****

**Guide de l’enseignante ou enseignant[[1]](#footnote-1)**

|  |
| --- |
| **SITUATION D’APPRENTISSAGEET D’ÉVALUATION** |

|  |
| --- |
| **Éducation physique et à la santé****6e Année du primaire** **Compétence : Adopter un mode de vie sain et actif.****Titre de la SAÉ : Santé et condition physique** |

**Auteur (s) :** \*Ce travail a été réalisé par des étudiants de 2e année dans le cadre des cours «Planification des interventions en ÉPS» et «Évaluation des apprentissages en ÉPS. Il est donc fort tout-à-fait normal que certaines informations soient à corriger. Certains commentaires ont volontairement été gardés pour que vous puissiez comprendre les exigences fixées.

**SITUATION D’APPRENTISSAGE ET D’ÉVALUATION**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Discipline :** Éducation physique et à la santé | **Titre : Santé et condition physique** | **Nombre de séances :** 7 réparties dans l’année |

|  |  |
| --- | --- |
| **Compétence disciplinaire : Adopter un mode de vie sain et actif.**  | **Repères culturels*** Malnutrition
* Obésité
* Maladies
* Condition physique
 |
| **Intention pédagogique**Tout d’abord, l'élève sera amené à analyser les effets de ses habitudes de vie sur sa santé et son bien-être. Il devra notamment évaluer sa condition physique en compilant des données suite à l'exécution d'une batterie de tests, puis cerner les habitudes de vies qui sont soit favorables ou néfastes à sa santé. Ensuite, il devra établir une démarche de mise en œuvre de son plan d’action. Selon les résultats de l’analyse, l'élève se fixera des objectifs clairs et élabora un programme d'entraînement dans le but de modifier deux de ses habitudes de vie. De plus, il devra inclure un échauffement et un retour au calme personnalisé à son plan ~~qui sera ajouté à son plan d’action et qui devra m’être présenté au cours 6~~. Tout au long de l'année, il sera appelé à mesurer le maintien ou l'amélioration de ses habitudes de vies et faire une analyse critique des progrès accomplis ainsi que de l'efficacité du plan d'entraînement et faire les changements qui s'imposent. L’élève devra partager ses résultats et son plan d’action sous forme de mini exposé devant la classe à la fin de la SAÉ.  |
| **Critères d’évaluation1** | **Éléments observables** |
| Cohérence de la planification | * Élaborer un plan de pratique régulière et sécuritaire d’activité physique
 |
| Efficacité de l’exécution | * Applique et ajuste son plan d’action
* Applique son plan d’action en respectant la pratique sécuritaire d’activité physique
* Pratique en contexte scolaire d’activité sollicitant la condition physique
* Vulgarise son plan d’action
* Maintien ou améliore les deux tests choisis dans son plan d’action
 |
| Pertinence du retour réflexif | * Évalue sa démarche, son plan d’action et ses résultats.
 |

|  |
| --- |
| **LES COMPÉTENces transversales :** * Communiquer de façon appropriée
* Se donner des méthodes de travail efficaces
* Actualiser son potentiel
 |

|  |
| --- |
| **Évaluation** |
| L’utilisation par l’enseignant de l’outil d’évaluation repose sur ses observations et sur les traces consignées dans les outils suivants :* La grille d’évaluation située à la fin du document
* Les cahiers de l’élèves
 |

