

TITRE DE LA SÉQUENCE D'ENSEIGNEMENT-APPRENTISSAGE: Mon enchaînement de boxe imaginaire	ÉLÉMENTS DE LA PDA (Progression des apprentissages)	ÉVALUATION: Éléments observables et outils d'évaluation	RESSOURCES (vidéos, formulaires, texte...)
COMPÉTENCE: C1-Agir INTENTION PÉDAGOGIQUE: ● Préparer un plan d'enchaînement d'actions motrices sur le document prévu à cet effet en respectant les contraintes. ● Choisir le nombre minimum d'actions motrices requises pour chacune des zones. ● Pratiquer son enchaînement et ajuster son plan en fonction des forces et des difficultés vécues ainsi que des commentaires reçus s'il y a lieu. ● Présenter son plan et sa prestation à l'enseignant. Évaluer sa démarche pour la compétence AGIR à partir de ses réussites et de ses difficultés, et dégager les apprentissages réalisés. ACTIVITÉ D'APPRENTISSAGE PROPOSÉE PAR: Yves Latour (CSSMV) et Mathieu Martel (CSSDP), conseillers pédagogiques en ÉPS Source d'inspiration: Mon enchaînement de boxe imaginaire LÉGENDE 👤 Enseignant-élève.s 💬 Animer, informer, citer, donner une consigne 💬 Échanger, discuter ❓ Questionner 🕒 Allouer du temps 🔗 Partager un lien dans le clavardage 🖥️ Partager son écran 🏃 Expérimenter ⚠️ Attention, avertissement	● Principes d'équilibration ○ Appliquer des principes qui permettent de maintenir ou de rétablir son équilibre lors de l'exécution d'actions motrices variées - Posture de base - Équilibre dynamique ● Principe de coordination ○ Appliquer des principes qui permettent de coordonner ses mouvements dans des actions variées - Enchaîner déplacements et frappes ● Principes de synchronisation ○ Synchroniser ses actions motrices en respectant un rythme. - Exécute de façon continue, contrôlée (rythme, direction, continuité) et avec régularité les différentes actions motrices. ● Actions de locomotion ○ Monter, descendre, changer de direction, avancer, reculer en appliquant une technique appropriée compte tenu des contraintes de l'environnement - Déplacements: avant, arrière, à droite, à gauche, pivot - Défensive (esquive): roulade, pendule ● Actions de manipulation ○ Exécuter une variété de frappes en appliquant une technique appropriée - En zone d'attaque: jab, direct, crochet, uppercut	● Cohérence de la planification ○ Planifier un enchaînement d'actions selon mes capacités personnelles et les contraintes de production. ● Efficacité de l'exécution ○ Exécuter un enchaînement d'actions... - tel que planifié (ordre); - selon les techniques enseignées; - avec efficacité (rythme, direction, continuité). ○ Respecter les règles de sécurité ○ Manifester un comportement éthique ● Pertinence du retour réflexif ○ Évaluer son plan, son exécution et les résultats obtenus ○ Dégager les apprentissages réalisés	● Document de présentation complet ○ Publié sur le web ○ En lecture seule

