes en activité physique (p. ex., le pas de patin en ski de fond et celui à roues alignées).
- démontrer du progrès dans l'exécution des habiletés motrices.

Activités sportives et de plein air

- exécuter les techniques de base propres à une variété d'activités sportives et de plein air (p. ex., revers au tennis, virage parallèle en ski alpin, mouvements des jambes à la brasse, maintien de l'équilibre sur la planche à neige).
- expliquer les règlements et les stratégies liés aux activités pratiquées (p. ex., rotation des joueurs au volley-ball, droit de passage en voile).

- respecter les règles de conduite et faire preuve d'esprit sportif dans les différentes activités sportives et de plein air (p. ex., reconnaître les qualités de l'adversaire, signaler à l'adversaire ses fautes techniques, replacer les morceaux de tourbe au golf).
- choisir les stratégies appropriées selon les situations et les conditions dans le but d'améliorer sa performance (p. ex., réagir à une défensive de zone en basket-ball, suivre un parcours en forêt en utilisant une boussole, choisir un trajet de canotage selon les conditions météorologiques).
- identifier les éléments requis lors de l'organisation d'activités sportives et de plein air (p. ex., connaître le type d'équipement nécessaire, savoir installer l'équipement, déterminer l'aire de jeu).
- identifier les possibilités de carrière liées aux activités sportives et de plein air.
- communiquer en français oralement et par écrit les règlements et les stratégies des activités sportives et de plein air pratiquées.

Promotion de la vie active

Attentes

À la fin du cours, l'élève doit pouvoir :

- participer régulièrement à un programme varié d'activités physiques qui encourage la participation tout au long de la vie.
- expliquer les composantes théoriques et pratiques du conditionnement physique et de la vie active.
- démontrer un comportement responsable et sécuritaire afin d'assurer sa sécurité et celle des autres.

Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit pouvoir :

Participation active

- participer régulièrement à des activités physiques variées (p. ex., activités sportives individuelles ou collectives, activités de plein air, activités aquatiques).
- démontrer un comportement approprié lors des activités physiques pratiquées (p. ex., écouter les instructions, fournir un effort soutenu, démontrer de la tolérance).
- exercer un leadership en dirigeant des activités (p. ex., échauffement, retour au calme, jeu d'organisation simple).
- évaluer les facteurs qui influent sur le choix d'activités pratiquées tout au long de la vie (p. ex., interaction sociale, détente, estime de soi, plaisir).

Conditionnement physique

- développer son endurance cardiorespiratoire et musculaire, sa souplesse, sa force et sa puissance en participant à des activités variées (p. ex., activités aquatiques, course de fond, raquette sur neige, soccer, tennis, danse aérobique).
- faire une auto-évaluation périodique de son niveau de condition physique à l'aide de divers tests servant à mesurer la capacité cardiorespiratoire (p. ex., test de 12 minutes, *step-test*, test de redressements assis, test de flexibilité, test de force de préhension).

- interpréter les différents indices cardiorespiratoires afin de contrôler l'intensité de l'exercice de façon individuelle (p. ex., montre indiquant les fréquences cardiaques, *talk test*, rythme respiratoire).
- expliquer les bienfaits physiologiques, psychologiques et sociologiques de l'exercice et d'un entraînement régulier.
- réviser son plan personnel de conditionnement physique tout en l'intégrant dans un contexte de vie active (p. ex., composantes cardiorespiratoires, endurance musculaire, capacité de faire un effort soutenu sans fatigue excessive).
- utiliser la terminologie française propre aux activités pratiquées (p. ex., fréquence cardiaque, pression artérielle, souplesse, activités d'endurance).

Sécurité

- appliquer les procédures et les règlements de sécurité liés à la pratique d'activités physiques (p. ex., équipement, supervision, vêtements appropriés).
- démontrer des comportements qui minimisent les risques et favorisent sa sécurité et celle des autres (p. ex., échauffement, port de l'équipement protecteur, esprit sportif).
- décrire des situations qui requièrent l'aide de personnes ou de services d'aide de la collectivité lors d'accidents.