|  |
| --- |
| **Résumé des tâches de l’élève (Production attendue)** Tu devras, en premier temps, porter un jugement sur ta condition physique globale, ainsi que sur tes habitudes de vies globales. Par la suite, tu exécuteras un circuit de tests physiques qui te donneront l’heure juste sur plusieurs aspects de ta condition physique lors de son analyse. Suite à ce test, tu devras mettre en œuvre un plan d’action qui te permettra d’améliorer les deux déterminants de ta condition physique les plus faibles tout en maintenant les autres. Aussi, tu devras te choisir un échauffement et un retour au calme personnalisé ~~qui sera ajouté à ton plan d’action et que tu devras me présenter au cours 6~~. Par des actions concrètes, tu devras me démontrer ton amélioration tout au long de l’année scolaire. De plus, tu feras ces tests physiques à plusieurs reprises dans l’année dans le but de voir s’il y a des changements dans les résultats. Ensuite, tu devras répondre à des questions réflexives portant sur ton implication dans la tâche et sur les stratégies que tu as utilisées tout au long de l’année. À la fin de la SAÉ, tu devras faire une courte présentation de ton plan d’action et de tes résultats aux autres élèves.  |
| **Contraintes de la tâche complexe**  (nombre d’actions, temps, espace, niveau, direction, nombre de savoirs à mobiliser, nombre de séances pour réaliser les différentes tâches, etc.) :1. Tâche complexe liée à la planification :
* L’élève choisit 2 tests à améliorer tout au long de l’année
* ~~L’élève inscrit dans son cahier de l’élève des actions concrètes qu’il réalisera pour améliorer ces aspects~~.
* L’élève se crée un échauffement et un retour au calme d’une durée de 4 minute minimum, ~~il le note au cahier de l’élève~~
1. Tâche complexe liée à l’exécution :
* L’élève compare ses 2 premiers tests physiques et doit ajuster son plan d’action.
* L’élève exécute une 3e fois les tests physiques individuellement et inscrit les résultats au cahier
* L’élève présente l’échauffement et le retour au calme inscrit à son cahier de l’élève.
1. Tâche complexe liée à l’évaluation :
* L’élève vulgarise ses résultats d’un test physique et de son plan d’entraînement concernant cet aspect de la condition physique.
* L’élève vulgarise aussi son échauffement et son retour au calme.
* L’élève répond à la section auto-évaluation du cahier de l’élève.
 |

 Critères associés aux Cadres d’évaluation conçus à partir de ceux du Programme de formation de l’école québécoise.

|  |
| --- |
| **OBJECTIFS D’APPRENTISSAGE (pour chacune des séances de la SAÉ)****Séance 1 :** À la fin de la séance, l’élève sera capable d’identifier quelques exercices dommageables et d’expliquer dans ses mots l’importance de faire un échauffement avant une activité physique.**Séance 2 :** À la fin de la séance, l’élève sera capable de nommer des sources de stress dans sa vie quotidienne, quelques façons de se détendre et de faire un retour au calme, en plus de débuter les tests physiques.**Séance 3 :** À la fin de la séance, l’élève sera capable de compléter les tests physiques, d’identifier les effets physiques et psychologiques de ceux-ci et d’identifier les deux tests auxquels il doit s’améliorer.**Séance 4 :** À la fin de la séance, l’élève sera capable de choisir son échauffement et son retour au calme, qu’il ajoutera à son plan d’action. **Séance 5 :** À la fin de la séance, l’élève sera capable d’effectuer de nouveau les tests et d’ajuster son programme selon les résultats obtenus.**Séance 6 :** À la fin de la séance, l’élève sera capable de compléter une troisième fois les tests physiques et de porter un jugement global sur son évolution. **Séance 7 :** À la fin de la séance, l’élève sera capable d’exprimer aux autres membres de la classe son plan d’action, ainsi que l’évolution de sa condition physique. |

RÉPARTITION DES APPRENTISSAGES DANS CHACUNE DES SÉANCES

|  |  |
| --- | --- |
| ApprentissagesLes savoirs essentiels au primaire doivent être tirés de la progression des apprentissages en ÉPS et démontrés une cohérence avec l’intention pédagogique, la production attendue et les contraintes.Ce que je veux que mes élèves apprennent (connaissances, savoir-faire moteur, stratégies, savoir-être, pratique sécuritaire). Bref, tous les savoirs que vous allez intégrer pendant la SAÉ.  | Séances de la SAÉ |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Connaissances (habitudes de vie)**  |
| **Pratique régulière d’activité physique** |
| 1. Décrire quelques bienfaits psychologiques liés à ses expériences d’activités physiques (ex. : plaisir, détente, sentiment d’être compétent)
 |  |  | X | x | X | x | X |  |
| 1. Décrire quelques bienfaits physiologiques liés à ses expériences d’activités physiques (ex. : meilleure condition physique, niveau d’énergie plus élevé)
 |  |  | x | X | x | X | x |  |
| **La pratique sécuritaire d’activité physique** |
| 1. Identifier quelques exercices dommageables (ex. : hyperextension du cou, flexion du tronc avec les jambes tendues)
 | X | x | x | x | x | x | X |  |
| 1. **Reconnaître les composantes de la pratique d’activités physiques**
 |
| 1. Expliquer dans ses mots l’importance de faire un échauffement avant une activité physique.(ex. : augmenter la température corporelle, préparer ses muscles à une activité plus intense)
 | X | x | x | x | x | x | x |  |
| **La relaxation et la gestion du stress** |
| 1. Nommer des sources de stress dans sa vie quotidienne(ex. : compétition sportive, conflit, examen, intimidation
 |  | x | x | x | x | x | x |  |
| Expliquer dans ses mots l’importance de gérer son stress(ex. : mieux s’adapter, avoir une meilleure maîtrise de soi, développer une meilleure relation avec les autres) |
| Nommer des stratégies de gestion du stress(ex. : faire de l’activité physique, rire, faire des exercices de relaxation, jouer avec des amis) |  | x | x | x | x | x |  |

