

<http://blanche-bourgeois.nbed.nb.ca/edphys/rescol2004/index.htm>

MISE EN SITUATION

L'éducation physique et la vie active sont des éléments très importants à l'école Blanche-Bourgeois de Cocagne. Déjà l'an passé, nous avons mis sur pied un projet d'activité physique pour donner le goût aux jeunes et au personnel de l'école à l'activité physique quotidienne. Le projet consistait à l'ajout de deux périodes structurées d'activités physique par semaine pour tous. Cette année, nous voulons encore une fois innover pour augmenter la participation des élèves et possiblement celle personnel de l'école. Prendre conscience de sa condition physique est peut-être le premier pas à prendre pour adhérer à un programme quotidien d'activité physique

THÈME : LA VIE ACTIVE À L'ÉCOLE

La trousse d'évaluation du département de kinésiologie de l'Université de Montréal offre le point de départ pour le projet. Lors des cours d'éducation physique, les élèves auront à passer une batterie de tests pour évaluer les différentes composantes de la condition physique. Les résultats obtenus seront colligés dans un fichier électronique (Excel) et des comparaisons pourront être établies à différents temps de l'année scolaire. En se basant sur ces résultats nous voulons faire prendre conscience aux jeunes de l'importance de l'activité physique. Les élèves seront donc en mesure de se fixer des objectifs à court et à long terme. Le guide d'activité physique canadien servira d'outils afin de guider les enfants, les jeunes, les adultes et les familles vers une vie plus active. Nous souhaitons ainsi qu'ils s'engageront dans des activités physiques sur une base quotidienne.

ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES

Les élèves qui suivront le programme d'éducation physique passeront les tests d'aptitude physique trois fois durant l'année scolaire. Ils vont utiliser l'ordinateur afin d'entrer leurs résultats, préparer différents tableaux et en faire des comparaisons. Le potentiel de lancer des défis à certains groupes cibles peut être fort intéressant à l'intérieur de l'école. De plus, dans le cadre du cours de formation personnelle et sociale les élèves feront une recherche sur les éléments qui composent une vie active et saine. Cette recherche sera publiée sur le site Web de l'école. Tout au long du projet, les élèves seront amenés à porter une réflexion sur leurs activités quotidiennes. Ils pourront se donner et partager des moyens créatifs afin de modifier leurs habitudes et ce, en vue d'adopter un mode de vie actif dans leur communauté. Par ailleurs, l'école souhaitera offrir des occasions afin que les élèves soient plus actifs.

- Tests d'aptitude physique

- Course navette
- Pompes
- Redressement assis
- Sauts de lapin
- Flexibilité
- Les élèves vont pouvoir faire le calcul IMC (indice de masse corporel) en consultant le site Web de Santé Canada
- Recherche dans le cadre du cours formation personnelle et sociale sur les déterminants d'une vie saine et active.
- Établir des comparaisons statistiques durant les cours de mathématiques en utilisant les données des élèves de l'école

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

Éducation physique 7^e année

- Prendre conscience de son corps et de ses capacités physiques et des principes d'une vie active afin d'optimiser son développement personnel.

Mathématiques 7^e année

- L'élève construit à l'aide du fichier Excel divers types de diagrammes, notamment l'histogramme, le diagramme circulaire et le diagramme tige et feuille.
- L'élève identifie des tendances à partir de diagrammes pour faire des prévisions.
- L'élève décrit des données à l'aide des mesures de tendance centrale suivantes : la moyenne, la médiane et le mode.

Formation personnelle et sociale

- L'élève sera en mesure d'identifier les déterminants d'une vie saine et active.

- L'élève saura identifier les aliments des quatre groupes du guide alimentaire canadien.
- L'élève sera en mesure de créer une banque d'activités physiques.

MATÉRIEL/OUTILS

- Trousse d'évaluation de l'aptitude physique.
- Guide d'activités physique canadien pour les enfants, les jeunes et les adultes.
- Logiciels: Excel, FrontPage 2002, Word, Picture-it.
- Périphériques : numériseur, appareil photo numérique, caméscope numérique, projecteur multimédia.

RESSOURCES

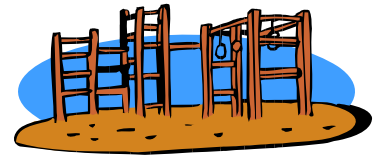
→ Primaires

- Résultats des tests d'aptitude physique
- Clips vidéo de démonstrations par les élèves

→ Secondaire

- Guide d'activité physique canadien pour une vie active et saine.
- Livres de la bibliothèque
- Sites Web
- Guide alimentaire canadien

- La bande sportive <http://www.bandesportive.com/> .
Dans ce site les élèves vont trouver les exemples d'activités physiques et des jeux collectifs pour différents niveaux.



- L'association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse (**ACSEPLD**) <http://www.cahperd.ca/f/index.htm> .
Il est possible de faire une demande de certificat de reconnaissance pour l'école.

- La vie active au travail http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/condition-physique/au_travail/
Information sur les coûts en santé au Canada

- Institut national de la nutrition
http://www.nin.ca/public_html/Consumer/activeliving_fr.html
Information sur la nutrition et statistiques sur l'activité physique des gens.

- Santé Canada

http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/physique.html

<http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/jeunes.html>

http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/bmi_chart_java_f.html

Pour connaître votre IMC, trouvez le point d'intersection de votre taille et de votre poids. Votre IMC est le nombre inscrit sur la ligne brisée la plus proche du point d'intersection.

Tâches :

Les élèves vont inscrire leurs résultats à l'ordinateur en utilisant le logiciel Excel. Par la suite, ils auront à faire une recherche sur les déterminants d'une vie active. Ils produiront cinq pages Web pour décrire chaque test et on y trouvera les tableaux comparatifs des résultats de l'évaluation en plus de l'information sur l'importance d'une vie active et peut-être certains témoignages. Une banque d'activités sera aussi intégrée au site Web de l'école.

- Début du projet Octobre 2003
- Fin du projet → fin mai 2004



D'après l'Enquête nationale sur la santé de la population (ENSP) menée en 1998-1999, 58 % des jeunes Canadiens de 12 à 19 ans étaient physiquement inactifs pendant les trois mois qui ont précédé le

sondage. En outre, pas moins de 84 % n'étaient peut-être pas suffisamment actifs pour répondre aux lignes directrices internationales en matière de développement et de croissance optimale.

« Un pas de plus, vers une vie saine et active... »