Promotion de la santé

Attentes

À la fin du cours, l'élève doit pouvoir :

- démontrer une compréhension des facteurs liés à une croissance et à une sexualité saines.
- développer des stratégies pour maintenir et promouvoir une vie saine.
- élaborer des stratégies afin de prévenir l'usage et l'abus de drogues et d'alcool.
- analyser les relations entre une vie active, un poids santé et une alimentation équilibrée.

Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit pouvoir :

Croissance et sexualité

- analyser les effets des médias, de la culture et de la société sur la sexualité.
- identifier les droits et les responsabilités d'une personne engagée dans une relation affective saine.
- discuter des habiletés de prise de décision pour appuyer des choix responsables dans le domaine de la sexualité.
- analyser les effets des décisions relatives aux relations sexuelles (p. ex., abstinence, maladies transmises sexuellement, méthodes contraceptives).
- faire un inventaire des ressources et des services d'aide disponibles dans la collectivité en matière de sexualité saine en privilégiant les ressources en français.

Usage et abus de substances

- analyser les effets physiologiques, psychologiques, sociologiques et légaux de l'usage de substances.
- développer des stratégies pour appuyer des choix responsables dans le domaine de la consommation de substances.
- déterminer sa responsabilité lors de l'usage et l'abus de drogues et d'alcool (p. ex., conduite en état d'ébriété).

Alimentation saine

- déterminer la relation entre une alimentation saine, une vie active, le poids santé et la santé.
- évaluer différentes diètes en fonction des besoins nutritionnels et des risques encourus.
- analyser les facteurs qui ont une influence sur l'image corporelle (p. ex., médias, mode, culture).
- réviser son plan d'action personnel pour incorporer une alimentation équilibrée dans un contexte de vie active (p. ex., à l'aide d'un programme informatisé).
- évaluer les différents types de ressources et de services communautaires reliés à une alimentation saine, aux troubles d'ordre nutritionnel et aux maladies carentielles.

Habilités personnelles et sociales

Attentes

À la fin du cours, l'élève doit pouvoir :

- prendre des décisions en tenant compte de nouvelles situations dans un contexte de vie active.
- évaluer une variété de stratégies pour résoudre les conflits.
- appliquer des habiletés sociales et de communication afin de collaborer efficacement avec les autres dans le contexte d'une vie active.
- utiliser la langue française et se référer à la culture d'expression française pour communiquer et exprimer ses opinions et ses sentiments.

Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit pouvoir :

Prise de décision

- établir des objectifs à court et à long terme à partir de sa vision personnelle d'une vie saine et active.
- établir un plan personnel pour atteindre les objectifs visés.
- appliquer les étapes de la prise de décision (p. ex., modèle IDÉAL) à une nouvelle situation.
- démontrer la nécessité d'assumer la responsabilité de ses choix sur sa santé, son bien-être et son apprentissage.
- évaluer l'influence des médias et des valeurs culturelles sur le processus de la prise de décision.

Résolution de conflits

- expliquer la dynamique d'un conflit (p. ex., contexte, éléments déclencheurs, perception).
- expliquer l'efficacité de divers styles de résolution de conflits selon les circonstances (p. ex., compromis, négociation, collaboration, conciliation).
- analyser les bienfaits d'appliquer des stratégies de gestion de la colère.
- identifier des stratégies pour réagir à une personne en colère.
- analyser l'impact du langage non verbal.

- identifier les traits d'une médiatrice ou d'un médiateur efficace.
- décrire les étapes de la médiation.
- distinguer la médiation de l'arbitrage.

Habiletés sociales

- démontrer un comportement qui respecte le point de vue des autres (p. ex., respecter les autres cultures, faire preuve de civisme et d'esprit sportif).
- évaluer sa contribution personnelle et son efficacité dans le groupe.
- évaluer les éléments d'une dynamique de groupe efficace (p. ex., organisation, planification, atteinte d'un consensus).
- déterminer l'apport de la culture d'expression française dans la pratique des sports et de l'activité physique (p. ex., jeux franco-ontariens de la FESFO, athlètes olympiques, athlètes amateurs et professionnels, Franc-O-Forme).
- utiliser la langue française pour exprimer oralement et par écrit ses idées, ses sentiments et ses émotions.