Justification des contenus planifiés

* Ces choix ont été basés sur la progression des apprentissages au 3e cycle du primaire (guide officiel du MELS). Ces connaissances me semblent primordiales aux élèves avant de continuer leur cheminement vers le premier cycle du secondaire. Comme il n’y avait que 7 périodes consacrées à l’adopter dans ma planification globale, j’ai dû faire quelques choix. D’abord, je crois qu’il est important de débuter par faire un portrait des exercices qui peuvent être dommageables pour l’élève afin de réduire le risque de blessures qui pourraient subvenir. Ensuite, je crois qu’il est logique d’enseigner aux élèves l’échauffement avant les façons d’effectuer un retour au calme puisqu’ils devront les effectuer dans cet ordre logique plus tard à la maison. Finalement, je dois attendre que les élèves aient expérimenté les tests physiques avant de leur demander les bienfaits psychologiques et physiques qu’ils ont ressentis lors de cette activité physique. Aussi, la SAÉ ne se fait pas de façon continue, il y a 3 périodes en début d’année, 2 périodes avant Noël et 2 périodes en finissant l’année. Cette répartition permet d’avoir des périodes d’adopter dans chaque étape de l’année scolaire.

|  |
| --- |
| PRÉPARATION |

|  |
| --- |
| **Durée**: 2 séances et demie |

|  |
| --- |
| **Matériel :*** Tableau
* Chronomètres
* Tapis de sol
* Ruban à mesurer et ruban à coller
* Pèse-personne
* Corde à sauter
* Ruban à mesurer
* Cônes
* Ballon suisse
* Vélo stationnaire
* Espaliers
 |
| **Description**Chaque séance débute avec un accueil des élèves à l’entrée du gymnase. J’en profite pour socialiser avec eux et prendre les présences simultanément. Les élèves vont s’asseoir devant le tableau à leurs places respectives. Quand la cloche sonne, je débute la période de façon dynamique en parlant de l’actualité sportive. Rapidement, je lance l’échauffement afin de mettre les élèves en action sans perdre trop de temps.Ensuite, les élèves reviennent s’asseoir devant moi et je débute le 2e temps pédagogique avec eux. À la fin de la période, les élèves effectuent une activité de retour au calme ils s’assoient devant le tableau où je fais un retour sur les apprentissages vus en classe.**SÉANCE 1** **Séance 1 :** À la fin de la séance, l’élève sera capable d’identifier quelques exercices dommageables et  d’expliquer dans ses mots l’importance de faire un échauffement avant une activité physique.**1ertemps pédagogique : Préparation des apprentissages de la SEA**Échauffement : Les élèves effectuent 4 minutes de jogging autour du gymnase.Fonction et objet de l’évaluation Aide à l’apprentissageDosage de l’effort.Tâche 1 : Activation des connaissances antérieures sur l’année dernière Je présente la compétence adopter et j’explique les différences qu’il y a avec l’agir et l’interagir. Si les élèves ont déjà effectué une SAÉ en interagir je leur demande ce qu’ils ont appris de celle-ci. Fonction et objet de l’évaluation Aide à l’apprentissageCompréhension de la tâcheTâche 2 : Présentation de la production attendue.Tu devras, en premier temps, porter un jugement sur ta condition physique globale, ainsi que sur tes habitudes de vies globales. Par la suite, tu exécuteras un circuit de tests physiques qui te donneront l’heure juste sur plusieurs aspects de ta condition physique lors de son analyse. Suite à ce test, tu devras mettre en œuvre un plan d’action qui te permettra d’améliorer les deux déterminants de ta condition physique les plus faibles tout en maintenant les autres. Aussi, tu devras te choisir un échauffement et un retour au calme personnalisé qui sera ajouté à ton plan d’action et que tu devras me présenter au cours 6. Par des actions concrètes, tu devras me démontrer ton amélioration tout au long de l’année scolaire. De plus, tu feras ces tests physiques à plusieurs reprises dans l’année dans le but de voir s’il y a des changements dans les résultats. Ensuite, tu devras répondre à des questions réflexives portant sur ton implication dans la tâche et sur les stratégies que tu as utilisées tout au long de l’année. À la fin de la SAÉ, tu devras faire une courte présentation de ton plan d’action et de tes résultats aux autres élèves.Fonction et objet de l’évaluation Aide à l’apprentissageLes apprentissages à venir**2e temps pédagogique : Réalisation des apprentissages de la SEA**Tâche 3 : Tâche d’acquisition des savoirsÀ l’aide des connaissances des élèves, je lance une discussion active qui a pour but de leur apprendre des exercices dommageables pour le corps humain.Points abordés* Les blessures sont plus fréquentes lorsque le corps est fatigué.
* Il faut écouter les messages que notre corps envoie, douleurs musculaires, courbatures, crampes, etc.
* Les signes d’un effort physique trop intense, nausées, étourdissements et vision trouble.

