

Ressources pour appuyer la prestation des résultats d'apprentissage en éducation physique à la maison

Les élèves et les jeunes sont censés être actifs. La pandémie de la COVID-19 a engendré de nombreux défis liés dans la prestation de programme d'éducation physique de qualité aux élèves. Cette situation est particulièrement préoccupante en apprentissage à domicile ou à distance où les familles ne possèdent pas nécessairement l'expérience ou les ressources nécessaires pour offrir à leurs enfants des expériences d'apprentissage positives en éducation physique qui les préparent à l'activité physique à vie.



Ce document vient en aide aux familles qui cherchent des suggestions pour assurer les résultats d'apprentissage en éducation physique. Pour obtenir d'autres idées ou des précisions, veuillez communiquer avec Stephen Howell, conseiller pédagogique en éducation physique et éducation à la santé du ministère de l'Éducation du Manitoba par courriel à : stephen.howell@gov.mb.ca.

Intégrer l'éducation dans l'éducation physique

Nous pensons parfois que l'éducation physique n'est que physique; cependant, il n'y a pas meilleure matière que l'éducation physique pour enseigner aux enfants et aux jeunes à en apprendre sur tous les domaines de l'apprentissage holistique, tels que l'aspect physique, l'aspect social et l'aspect émotif.

Un enfant qui se sent confiant et capable dans ses mouvements est plus susceptible à participer aux activités physiques et aux sports, qui l'aideront à renforcer sa confiance. Un enfant qui a le « savoir-faire physique » a la capacité d'être plus créatif, capable et flexible, et est mieux outillé pour bouger et participer à de multiples activités physiques et aux sports. À cette fin, un enfant devrait pouvoir explorer divers concepts de mouvements, et comprendre pourquoi et comment ils sont exécutés. L'éducation physique devrait inclure à la fois « apprendre à bouger » et « bouger pour apprendre » tout en offrant aux élèves le plus large vocabulaire de mouvements possible.

Pour obtenir d'autres renseignements sur la mise en œuvre des [habiletés des mouvements fondamentaux](#) et du savoir-faire physique, allez à [Le sport c'est pour la vie](#) et [Actif pour la vie](#). Les deux organismes ont un bon nombre de ressources et d'articles d'importance qui appuient le développement du savoir-faire physique et offrent divers guides pour l'apprentissage à domicile en éducation physique.

Il ne faut pas oublier que les enfants et les jeunes sont plus motivés à participer à l'activité physique s'ils s'amuse et si les activités leur apportent beaucoup de joie. Les enfants et les jeunes sont plus portés à adopter le comportement de leurs parents relativement aux activités physiques, donc si vous êtes actif ou si vous faites en sorte que les activités physiques soient une partie intégrante des activités familiales, vos enfants seront plus susceptibles à y participer ou à essayer quelque chose de nouveau.

Appuyer la prestation de l'éducation physique à la maison

Voici un petit conseil qui peut aider à appuyer la prestation des résultats d'apprentissage en éducation physique à la maison. Essayez de différencier les activités en adaptant ou en modifiant la tâche selon le principe ETTMP. Chaque personne a des compétences différentes, donc l'application d'au moins un de ces concepts à une activité peut avoir un effet positif sur l'expérience d'apprentissage.



Principe ETTMP

E — Espace : réduire ou augmenter l'espace de l'activité d'apprentissage

T — Temps : donner plus ou moins de temps pour accomplir la tâche

T — Tâche : adapter la tâche pour appuyer l'individu

M — Matériel : modifier le matériel pour maximiser la réussite

P — Personnes : regrouper (p. ex. : avoir des habiletés semblables ou inclure un modèle pour appuyer la tâche)

Le principe ETTMP n'aide pas seulement à rendre l'activité plus inclusive pour votre enfant, mais vous permet également de l'adapter en faisant des changements discrets à la maison quand vous n'avez pas nécessairement le matériel requis. Cette adaptation peut avoir un impact important sur l'apprentissage et l'exploration prévus dans cette activité. Elle vous permet également de simplifier les tâches. Vous n'avez pas besoin d'utiliser tous les concepts du principe à la fois. Choisissez un concept, déterminez s'il fonctionne pour l'enfant et renforcez-le. Essayez quelque chose et voyez son impact sur l'enfant. Si les tâches sont trop faciles, vous pouvez ajouter des éléments de difficulté (p. ex., augmenter la distance ou réduire l'espace, changer le matériel ou essayer d'accomplir la tâche en moins de temps).

Jeu libre

Bien que les parents puissent ressentir le besoin d'une structure appropriée, il est tout aussi important de voir si cette structure offre des possibilités de jeu libre et d'exploration. Les activités physiques n'ont pas besoin d'être organisées et contrôlées. Les activités libres sont dirigées par les enfants eux-mêmes. Le jeu qui n'est pas organisé ou dirigé par les adultes ou les camarades plus âgés et qui n'a généralement pas d'objectifs ou de résultats d'apprentissage établis est fondamental pour l'épanouissement des enfants sur le plan physique, émotionnel, mental et social.

Le jeu libre peut se faire sur un terrain de jeu au parc, dans le cache-cache avec des amis, ou dans l'exploration d'un équipement sportif par soi-même. Le jeu libre a des avantages considérables sur le développement holistique d'un enfant. Le jeu permet de développer les habiletés suivantes, en autres :

- la créativité;
- l'imagination;
- la résolution de problèmes;
- la confiance;
- la capacité d'interagir avec les autres;
- la flexibilité et la capacité de s'adapter;
- la compréhension des situations sociales;
- la résilience;
- la gestion des émotions;
- la prise de décisions;
- la consolidation de l'acquisition de la langue française.

N'oubliez pas d'apprécier la structure en fonction de la possibilité de jeu libre. Donnez la possibilité aux enfants d'explorer leur imagination et les choses autour d'eux. Un bon nombre de grands athlètes du monde ont développé leurs compétences pendant des heures de jeu sur les étangs, les courts et dans les rues.