Quelques considérations concernant la planification du programme

Lors de la planification, l'enseignante ou l'enseignant tiendra compte des consignes qui sont énoncées dans le document complémentaire intitulé *Le curriculum de l'Ontario, 9^e et 10^e année - Planification des programmes et évaluation, 1999*. Ce document renferme des renseignements essentiels sur les points suivants :

- le contexte de l'éducation en langue française;
- les différents types de cours au palier secondaire;
- l'éducation des élèves en difficulté;
- la place de la technologie de l'ordinateur dans le curriculum;
- les programmes d'appui dans la langue d'enseignement : actualisation linguistique en français et perfectionnement du français;
- les programmes d'English et d'anglais pour débutants;
- la formation au cheminement de carrière;
- l'éducation coopérative et autres expériences en milieu de travail;
- la santé et la sécurité.

Des considérations supplémentaires, particulièrement utiles pour l'enseignement de l'éducation physique et la santé, sont abordées dans les paragraphes qui suivent.

Les élèves en difficulté. En éducation physique et santé, les élèves en difficulté auront l'occasion d'acquérir des connaissances et de développer des habiletés et des attitudes qui leur permettront de mener une vie plus saine et plus active. Les élèves pourront ainsi mieux comprendre leurs capacités et se donner des défis personnels réalistes. Des modifications appropriées permettront une plus grande participation et entraîneront une augmentation des habiletés motrices, une meilleure estime de soi et des bienfaits thérapeutiques.

Les modifications apportées tant au programme qu'aux installations peuvent comprendre :

- le choix d'installations et l'adaptation du matériel utilisé pour permettre à tous les élèves de participer pleinement aux activités (p. ex., fournir un bâton aux élèves en fauteuil roulant afin qu'ils ou elles puissent pousser un ballon);
- la modification du programme pour promouvoir l'intégration, la sécurité et un environnement le moins restrictif possible (p. ex., changer les méthodes d'enseignement et modifier les règles du jeu);
- des stratégies d'évaluation qui tiennent compte d'une variété de styles et de besoins d'apprentissage;
- la participation des élèves à la planification, à l'enseignement et à l'évaluation;
- le recours au plus grand nombre possible de systèmes de soutien (p. ex., aide-camarade ou mentor, aide-enseignante ou aide-enseignant et spécialistes pour adapter les activités).

La place des nouvelles technologies de l'information et de la communication dans le curriculum.

L'élève devra utiliser des programmes informatiques spécialement conçus pour son utilisation en éducation physique et santé, y compris des simulations, des ressources multimédias, des bases de données et des unités d'apprentissage assisté par ordinateur. Par exemple, la technologie fournit à l'élève l'occasion d'auto-évaluer la progression de son niveau de condition physique et d'interpréter ses indices cardiorespiratoires afin de contrôler l'intensité de l'exercice de façon individuelle.

La formation au cheminement de carrière. Beaucoup d'attentes et de contenus d'apprentissage dans ce programme-cadre traitent des habiletés nécessaires pour bien travailler en équipe, minimiser les occasions de conflits, bien gérer son temps, établir des objectifs, prendre des décisions éclairées, élaborer des plans d'action et communiquer clairement. Les habiletés recherchées par les employeurs et les employeuses sont présentées dans le domaine des habiletés personnelles et sociales et intégrées dans toutes les composantes des cours de vie active et santé.

L'éducation coopérative et l'expérience de travail. L'éducation coopérative et l'expérience de travail permettront aux élèves d'explorer de nombreuses carrières en éducation physique et santé, notamment entraîneur, entrepreneur d'un centre récréatif, de loisirs ou de conditionnement physique, enseignante ou enseignant, chercheur, journaliste des sports, chiropraticienne. La promotion des habiletés interpersonnelles, de leadership, de travail en équipe et de communication qui sous-tend le programme-cadre d'éducation physique et santé contribuera au succès des élèves dans le monde du travail.