Fonction et objet de l’évaluation  Aide à l’apprentissage Compréhension du savoir Tâche 4 : Tâche d’acquisition des savoirsSous forme de discussion active, je questionne les élèves sur l’utilité de faire un échauffement. J’anime cette discussion jusqu’à ce que ces points ressortent.* Augmenter la température du corps
* Préparer le corps à un exercice plus intense
* Augmenter l’état d’éveil et la vigilance

Fonction et objet de l’évaluation Aide à l’apprentissageCompréhension du savoir.Tâche 5 : Tâche d’entraînement systématiqueDéroulement : Les élèves sont dispersés en 5 groupes dans 5 stations. Chaque station est d’une durée de 4 minutes suivi d’une minute 30 de pause et se fait de façon individuelle. (27,5 minutes)1e station : corde à sauter libre2e station : vélo stationnaire3e station : marche rapide autour du gymnase4e station : longueurs dans les espaliers5e station : Salutation au soleil A salutationenfantpetitews7Fonction et objet de l’évaluation : Aide à l’apprentissageExécution adéquate des mouvements dans les ateliersTâche 6 : Tâche de structuration des savoirs  Discussion active et questionnements sur les buts d’un échauffement. Quel atelier vous a donné le plus chaud.Quel atelier avec vous préféré et pourquoi ? Quels messages votre corps vous a envoyés lors de ces exercices ?Fonction et objet de l’évaluation : Aide à l’apprentissageReconnaissance du lien entre les savoirs enseignés et les activités vécues**3e temps pédagogique : Intégration des apprentissages de la SEA**Tâche 7 : Retour au calme en faisant 3 tours de gymnase en marchant. Fonction et objet de l’évaluation : Aide à l’apprentissageL’écoute de son corpsTâche 7 : Retour sur les apprentissages faits.Sous forme de discussion active, je questionne les élèves sur la production attendue et sur les objectifs du cours. Combien d’éléments devras-tu améliorer ou maintenir pendant la SAÉ.  Quelles utilités y a-t-il à faire un échauffement ?Nomme-moi un autre échauffement que tu pourrais faire chez toi, autre que ceux vus en classe aujourd’hui ?Qu’as-tu appris aujourd’hui ? Retour au vestiaire  **SÉANCE 2****Séance 2 :** À la fin de la séance, l’élève sera capable de nommer des sources de stress dans sa vie quotidienne, quelques façons de se détendre et de faire un retour au calme, en plus de débuter les tests physiques.**1ertemps pédagogique : Préparation des apprentissages de la SEA**Échauffement : Les élèves effectuent 4 minutes de jogging autour du gymnase.Fonction et objet de l’évaluation Aide à l’apprentissageDosage de l’effort. **2e temps pédagogique : Réalisation des apprentissages de la SEA**Tâche 1 : Activation des connaissances antérieures sur la séance dernière (5 minutes) Comment sait-on si un échauffement est efficace ?Que devrait-on ressentir après celui-ci ?Qu’est-ce que vous ne devriez pas ressentir après un échauffement ? Quels sont les signes d’un effort trop intense ? Fonction et objet de l’évaluation Aide à l’apprentissageLes apprentissages antérieursTâche 2 : Rappel de la production attendue.Tu devras, en premier temps, porter un jugement sur ta condition physique globale, ainsi que sur tes habitudes de vies globales. Par la suite, tu exécuteras un circuit de tests physiques qui te donneront l’heure juste sur plusieurs aspects de ta condition physique lors de son analyse. Suite à ce test, tu devras mettre en œuvre un plan d’action qui te permettra d’améliorer les deux déterminants de ta condition physique les plus faibles tout en maintenant les autres. Aussi, tu devras te choisir un échauffement et un retour au calme personnalisé qui sera ajouté à ton plan d’action et que tu devras me présenter au cours 6. Par des actions concrètes, tu devras me démontrer ton amélioration tout au