DÉROULEMENT

Cours 1 (45 min.)	Cours 2 (45 min.)	Cours 3 (45 min.)	Cours 4 (45 min.)	Cours 5 (45 min.)
1. Élément déclencheur 1.1  L'enseignant partage son écran et présente l'élément déclencheur (vidéo de boxe imaginaire [shadow boxing]). 1.2  L'enseignant anime une discussion sur les connaissances et les appréhensions des élèves envers la boxe (connaissances antérieures et repère culturel) 1.3  Suite au visionnement de la vidéo précédente et selon tes connaissances, peux-tu me parler... - d'autres activités du même type? - de la boxe imaginaire? - des techniques de boxe? - des règles de sécurité et d'éthique? - du matériel requis? - etc. 2.  L'enseignant partage son écran et présente les règles de sécurité et le comportement éthique.  Il discute avec les élèves de l'importance du respect des règles de sécurité et d'adopter un comportement éthique. 3.  Réalisation: enseigner et faire expérimenter certaines actions motrices: - La position de base - Les coups et techniques de base: Jab Direct Déplacements "Le set carré" 4.  L'enseignant invite les élèves, d'ici le prochain cours, à explorer les séquences de mouvements de boxe en utilisant les techniques apprises durant le cours.	1.  L'enseignant questionne les élèves sur les activités et les apprentissages réalisés lors du cours précédent. 2.  L'enseignant invite les élèves à réaliser l'échauffement avec lui Exercices proposés 3.  L'enseignant partage son écran et présente aux élèves... - la production attendue - les contraintes de production - les critères d'évaluation 4.  L'enseignant partage son écran et présente les vidéos de démonstration afin d'enseigner différents coups et techniques de base Jab Direct Crochet Uppercut  Il invite les élèves à expérimenter de courts enchaînements de boxe imaginaire en combinant trois des quatre mouvements appris selon l'ordre choisi par eux.  Dans le clavardage, il partage aux élèves le lien du document. 5.  L'enseignant invite les élèves à réaliser les exercices de coordination suivants en enchaînant des frappes sur une surface ou dans le vide (coussin, matelas, etc.) - jab-jab-direct - jab-direct-direct - direct-direct-jab - jab-jab-crochet - direct-uppercot-jab - crochet-jab-uppercot - au choix Recommencer la séquence 6x 6.  L'enseignant invite quelques élèves volontaires à présenter au reste du groupe un enchaînement (parmi les choix proposés à l'activité 5)	1.  Période d'échauffement (exemple d'une vidéo d'échauffement) 2.  L'enseignant alloue à ses élèves un temps de pratique autonome de séquences de frappes selon les techniques enseignées. - jab-direct-jab - jab-jab-direct - jab-direct-direct - direct-direct-jab 3.  Enseignement et expérimentation des actions défensives - Esquives: pendule et roulade 4.  Enseignement et expérimentation des actions de déplacements Déplacement 5.  Expérimentation d'un enchaînement de boxe imaginaire composé d'actions offensives, défensives et de déplacements. Exemples: - avant-jab-jab-pendule - arrière-direct-direct-roulade - latéral-arrière-jab-pendule - direct-arrière-roulade-roulade - au choix 6.  L'enseignant questionne les élèves sur les apprentissages réalisés et les difficultés rencontrées durant le cours. - Exemple de questionnaire que vous pouvez utiliser et modifier afin de valider les connaissances des élèves.	1.  L'enseignant fait un retour sur l'évaluation qui sera demandé quand le cadre de cette situation d'enseignement et présente le carnet de l'élève.  Il présente à l'écran les documents suivants - la production attendue - les contraintes de production - les critères d'évaluation - le carnet de l'élève 2.  Il demande aux élèves de commencer à réfléchir sur leur planification. Il mentionne aux élèves que le cours 5 sera entièrement consacré à la pratique finale avant la réalisation de cette production. L'enseignant précise aux élèves que la procédure d'évaluation choisie sera de façon asynchrone. *Les élèves devront donc envoyer leur prestation à l'enseignant sous forme de capture vidéo. 3.  Période d'échauffement autonome parmi les activités expérimenté dans les cours précédents Cours 2 Cours 3 4.  L'enseignant alloue aux élèves un temps de pratique autonome des éléments expérimentés depuis le premier cours.  Il invite les élèves à commencer à réfléchir à leur enchaînement d'action.  Il partage aux élèves les liens des contenus suivants. Contenu d'apprentissage-tutoriel et démonstration Position de base - Déplacements Avant Arrière Latéral Pivot - Actions offensives Jab Direct Crochet Uppercut - Actions défensives Pendule Roulade	1.  Période d'échauffement autonome. (10 min.) Les élèves doivent pratiquer les mouvements en fonction de la séquence qu'ils choisiront pour leur production attendue. 2.  L'enseignant leur mentionne qu'il sera disponible durant le cours pour les élèves pendant qu'ils pratiquent leur production attendue. 3.   L'enseignant leur indique qu'ils devront compléter le Carnet de l'élève après avoir terminé leur production attendue. 4.  L'enseignant détermine avec les élèves les modalités d'évaluation. 5.  L'enseignant conclut en indiquant aux élèves qu'ils peuvent présenter leur enchaînement aux parents, grands-parents, aux frères et sœurs, etc.