

Chapitre 7



Cours APH-5047-1 **Éducation physique et à la santé,** **remise en forme**

Cinquième secondaire

Durée : 25 heures

7.1 Présentation du cours

Le cours *Éducation physique et à la santé, remise en forme* vise à favoriser chez l'adulte la prise en charge de sa condition physique pour conserver et améliorer sa santé, en tenant compte d'une pratique régulière et sécuritaire d'activités physiques.

Ce cours amène l'adulte à se questionner sur son rythme de vie, ses habitudes et sa santé physique et psychologique. En ce sens, il intègre une pratique régulière d'activités physiques, modifie au besoin ses habitudes et adopte des comportements éthiques et sécuritaires. Par la remise en forme, il consolide des techniques et s'initie, s'il y a lieu, à de nouvelles techniques selon la variété des activités physiques qu'il pratique. Finalement, le cours se concrétise dans un plan d'action de remise en forme et dans un projet personnel visant l'adoption d'un mode de vie sain et actif.

7.2 Compétences disciplinaires

Le présent cours vise le développement de trois compétences disciplinaires.

Vue d'ensemble des trois compétences disciplinaires, de leurs composantes et de leurs manifestations		
Compétence 1 Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	Compétence 2 Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	Compétence 3 Adopter un mode de vie sain et actif
Analyser la situation selon les exigences du contexte • Considérer les contraintes de la tâche et le but de l'activité • Inventorier les ressources nécessaires à la réalisation de la tâche • Établir des liens avec d'autres tâches ou d'autres activités semblables • Sélectionner différentes options et en examiner les conséquences • Choisir un type de préparation physique (échauffement ou étirement) et de récupération approprié Exécuter des actions motrices selon les contraintes de l'environnement • Appliquer les principes de coordination, d'équilibration ou de synchronisation • Doser ses efforts selon son niveau d'habiletés motrices et sa condition physique • Prêter attention à ses perceptions kinesthésiques • Ajuster ses actions selon les exigences de l'activité physique • Utiliser les objets ou les outils de manière appropriée • Varier ses actions motrices et ses enchaînements d'actions Évaluer son efficacité motrice et les moyens pris en fonction du but poursuivi • S'interroger sur les moyens pris et les résultats obtenus • Juger de ses choix d'actions motrices et de la qualité de leur exécution • Identifier les nouveaux apprentissages réalisés • Identifier ses forces et les défis à relever • Prendre une décision sur les améliorations à apporter, s'il y a lieu • Reconnaître les éléments pouvant être utilisés dans d'autres pratiques d'activités	Élaborer un plan d'action • Accepter les rôles assignés • Considérer le point de vue des autres • Tenir compte des exigences de la situation et du but visé • Établir, avec une, un ou des partenaires, des règles de fonctionnement efficaces • Planifier la stratégie et en anticiper les conséquences • Prévoir une stratégie de remplacement • Sélectionner une ou plusieurs actions motrices ou tactiques par rapport à la stratégie choisie Exécuter un plan d'action • Appliquer la stratégie • Exécuter des actions motrices ou des tactiques en fonction de la stratégie • Observer constamment la position d'une, d'un ou de plusieurs partenaires et celle de ses adversaires • Ajuster sa position et ses actions au caractère imprévisible de l'activité • Appliquer les principes de communication ou de synchronisation • Jouer différents rôles avec une, un ou plusieurs partenaires, ou contre une, un ou plusieurs adversaires Évaluer le plan d'action • S'interroger, avec une, un ou des partenaires, sur son choix de stratégie, la qualité de ses exécutions et ses résultats, ceux de ses pairs ou d'une autre équipe • Expliquer les causes de ses réussites et de ses difficultés • Reconnaître la contribution d'une, d'un ou de plusieurs partenaires • Reconnaître les nouveaux apprentissages réalisés • Déterminer, avec une, un ou des partenaires, les améliorations à apporter • Reconnaître, avec une, un ou des partenaires, les stratégies pouvant être réutilisées dans d'autres contextes	Planifier son projet personnel • Dresser, à partir de faits observables, le portrait de ses habitudes de vie • Déterminer des habitudes de vie à maintenir ou à modifier, s'il y a lieu • S'engager dans l'action • Reconnaître ses goûts et ses aptitudes • Déterminer des objectifs réalistes et en anticiper les conséquences • Mobiliser des ressources variées Mettre en œuvre son projet • Exercer des activités pour l'amélioration ou le maintien de saines habitudes de vie • Utiliser les ressources nécessaires • Persévérer dans la mise en œuvre de son projet • Compiler les informations essentielles relatives à la modification de ses habitudes de vie Évaluer son projet et l'état de ses habitudes de vie • Mesurer, à l'aide d'outils pertinents, le maintien ou l'amélioration de sa condition physique • Juger de l'atteinte de ses objectifs à la lumière des données recueillies • Expliquer les causes de ses difficultés et de ses réussites • S'interroger sur le choix des moyens pris et les résultats obtenus • Reconnaître les nouveaux apprentissages réalisés • Reconnaître le travail accompli • Prendre une décision à la suite de l'évaluation