Les organismes communautaires, les centres récréatifs et les centres de santé sont tous des partenaires potentiels pour l'éducation coopérative. Ces partenariats encourageront les élèves dans leur engagement vers une vie saine et active. Ils faciliteront aussi l'accès aux services, à la recherche et aux débouchés d'emploi en éducation physique et santé.

La sécurité et la santé. La sécurité devrait toujours être une composante importante dans la planification des activités et la mise en œuvre du programme-cadre d'éducation physique et santé. S'il est vrai que toute activité physique présente certains risques, il appartient aux participantes et aux participants de les réduire au minimum. Dans la mesure du possible, il faut déterminer les risques et élaborer une marche à suivre pour prévenir les accidents et les blessures. La responsabilité de la sécurité incombe principalement au conseil scolaire et à son personnel. Le personnel enseignant doit être au courant des règles de sécurité les plus récentes. Il doit surveiller les élèves, faire preuve de prévoyance et réagir rapidement. Selon les attentes prescrites dans les cours de vie active et santé, les élèves assument également la responsabilité de leur sécurité et de celle des autres et doivent démontrer en tout temps des comportements qui minimisent les risques.

Grille d'évaluation du rendement

La grille suivante identifie les quatre compétences s'appliquant au programme-cadre d'éducation physique et santé. Ces compétences sont les suivantes : connaissance et compréhension; réflexion et recherche; communication; et mise en application. Ces quatre compétences regroupent toutes les attentes. Pour chaque compétence, il y a quatre niveaux de rendement.

Le personnel enseignant peut utiliser la grille d'évaluation du rendement pour :

- aider à planifier l'enseignement et l'évaluation des attentes du cours;
- sélectionner des exemples de travaux d'élèves reflétant les niveaux de rendement;
- offrir aux élèves une rétroaction descriptive sur leur rendement et sur les mesures à prendre pour s'améliorer;
- déterminer le niveau de rendement le plus fréquent fourni par l'élève pour chacune des compétences;
- déterminer l'évaluation finale.

Les élèves peuvent utiliser la grille d'évaluation du rendement pour :

- évaluer leur apprentissage;
- planifier, en collaboration avec le personnel enseignant, des stratégies leur permettant d'améliorer leur rendement.

L'uniformité de l'évaluation à travers la province repose, en grande partie, sur le recours à la même grille dans une discipline pour évaluer le rendement des élèves. Afin d'éclairer l'interprétation de cette grille, on fournira au personnel enseignant de la documentation qui l'aidera à adapter ses méthodes d'évaluation en conséquence. Cette documentation comprendra des exemples de travaux d'élèves, aussi appelés copies-types, pour illustrer chaque niveau de rendement correspondant à une échelle de notes déterminée. Cependant, le personnel enseignant pourra continuer d'utiliser ses pratiques d'évaluation actuelles jusqu'à ce qu'il reçoive cette documentation.

Ainsi, le personnel enseignant recevra des travaux d'élèves pour chacun des niveaux de rendement. Ces travaux auront été évalués en fonction de la norme provinciale et de la grille d'évaluation en éducation physique et santé. D'autres ressources compléteront cette documentation. Les enseignantes et enseignants pourront commencer à utiliser la grille d'évaluation lorsqu'ils recevront par étape la documentation du ministère.

Le ministère entend fournir au personnel enseignant les ressources suivantes :

- un bulletin provincial ainsi qu'un guide pour l'expliquer;
- des esquisses de cours;
- des copies-types;
- des vidéocassettes sur le curriculum et l'évaluation;
- de la documentation pour la formation;

– un planificateur électronique pour le curriculum.

Dans le cadre de sa planification, le personnel enseignant doit s'assurer de faire le lien entre les attentes du programme et les compétences de la grille d'évaluation. Toutes les attentes doivent être évaluées. Les descripteurs des quatre niveaux de rendement serviront à définir le niveau de rendement de l'élève. Les élèves doivent avoir des occasions multiples et diverses de démontrer jusqu'à quel point ils ont satisfait aux attentes du cours et ce, dans les quatre compétences. Le personnel enseignant pourrait fournir des exemples de travaux reflétant les quatre niveaux de rendement.

