



INSTRUCTION COMMUNE

ÉTOILE ARGENT

GUIDE PÉDAGOGIQUE



SECTION 4

OCOM M304.04 – ÉVALUER LE PLAN D'ACTIVITÉ PERSONNEL

Durée totale :

30 min

PRÉPARATION

INSTRUCTIONS PRÉALABLES À LA LEÇON

Les ressources nécessaires à l'enseignement de cette leçon sont énumérées dans la description de leçon qui se trouve dans l'A-CR-CCP-703/PG-002, chapitre 4. Les utilisations particulières de ces ressources sont indiquées tout au long du guide pédagogique, notamment au PE pour lequel elles sont requises.

Réviser le contenu de la leçon pour se familiariser avec la matière avant d'enseigner la leçon.

DEVOIR PRÉALABLE À LA LEÇON

S.O.

APPROCHE

Une activité pratique a été choisie pour cette leçon parce qu'elle permet aux cadets d'évaluer leur plan d'activité personnel dans un environnement sécuritaire et contrôlé.

INTRODUCTION

RÉVISION

S.O.

OBJECTIFS

À la fin de la présente leçon, le cadet devrait avoir évalué son plan d'activité personnel.

IMPORTANCE

Il est important que les cadets évaluent leur plan d'activité personnel pour déterminer si les objectifs ont été atteints et pour faire le suivi des progrès de leur condition physique personnelle.

Point d'enseignement 1

Demander aux cadets d'évaluer leur plan d'activité personnel

Durée : 25 min

Méthode : Activité pratique

ACTIVITÉ

OBJECTIF

L'objectif de cette activité est d'amener les cadets à évaluer leur plan d'activité personnel.

RESSOURCES

- les résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets,
- le plan d'activité personnel élaboré au début de l'année d'instruction.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

S.O.

INSTRUCTIONS SUR L'ACTIVITÉ

1. Distribuer le plan d'activité personnel des cadets et les résultats de l'évaluation de la condition physique des cadets.
2. Demander aux cadets de comparer les résultats de l'évaluation de leur condition physique en début d'année avec ceux de la fin de l'année.
3. Demander aux cadets de comparer leurs activités sportives et de conditionnement physique prévues avec celles qui ont été réalisées.
4. Demander aux cadets de remplir la section de réflexion de leur plan d'activité personnel.

MESURES DE SÉCURITÉ

S.O.

CONFIRMATION DU POINT D'ENSEIGNEMENT 1

L'évaluation par les cadets de leur plan d'activité personnel servira de confirmation de l'apprentissage de ce PE.

CONFIRMATION DE FIN DE LEÇON

L'évaluation par les cadets de leur plan d'activité personnel servira de confirmation de l'apprentissage de cette leçon.

CONCLUSION

DEVOIR/LECTURE/PRATIQUE

S.O.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

S.O.

OBSERVATIONS FINALES

L'évaluation du plan d'activité personnel aidera à déterminer si les objectifs ont été atteints et à faire le suivi des progrès réalisés sur le plan du conditionnement physique personnel. Cette leçon promeut le conditionnement physique, atteignant ainsi l'un des buts du programme des cadets.

COMMENTAIRES/REMARQUES À L'INSTRUCTEUR

Cette leçon doit être enseignée à la suite de l'évaluation de la condition physique des cadets (OCOM M304.02 [Participer à l'évaluation de la condition physique des cadets, section 2]) effectuée à la fin de l'année.

On peut imprimer ou commander des ressources de conditionnement physique à partir du site <http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/fitness/downloads.html> ou auprès de l'Agence de la santé publique du Canada et les remettre comme documents de cours aux cadets.

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

- C0-104 (ISBN 0-662-26628-5) Agence de la santé publique du Canada. (1998). *Document de cours du Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*. Ottawa, Ontario, Agence de la santé publique du Canada.
- C0-105 (ISBN 0-662-32897-3) Agence de la santé publique du Canada. (2002). *Guide familial d'activité physique canadien pour les jeunes du Canada (de 10 à 14 ans)*. Ottawa, Ontario, Sa Majesté la Reine du chef du Canada.
- C0-106 (ISBN 0-662-32899-X) Agence de la santé publique du Canada. (2002). *Vive la vie active! Magazine pour les jeunes (de 10 à 14 ans)*. Ottawa, Ontario, Sa Majesté la Reine du chef du Canada.
- C0-167 (ISBN 0-7360-5866-4) Meredith, M., et Welk, G. (éd.). (2005). *Fitnessgram/Activitygram: Test Administration Manual* (3^e éd.). Windsor, Ontario, Human Kinetics.
- C0-174 (ISBN 978-0-7360-6828-4) Masurier, G., Lambdin, D., et Corbin, C. (2007). *Fitness for Life: Middle School: Teacher's Guide*. Windsor, Ontario, Human Kinetics.