7.3 Démarche réflexive

La démarche réflexive proposée dans le programme d'études *Éducation physique et à la santé* est structurée en quatre étapes. Elle prend sa source dans le vécu expérientiel de l'adulte. Ensuite, par la réflexion, l'adulte est amené à s'approprier des savoirs, puis à les intégrer et, enfin, à préparer le transfert de ses apprentissages dans des situations de vie authentiques. Ces étapes sont interreliées et complémentaires. Elles amènent l'adulte à effectuer des tâches diverses qui ne sont pas nécessairement séquentielles. En tout temps, il peut revenir sur une tâche précédente.

La schématisation de la démarche réflexive proposée est présentée à l'annexe 2 du programme d'études.

7.4 Compétences transversales

Le cours sollicite à des degrés divers toutes les compétences transversales du programme d'études. Il importe d'identifier celles qui correspondent le plus aux exigences des tâches à accomplir dans chacune des situations d'apprentissage élaborées par l'enseignante ou l'enseignant. Les compétences transversales sont présentées à l'annexe 1 du programme d'études.

Par exemple, la situation d'apprentissage *Activité de soccer*, présentée dans ce cours, sollicite la contribution de deux compétences transversales : *Coopérer* et *Communiquer de façon appropriée*.

Lorsqu'il coopère, l'adulte participe de façon active à la partie de soccer. Il s'interroge sur ses choix de stratégies et interagit avec son équipe. Il adapte son comportement en respectant le rythme de chacun. Ainsi, il évalue sa participation et cerne les améliorations à apporter.

Lorsqu'il communique de façon appropriée, l'adulte dresse un tableau à partir de ses observations, en tenant compte du code de conduite et des règles du soccer. Il partage ses idées, ses émotions et aussi son questionnement sur les stratégies utilisées. Ainsi, il gère sa communication, s'approprie divers langages et recourt à un mode de communication convenable pour faciliter ses relations avec autrui.

7.5 Contenu de formation

Le contenu de formation du cours permet à l'adulte d'adopter un mode de vie sain et actif, en tenant compte de l'importance de la remise en forme. Il comprend trois catégories de savoirs et leurs savoirs respectifs, ainsi que des exemples de repères culturels.

Les éléments prescrits du cours sont les suivants : les compétences disciplinaires, leurs composantes et leurs manifestations, les catégories de savoirs et leurs savoirs, les repères culturels et les familles de situations d'apprentissage.

Les catégories de savoirs et les savoirs

Les catégories de savoirs du cours sont les suivantes :

- Savoirs théoriques
- Savoir-faire
- Savoir-être

Les savoirs précisent les éléments du contenu de chaque catégorie de savoirs. Ces éléments sont présentés en rapport avec les compétences disciplinaires. Celles-ci sont indiquées selon la légende suivante :

C1 : *Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques.*

C2 : *Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques.*

C3 : *Adopter un mode de vie sain et actif.*

Le tableau qui suit présente chaque catégorie de savoirs, leurs savoirs respectifs et le lien avec la ou les compétences disciplinaires concernées.

