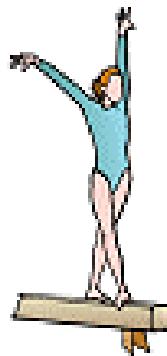


Ma création d'enchaînement d'actions motrices

Cahier de l'élève



Illustrations : Banque d'illustrations gratuites Picto

Compétence Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques

ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ

Nom : _____

Groupe : _____

Date : _____

Fiche d'autoévaluation pour la tâche initiale

FICHE 1

NOM DE L'ÉLÈVE : _____ Groupe : _____ Date : _____

ATELIER 1 – Activité d'adresse

Actions motrices	Niveau de réussite
Enchaîner :	Exécuter à cinq reprises l'enchaînement de façon continue en appliquant les éléments techniques du lancer en suspension au basketball.
• réception de la passe	
• dribble	
• lancer en suspension au panier	
Mon constat :	

ATELIER 2 – Activité technico-artistique

Actions motrices	Niveau de réussite
Enchaîner :	Exécuter à trois reprises l'enchaînement de façon continue en appliquant les éléments techniques propres à chaque action motrice. La planche faciale et l'arabesque doivent être maintenues 3 secondes.
• planche faciale	
• roulade avant	
• roue latérale	
• arabesque	
Mon constat :	

ATELIER 3 – Activité d'adresse

Actions motrices	Niveau de réussite
Jongler avec trois balles en trajectoire croisée.	Jongler d'une façon continue selon une trajectoire croisée et en 5 cycles d'exécution.
Mon constat :	

ATELIER 4 – Activité d'adresse

Actions motrices	Niveau de réussite
Enchaîner :	Bloquer sans perte de ballon. Enchaîner les dribbles de façon continue et contrôlée et passer de façon à atteindre la cible.
• réception de la passe	
• dribble entre les 6 cônes	
• dribble autour du dernier cône	
• contrôle du dribble au retour	
• passe au partenaire	
Mon constat :	

ATELIER 5 – Activité cyclique

Actions motrices	Niveau de réussite
Déplacement avant sur un tuyau suivi d'un déplacement arrière	Se déplacer vers l'avant et vers l'arrière sur une distance de 3 mètres sans perte d'équilibre.
Mon constat :	

CONCLUSION

Ce que j'ai été capable de faire	Ce que je n'ai pas été capable de faire

AGIR DANS DIVERS CONTEXTES DE PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Liste de vérification de la démarche et des contraintes liées au défi

CONSIGNE : Cocher les cases après la réalisation des éléments de chaque étape	Vérifié par moi	Vérifié par un pair
ÉTAPE 1 : J'ANALYSE ET JE CHOISIS		
Je planifie mon enchaînement à l'aide du cahier de l'élève :		
Je sélectionne quatre actions motrices par catégorie (locomotion, non-locomotion et manipulation) selon les consignes, les contraintes et mes capacités.		
J'exploite trois types d'activités physiques (ex. : cycliques, action unique, adresse et technico-artistiques).		
J'exploite au moins 2 actions motrices exécutées en simultanéité.		
J'exploite au moins 2 niveaux sur 3 (ex. : haut, bas, moyen).		
J'intègre un outil, un objet ou de l'équipement dans mon enchaînement.		
Je justifie mes choix d'actions motrices.		
Étape 2 : JE RÉPÈTE MON ENCHAÎNEMENT D' ACTIONS MOTRICES		
J'exécute mes actions motrices comme elles ont été planifiées.		
Je conserve un rythme continu durant l'exécution des actions motrices.		
Je respecte l'espace restreint que l'enseignant m'a assigné.		
Je rencontre mon enseignant afin de discuter de la démarche.		
Je note les améliorations à apporter à mon enchaînement.		
J'ajuste mon enchaînement d'actions motrices selon les résultats de l'évaluation et les propositions de mes pairs ou de l'enseignant.		
J'applique les règles de sécurité.		
Étape 3 : J'ÉVALUE MA DÉMARCHE ET MA PRESTATION		
Je dégage mes réussites et mes difficultés pour chacune des étapes de ma démarche.		
Je dégage mes réussites et mes difficultés liées à mon enchaînement d'actions motrices.		
J'énumère les activités dans lesquelles je pourrais utiliser mes apprentissages.		

Autoévaluation

À partir des traces consignées par un pair quelles améliorations pourriez-vous apporter à votre planification de l'enchaînement ou à votre prestation?

Planification de l'enchaînement	Prestation

Exemple de Fiche pour créer un enchaînement d'actions motrices
Compétence agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques

Nom : _____
 Date : _____
 Groupe : _____

FICHE 3

ÉTAPE 1	ÉTAPE 2	ÉTAPE 3																																																				
Indiquez les quatre actions motrices que vous avez choisies pour chacune des catégories	Créez un enchaînement d'actions motrices selon les contraintes établies	Dessinez dans le rectangle votre création d'enchaînement d'actions motrices. Indiquez les éléments suivants et les chiffres de chacune des actions motrices selon l'ordre déterminé à l'étape 2.																																																				
3 CATÉGORIES D'ACTIONS MOTRICES	INDIQUEZ LE NOM ET L'ORDRE DE PRÉSENTATION DES ACTIONS MOTRICES CHOISIES À L'ÉTAPE 1 : Actions de locomotrices (AL), actions non locomotrices (ANL), actions de manipulation (AM) et liaisons	- Point de départ : D - Point d'arrivée : A - Direction des déplacements - Trajet : aller-retour																																																				
Actions locomotrices	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;">Ordre des actions</th> <th style="width: 40%;">1^{er} enchaînement</th> <th style="width: 40%;">Ajustement 2^e enchaînement</th> <th style="width: 10%;">Indiquez la catégorie de l'action motrice AL, ANL, AM</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1^{er}</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2^e</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3^e</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>4^e</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>5^e</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>6^e</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>7^e</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>8^e</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>9^e</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>10^e</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>11^e</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>12^e</td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	Ordre des actions	1 ^{er} enchaînement	Ajustement 2 ^e enchaînement	Indiquez la catégorie de l'action motrice AL, ANL, AM	1 ^{er}				2 ^e				3 ^e				4 ^e				5 ^e				6 ^e				7 ^e				8 ^e				9 ^e				10 ^e				11 ^e				12 ^e				→ Justifiez vos choix
Ordre des actions	1 ^{er} enchaînement	Ajustement 2 ^e enchaînement	Indiquez la catégorie de l'action motrice AL, ANL, AM																																																			
1 ^{er}																																																						
2 ^e																																																						
3 ^e																																																						
4 ^e																																																						
5 ^e																																																						
6 ^e																																																						
7 ^e																																																						
8 ^e																																																						
9 ^e																																																						
10 ^e																																																						
11 ^e																																																						
12 ^e																																																						
Actions non locomotrices																																																						
Actions de manipulation																																																						

Nom : _____ Groupe : _____ Date : _____

Bilan des apprentissages (questionnaire à des fins d'évaluation)

1- Quels sont les apprentissages que vous avez développés par cette situation d'apprentissage et d'évaluation relativement à la compétence *Agir*?

2- Dans quelles autres tâches ou dans quels autres types d'activités physiques pouvez-vous réutiliser les principes d'équilibration, de coordination, de synchronisation et les règles du savoir-être?

Expliquez : _____

3- Par rapport aux tâches proposées tout au long de la situation d'apprentissage et d'évaluation, donnez une appréciation

de votre travail personnel :

de la démarche de travail utilisée :