Les descripteurs du niveau 3 correspondent à la norme provinciale s'appliquant au cours. On peut préciser le rendement global de l'élève au niveau 3 en combinant les descripteurs des compétences identifiées dans la grille.

Grille d'évaluation du rendement

Compétences	50 – 59 % (Niveau 1)	60 – 69 % (Niveau 2)	70 – 79 % (Niveau 3)	80 – 100 % (Niveau 4)
Connaissance et compréhension	L'élève :			
– connaissance des faits et des termes	– démontre une connaissance limitée des faits et des termes	– démontre une connaissance partielle des faits et des termes	– démontre une connaissance générale des faits et des termes	– démontre une connaissance approfondie des faits et des termes
– compréhension des concepts et des principes	– démontre une compréhension limitée des concepts et des principes	– démontre une compréhension partielle des concepts et des principes	– démontre une compréhension générale des concepts et des principes	– démontre une compréhension approfondie et subtile des concepts et des principes
– compréhension des rapports entre les principes, les exigences, les règlements et les stratégies	– démontre une compréhension limitée des rapports entre les principes, les exigences, les règlements et les stratégies	– démontre une compréhension partielle des rapports entre les principes, les exigences, les règlements et les stratégies	– démontre une compréhension générale des rapports entre les principes, les exigences, les règlements et les stratégies	– démontre une compréhension approfondie et subtile des rapports entre les principes, les exigences, les règlements et les stratégies
Réflexion et recherche	L'élève :			
– pensée critique	– démontre une habileté à utiliser la pensée critique avec une efficacité limitée	– démontre une habileté à utiliser la pensée critique avec une certaine efficacité	– démontre une habileté à utiliser la pensée critique avec grande efficacité	– démontre une habileté à utiliser la pensée critique avec très grande efficacité
– habiletés de recherche (p. ex., formulation de questions; planification; choix de stratégies et de ressources; analyse et interprétation de l'information; formulation de conclusions)	– applique un nombre limité des habiletés et des stratégies du processus de recherche	– applique certaines des habiletés et des stratégies du processus de recherche	– applique la plupart des habiletés et des stratégies du processus de recherche	– applique toutes ou presque toutes les habiletés et les stratégies du processus de recherche
Communication	L'élève :			
– communication de l'information et des idées	– communique l'information et les idées avec peu de clarté	– communique l'information et les idées avec une certaine clarté	– communique l'information et les idées avec grande clarté	– communique l'information et les idées avec très grande clarté et avec assur-
– communication à des fins et pour des auditoires divers	– communique en ayant une compréhension limitée des fins et des auditoires visés	– communique en ayant une certaine compréhension des fins et des auditoires visés	– communique en ayant une compréhension générale des fins et des auditoires visés	– communique en ayant une compréhension approfondie des fins et des auditoires visés
– utilisation de diverses formes de communication (p. ex., collage, entrevue, rapport)	– utilise diverses formes de communication avec une compétence limitée	– utilise diverses formes de communication avec une certaine compétence	– utilise diverses formes de communication avec grande compétence	– utilise diverses formes de communication avec très grande compétence