Catégories de savoirs et savoirs <i>ADAPTATION AUX PARTICULARITÉS PHYSIOLOGIQUES</i>	Compétences disciplinaires (C1 - C2 - C3)
SAVOIRS THÉORIQUES	
► Structure et fonctionnement du corps	
Fonctionnement : système cardiovasculaire, système respiratoire, fonctionnement des muscles	C3
La réponse à l'exercice	C3
► Perceptions kinesthésiques	
Segments en position stable et en mouvement selon divers plans (sagittal, frontal, horizontal)	C1
Vitesse des mouvements et des déplacements	C1
Le corps et ses parties par rapport à un objet ou à un territoire	C1
► Déterminants de la condition physique	
Endurance cardiovasculaire	C3
Flexibilité	C3
Force-endurance	C3
► Règles liées aux activités physiques	
Règles d'éthique	C1 - C2
Règles de sécurité	C1 - C2 - C3
Règles du jeu	C1 - C2
► Éléments techniques de l'action liés aux activités	
Exemple : le pas alternatif, en ski de fond. Dans la phase d'impulsion vers l'avant, le tronc est incliné, et les articulations de la hanche, du genou et de la cheville sont fléchies; dans la phase du glissement, le poids du corps est transféré du ski d'impulsion au ski glissé; le mouvement des bras est synchronisé avec la jambe opposée.	C1 - C2
► Habitudes de vie	
Mode de vie actif : bienfaits psychologiques	
- Détente mentale, qualité du sommeil, maintien ou augmentation de la concentration, émotions agréables	C3
Mode de vie actif : bienfaits physiques	
- Contribution à la croissance	C3

- Amélioration de la qualité de la récupération, de la capacité de travail et de la réponse du corps aux situations d'urgence	C3
- Effet sur le poids corporel	C3
- Amélioration de la masse et du tonus musculaires, de la posture et de la flexibilité	C3
- Amélioration de la coordination et de l'efficacité physique	C3
- Amélioration de l'endurance cardiovasculaire	C3
• Mode de vie sain : alimentation	
- Besoins selon l'intensité de l'activité (ex. : hydratation, choix d'aliments à favoriser avant, pendant et après l'activité)	C3
• Mode de vi sain : hygiène corporelle	
- Bienfaits pour soi	C3
- Bienfaits pour les autres	C3
• Mode de vie sain : sommeil	
- Effets sur son bien-être physique	C3
- Effets sur son bien-être psychologique	C3
• Mode de vie sain : prévention et gestion du stress	
- Types de stress et impacts sur la vie quotidienne	C3
- Réactions physiologiques à divers types de stress	C3
- Répercussions d'une mauvaise gestion du stress sur sa santé et son bien-être	C3
• Effets de diverses substances sur la performance et l'entraînement (tabac, drogues, alcool, anabolisants, suppléments alimentaires, vitamines, etc.)	
- Effets secondaires à court et à long terme sur les différents systèmes (cardiovasculaire, pulmonaire, musculaire, nerveux, etc.)	C3
- Effets sur l'état psychologique	C3
- Effets sur les habitudes de vie	C3
• Consommation excessive de matériel multimédia	
- Effets sur l'état psychologique	C3
- Effets sur la capacité physique	C3
SAVOIR-FAIRE	
► Principes d'équilibration (statique et dynamique)	
• Nombre d'appuis	C1
• Position des appuis	C1
• Surface de contact	C1
• Position du centre de gravité	C1
• Position des segments les uns par rapport aux autres	C1

• Déplacement des segments	C1
• Transfert de poids	C1
► Principes de coordination	
• Continuité dans l'exécution de l'action	C1
• Utilisation du nombre optimal d'articulations	C1
• Utilisation des articulations dans le bon ordre	C1
• Temps optimal d'exécution	C1
• Direction de l'exécution	C1
► Principes de communication	
• Repérage de messages	C2
• Émission de messages clairs et adaptés à l'activité (verbaux, sonores, visuels, tactiles, corporels)	C2
• Émission de messages trompeurs et adaptés à l'activité (verbaux, sonores, visuels, tactiles, corporels)	C2
► Principes de synchronisation	
• Projection d'un objet sur une cible mobile	C1 - C2
• Réception d'un objet (déplacement vers le point de chute de l'objet, rencontre de l'objet projeté)	C1 - C2
• Déplacements en tenant compte de ses partenaires et de ses adversaires	C2
► Principes d'action lors d'activités de coopération	
• Se placer et se déplacer en fonction d'une, d'un ou de plusieurs partenaires (ex. : formation d'une pyramide)	C2
• Varier la force, la vitesse et la direction de ses mouvements ou de ses actions motrices en fonction des actions d'une, d'un ou de plusieurs partenaires	C2
► Principes d'action lors d'activités de combat	
• Exploiter l'espace	C2
• Déséquilibrer l'adversaire	C2
• Feinter	C2
• Se déplacer en fonction de l'espace et de l'adversaire	C2
• Varier la force, la vitesse et la direction de ses actions motrices	C2
• Maintenir son équilibre	C2
• Attaquer l'adversaire qui est en déséquilibre	C2
• Réagir aux actions de l'adversaire	C2

► Principes d'action lors d'activités de duel	
• Récupérer	C2
• Prendre à contre-pied	C2
• Feinter	C2
• Exploiter l'espace	C2
• Exploiter la surface de jeu	C2
• Attaquer au moment opportun	C2
► Principes d'action lors d'activités collectives	
• Dans un espace distinct	
- Attaquer la cible adverse; contre-attaquer	C2
- Récupérer	C2
- Faire circuler l'objet	C2
- Protéger le territoire	C2
- Se déplacer en fonction de l'attaquant, des partenaires et de l'objet	C2
- Exploiter la largeur et la profondeur du terrain	C2
- Faire progresser l'objet vers le terrain adverse	C2
- Attaquer les espaces libérés par les adversaires	C2
- Varier la direction et la vitesse (de ses déplacements, de l'objet)	C2
- Conserver l'objet	C2
• Dans un espace commun	
- Faire circuler l'objet	C2
- Récupérer l'objet	C2
- Effectuer un repli défensif	C2
- Exploiter l'espace libre	C2
- Faire progresser l'objet vers la cible adverse	C2
- Attaquer la cible adverse; contre-attaquer	C2
- Protéger la cible ou le but	C2
- Se déplacer en fonction du but à défendre, des partenaires, des adversaires et de l'objet	C2
- S'éloigner du porteur	C2
- Marquer; se démarquer	C2
- S'opposer à la progression de l'objet; conserver l'objet	C2
- Varier la direction et la vitesse (de ses déplacements, de l'objet)	C2
- Conserver l'objet	C2
► Actions de locomotion	
• Marcher, courir, galoper, sauter, sautiller, traverser, virevolter, descendre, monter, contourner, changer de direction, freiner, franchir, sauter, rouler, grimper et	C1