Compétences	50 – 59 % (Niveau 1)	60 – 69 % (Niveau 2)	70 – 79 % (Niveau 3)	80 – 100 % (Niveau 4)
Mise en application	L'élève :			
– participation active	– participe rarement de façon active	– participe parfois de façon active	– participe souvent de façon active	– participe toujours ou presque toujours de façon active
– maintien du conditionnement physique personnel	– maintient un niveau passable de conditionnement physique	– maintient un certain niveau de conditionnement physique	– maintient un niveau sain de conditionnement physique	– maintient un niveau élevé de conditionnement physique
– utilisation des procédés, de l'équipement et de la technologie	– utilise les procédés, l'équipement et la technologie de façon sûre et correcte uniquement sous supervision	– utilise les procédés, l'équipement et la technologie de façon sûre et correcte avec peu de supervision	– utilise les procédés, l'équipement et la technologie de façon sûre et correcte	– utilise les procédés, l'équipement et la technologie de façon sûre et correcte et encourage les autres à faire de même
– habiletés motrices	– démontre les habiletés motrices avec une compétence limitée	– démontre les habiletés motrices avec une certaine compétence	– démontre les habiletés motrices avec grande compétence	– démontre les habiletés motrices avec très grande compétence
– comportement, stratégies et tactiques visant à promouvoir le succès personnel dans le domaine des sports et des loisirs	– démontre rarement un comportement, des stratégies et des tactiques appropriés	– démontre parfois un comportement, des stratégies et des tactiques appropriés	– démontre souvent un comportement, des stratégies et des tactiques appropriés	– démontre toujours ou presque toujours un comportement, des stratégies et des tactiques appropriés
– habiletés personnelles et sociales reliées à un mode de vie sain (p. ex., prise de décisions, résolution de conflits, affirmation de soi et habiletés sociales)	– démontre rarement des habiletés personnelles et sociales appropriées reliées à un mode de vie sain	– démontre parfois des habiletés personnelles et sociales appropriées reliées à un mode de vie sain	– démontre souvent des habiletés personnelles et sociales appropriées reliées à un mode de vie sain	– démontre toujours ou presque toujours des habiletés personnelles et sociales appropriées reliées à un mode de vie sain
– rapprochements (p. ex., entre les expériences personnelles et la matière, entre les matières, entre les matières et le monde)	– fait des rapprochements avec une efficacité limitée	– fait des rapprochements avec une certaine efficacité	– fait des rapprochements avec grande efficacité	– fait des rapprochements avec très grande efficacité

Lexique

Cardiorespiratoire. Qui concerne le cœur, les vaisseaux sanguins, les poumons et les voies respiratoires.

Coordination. Catégorie des habiletés motrices qui assurent une combinaison efficace des gestes en vue d'une action cohérente.

Écoute active. Processus qui consiste à s'appliquer à entendre, prêter son attention, être présent à l'autre et reformuler le message qui est transmis.

Entraînement. Répétition de séances d'exercices physiques à des intensités de travail variées afin d'améliorer la réponse et la capacité d'adaptation du corps face à l'effort physique.

Exercice. Ensemble de mouvements visant à développer une composante de la condition physique.

Fréquence cardiaque. Nombre de battements du cœur en fonction du temps.

Habilité motrice. Capacité d'exécuter un mouvement.

IDÉAL (modèle). Modèle de prise de décision qui se fonde sur les étapes suivantes : Identifier le problème ou la décision; Discuter des solutions possibles; Évaluer les conséquences de chaque solution possible; Agir en fonction du choix fait; Leçon apprise.

Locomotion. Catégorie des habiletés motrices qui assurent le déplacement d'un point vers un autre.

Loisir. Activité physique non compétitive, avec ou sans réglementation, de groupe ou individuelle, qui a pour but d'occuper et d'agrémenter les temps libres d'une personne tout en améliorant ou en maintenant son niveau de bien-être.

Maladie carencielle. Trouble physique causé par l'insuffisance d'éléments nutritifs.

Maniement. Catégorie des habiletés motrices qui concernent la façon d'appliquer une force ou de recevoir une force.

Physiologique. Qui concerne le fonctionnement des organes du corps et de ses systèmes.

Plan séquentiel. Programmation en une suite ordonnée.

Stratégie de jeu. Manière de procéder en situation d'attaque ou de défense.

Technique de base. Ensemble de mouvements fondamentaux qui permettent de pratiquer une activité physique.

Transfert. Phénomène par lequel une habileté motrice apprise facilite l'apprentissage d'une nouvelle habileté.

ISBN 978-1-4249-5795-8 (PDF)

ISBN 978-1-4249-5796-5 (TXT)

07-291 (révisé)

© Imprimeur de la Reine pour l'Ontario, 1999