contourner	
► Actions de non-locomotion	
• Tourner, pivoter, pirouetter et adopter des postures	C1
► Actions de manipulation	
• Manier (dribbler, jongler, maintenir en équilibre)	C1
• Projeter (lancer, frapper, tirer)	C1
• Recevoir (attraper, bloquer, faire dévier)	C1
► Pratique régulière d'activités physiques	
• Éléments caractéristiques d'une séance d'activité physique	
- Dosage de l'effort et fréquences cardiaques cibles	C3
- Autoévaluations régulières (capacité cardiovasculaire et autres déterminants)	C3
- Périodes de récupération	C3
- Exercices à proscrire	C3
- Règles de sécurité relatives à différentes activités physiques	C3
- Prévention des blessures sportives	C3
► Pratique sécuritaire d'activités physiques	
• Tenue vestimentaire appropriée (chaussures, vêtements, équipement protecteur)	C1 - C2 - C3
• Comportements à adopter dans des situations potentiellement dangereuses	C1 - C2 - C3
• Composantes de la pratique d'activités physiques (échauffement, activation, retour au calme)	C1 - C2 - C3
• Respect des normes et des règlements des fédérations sportives, s'il y a lieu	C1 - C2
• Jumelage avec une ou un partenaire de même gabarit et de même poids, s'il y a lieu	C2
► Pratique de techniques de relaxation	
• Variété de techniques (ex. : Jacobson, respiration, imagerie mentale)	C3
SAVOIR-ÊTRE	
► Esprit sportif	
• Équité	C1 - C2 - C3
• Combativité respectueuse envers ses adversaires	C1 - C2 - C3
• Dépassement de soi	C1 - C2 - C3
• Appréciation des essais réussis et des bonnes performances de ses partenaires et de ses adversaires	C1 - C2 - C3
• Dignité et maîtrise de soi	C1 - C2 - C3

• Respect des autres dans ses paroles, ses gestes et ses mimiques	C1 - C2 - C3
• Observation stricte des règles du jeu	C1 - C2 - C3
• Respect du matériel et de l'environnement dans ses actions	C1 - C2 - C3
• Respect des rôles, des normes et de l'arbitre	C1 - C2 - C3
▶ Aide et entraide	C1 - C2
▶ Acceptation des différences	C1 - C2
▶ Sens des responsabilités	C1 - C2
▶ Persévérance dans l'adoption d'un mode de vie sain et actif	C1 - C2

Les repères culturels

Les repères culturels de ce cours font référence à des réalités de la vie courante, telles que des personnages, des événements et des objets patrimoniaux, liés à l'activité physique, aux sports, aux loisirs ainsi qu'à l'éducation physique et à la santé. Ces repères permettent d'intégrer la dimension culturelle à l'enseignement, d'enrichir les connaissances de l'adulte et de donner un sens aux apprentissages.

L'utilisation de repères culturels est prescrite. Toutefois, les exemples présentés dans ce cours ne sont pas prescrits.

Exemples de repères culturels

► Activités scientifiques ou technologiques associées à la vie sportive

- Évolution des techniques de fabrication des vêtements et de l'équipement, et effets sur la performance
- Évolution des techniques dans les sports

► Objets de la vie courante

- Matériel, objets, outils et équipement utilisés en *Éducation physique et à la santé*
- Types de vêtements portés selon les saisons et les coutumes des pays pour la pratique de divers sports

► Objets patrimoniaux

- Équipement de ski utilisé dans les années 1960
- Raquettes fabriquées par les Amérindiens

► Événements

- Historique d'événements sportifs (ex. : Jeux olympiques, Jeux de la Francophonie, carnivals)
- Expositions liées aux sports et aux loisirs (ex. : Temple de la renommée)
- Faits marquants de l'actualité par rapport à l'activité physique et au sport

► Réalisations architecturales

- Installations conçues pour des événements sportifs (ex. : Stade olympique)
- Installations conçues pour la pratique de différents sports (ex. : vélodrome, bassin de plongeon, piste de patinage de vitesse)

► Modes de vie

- Déterminants (sociaux, politiques, économiques) propres à la société québécoise au regard de ses habitudes de vie
- Mode de vie selon les époques dans notre société
- Habitudes de vie développées dans d'autres sociétés
- État de santé des Québécoises et des Québécois, en particulier celui des jeunes
- Activités physiques pratiquées en famille, dans sa communauté, avec ses amies et amis, dans la société québécoise, que ce soit en plein air ou à l'intérieur, notamment dans les centres sportifs ou récréatifs
- Pratiques récréatives et sportives ici et ailleurs

► Personnages

- Personnages qui ont marqué la scène sportive ici et ailleurs
- Personnages politiques qui ont influencé le sport amateur et professionnel
- Personnages aux Jeux olympiques et paralympiques

► Valeurs

- Valeurs véhiculées dans les médias (ex. : la presse, la radio, la télévision, le cinéma, etc.) qui conditionnent les comportements
- Règles d'éthique dans le sport
- Règlements locaux, nationaux ou internationaux

7.6 Familles de situations d'apprentissage

Les familles de situations d'apprentissage proposent des contextes d'apprentissage qui contribuent à donner un sens à ce que l'adulte apprend. Elles permettent de regrouper des situations d'apprentissage qui ont un lien de parenté. Dans ce cours, la famille de situations retenue est celle de la *Pratique d'activités physiques*.

7.7 Domaines généraux de formation

Dans le cadre du cours *Éducation physique et à la santé, remise en forme* il est possible de poursuivre les intentions éducatives des cinq domaines généraux de formation du programme d'études. Ils sont sollicités à divers degrés et suscitent plusieurs interrogations permettant d'alimenter des situations d'apprentissage.

Ainsi, la situation d'apprentissage proposée dans ce cours et intitulée *Activité de soccer*, rejoint l'intention éducative du domaine général de formation *Santé et bien-être* qui est d'amener l'adulte à se responsabiliser dans l'adoption de saines habitudes de vie. L'axe de développement *pratique régulière d'activités physiques* permet à l'adulte de se sensibiliser à l'importance d'être constant dans la pratique d'un sport.

7.8 Exemple d'une situation d'apprentissage

Une situation d'apprentissage place l'adulte au cœur de l'action et l'amène à développer des compétences, à construire des connaissances et à mobiliser des ressources multiples et variées. Elle repose sur une intention pédagogique mise en relation avec différents éléments du programme d'études et du cours.

L'exemple de situation d'apprentissage qui suit présente :

- 1) la référence aux éléments du programme d'études et du cours;
- 2) le contexte de la situation : situation-problème;
- 3) l'intention pédagogique, les activités et le lien avec les compétences.

Cette situation d'apprentissage s'intitule *Activité de soccer*.

1) La référence aux éléments du programme d'études et du cours <i>Éducation physique et à la santé, remise en forme</i>	
Domaine général de formation	• Santé et bien-être
Compétences transversales	• Coopérer • Communiquer de façon appropriée
Famille de situations	• Pratique d'activités physiques
Compétences disciplinaires	• Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques • Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques • Adopter un mode de vie sain et actif
Catégories de savoirs et savoirs	Savoirs théoriques • Règles liées aux activités physiques • Éléments techniques de l'action liés aux activités • Déterminants de la condition physique Savoir-faire • Principes d'équilibration, de coordination, de communication et de synchronisation. • Principes d'action lors d'activités collectives • Actions de locomotion Savoir-être • Esprit sportif • Aide et entraide • Acceptation des différences
Repères culturels	Activités scientifiques ou technologiques associées à la vie sportive • Évolution des techniques de fabrication des vêtements et de l'équipement de soccer, effets sur la performance Valeurs • Valeurs véhiculées dans les médias et qui conditionnent les comportements • Règles d'éthique dans le sport

2) Le contexte de la situation : situation-problème	
Dans un groupe, une activité de soccer est organisée. Les règlements sont expliqués à chaque équipe. Celles-ci ont été formées en tenant compte des forces et des limites de chacun. Elles ont eu le temps de s'entraîner un peu et de peaufiner leurs stratégies. Puis, elles remettent au responsable leurs principaux jeux à effectuer. Elles sont évaluées en partie en fonction du nombre de points marqués mais aussi en tenant compte de leurs forces et de leurs limites physiques. Afin de faciliter l'autoévaluation et le retour réflexif, l'activité est reproduite à quelques reprises, filmée et analysée. À chaque fois, les stratégies sont améliorées et nuancées en fonction des habiletés des participants.	
3) L'intention pédagogique, les activités et le lien avec les compétences	
Intention pédagogique : l'adulte est amené à respecter ses capacités tout en participant activement	
Activités	Compétences disciplinaires
Lorsqu'il joue au soccer :	
L'adulte analyse la situation, exécute des actions motrices et évalue son efficience. Pour ce faire, il effectue les activités suivantes : • Considération des contraintes et du but de l'activité; • Inventaire des ressources nécessaires à utiliser; • Participation à l'échauffement; • Application des principes de coordination; • Interrogation sur son degré d'habiletés pour le soccer; • Identification des nouveaux apprentissages réalisés.	Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques
L'adulte identifie des éléments utiles à l'élaboration, à l'exécution et à l'évaluation d'un plan d'action adapté à ses particularités de remise en forme. Pour ce faire, il effectue les activités suivantes : • Planification de la stratégie du jeu et anticipation des conséquences; • Argumentation sur la position de jeu des adversaires; • Participation à différents rôles avec ses partenaires; • Explication des difficultés rencontrées.	Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques
L'adulte reconnaît les éléments utiles à la planification, à la mise en œuvre et à l'évaluation de son projet personnel pour le maintien et la modification de ses habitudes de vie. Pour ce faire, il effectue les activités suivantes : • Identification des ressources nécessaires pour persévérer; • Inventaire de ses forces et faiblesses essentielles à la modification de ses habitudes de vie; • Explication de ses difficultés et de ses réussites; • Interrogation sur le choix des moyens pris et les résultats obtenus; • Prise d'une décision à la suite de l'évaluation.	Adopter un mode de vie sain et actif

7.9 Attentes de fin de cours

En développant la compétence *Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques*, l'adulte analyse la situation selon les exigences du contexte tout en tenant compte des conséquences. Il communique de façon appropriée, exerce son jugement critique et résout des problèmes afin de sélectionner et d'exécuter des actions en fonction des ses capacités physiques et des contraintes de l'environnement. En tout temps, il respecte les règles de sécurité. Finalement, il manifeste son efficience motrice par sa capacité à assurer une continuité et à ajuster son exécution selon le but poursuivi et les résultats obtenus, de manière à améliorer ses prestations. Ainsi, il démontre de la cohérence dans ses choix d'activités physiques.

En développant la compétence *Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques*, l'adulte communique de façon appropriée, coopère et résout des problèmes en contribuant à l'élaboration, à l'exécution et à l'évaluation d'un plan d'action. Il valide ce plan par l'application de stratégies conformes aux principes d'action appris, par la manifestation d'attitudes (savoir-être), l'exercice des rôles à jouer et la prise en compte des exigences de la situation. Il considère aussi son efficience motrice par son contrôle dans l'exécution, l'ajustement continu des actions et des tactiques, le respect des règles de sécurité ainsi que des aspects imprévisibles qui peuvent survenir. Puis, il détermine des moyens à prendre pour s'améliorer selon les réussites atteintes et les difficultés rencontrées. Ainsi, il démontre de l'efficacité dans l'exécution d'activités physiques.

En développant la compétence *Adopter un mode de vie sain et actif*, l'adulte planifie un projet pour le maintien et la modification de ses habitudes de vie. Il met en œuvre sa pensée créatrice et résout des problèmes lorsqu'il réalise ce projet et qu'il l'évalue. Il découvre que sa condition physique progresse et qu'il intègre une démarche autonome. Il fait la synthèse des résultats obtenus au quotidien, des difficultés rencontrées et des défis à relever. À partir des informations recueillies, il est en mesure de juger de son engagement et de considérer les éléments à conserver, à éliminer ou à modifier dans le suivi de son projet. Finalement, il peut apporter des correctifs pour atteindre une réelle amélioration de ses habitudes. Ainsi, il démontre de la pertinence dans l'adoption d'un mode de vie sain et actif.

7.10 Critères d'évaluation des compétences visées par le cours

Pour soutenir l'apprentissage de l'adulte et évaluer ses compétences disciplinaires en fin de cours, l'enseignante ou l'enseignant fonde son jugement sur des critères d'évaluation.

Compétences disciplinaires	Critères d'évaluation
1. Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques 2. Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques 3. Adopter un mode de vie sain et actif	• Cohérence dans ses choix • Efficacité de l'exécution • Pertinence dans l'adoption d'un mode de vie sain et actif