long de l’année scolaire. De plus, tu feras ces tests physiques à plusieurs reprises dans l’année dans le but de voir s’il y a des changements dans les résultats. Ensuite, tu devras répondre à des questions réflexives portant sur ton implication dans la tâche et sur les stratégies que tu as utilisées tout au long de l’année. À la fin de la SAÉ, tu devras faire une courte présentation de ton plan d’action et de tes résultats aux autres élèves.Fonction et objet de l’évaluation Aide à l’apprentissageLa compréhension de la tâche et des éléments observablesTâche 3 : Tâche d’acquisition des savoirs (durée)À l’aide des connaissances des élèves, je lance une discussion active qui a pour but de les aider à identifier  les sources de stress dans leur vie. Surtout, j’insiste sur les méthodes qu’ils peuvent utiliser pour diminuer ce stress.Qu’est-ce qu’est le stress pour vous ?Avant quelles situations à l’école es-tu stressé ?Avant quelles situations sportives es-tu stressé ?Que fais-tu pour diminuer ton stress ? Que fais-tu pour revenir au calme après une activité physique ?Est-ce efficace ?Fonction et objet de l’évaluation  Aide à l’apprentissage Compréhension du savoir Tâche 4 : Tâche d’entraînement systématiqueDéroulement : Les élèves sont dispersés en 3 groupes dans 3 stations. Chaque station est d’une durée de 4 minutes suivie d’une minute 30 de pause et se fait de façon individuelle. (13,5 minutes)1e station : salutation au soleil A en insistant sur la respirationsalutationenfantpetitews72e station : Routine d’étirements sur tapis stretch2Atelier 3 : marche autour du gymnase. Fonction et objet de l’évaluation : Aide à l’apprentissageExécution des mouvements dans les ateliersTâche 5 : Tâche de structuration des savoirs durée Discussion active et questionnements sur les buts du retour au calme et de la gestion du stress. Qu’avez-vous ressentit lors des ateliers ?Qu’auriez-vous du ressentir lors des ateliers ?Comment pourrais-tu appliquer ces ateliers à la maison ?Fonction et objet de l’évaluation : Aide à l’apprentissageReconnaissance du lien entre les savoirs enseignés et les activités vécuesTâche 6 : Tâche d’entrainement systématique duréeL’enseignant explique et démontre les tests physiques qui seront à effectuer pendant le cours. Les élèves peuvent fonctionner en équipe de deux afin de mieux prendre les résultats en note. Je leur distribue le cahier de l’élève et leur démontre où inscrire les résultats pour cette période-ci. Les élèves sont libres de faire les tests dans l’ordre qu’ils le souhaitent, excepté le test du jogging, puisqu’il sera vu en début de 3e séance. Je ramasserai les cahiers à la fin de la période. Fonctionnement : les stations sont montées dans des endroits distinctifs du gymnase. Fonction et objet de l’évaluation : Aide à l’apprentissageExécution des mouvements **3e temps pédagogique : Intégration des apprentissages de la SEA**Tâche 7 : Retour au calme Les élèves sont assis en rond et se tiennent par la main. Je fais partit du cercle et je débute en pinçant légèrement le doit de l’élève à ma droite. Nous créons une chaine et faisons circuler le pincement d’un à l’autre, comme s’il s’agissait d’un courant électrique. Cet exercice demande de la concentration, et le niveau d’énergie des élèves diminuera. En progression, on peut faire fermer les yeux des élèves. Fonction et objet de l’évaluation : Aide à l’apprentissageL’écoute de son corpsTâche 7 : Retour sur les apprentissages faits.Sous forme de discussion active, je questionne les élèves sur la production attendue et sur les objectifs du cours. Combien d’éléments devras-tu améliorer ou maintenir pendant la SAÉ.  Quelles utilités y a-t-il à faire un retour au calme?Nomme-moi une façon de gérer ton stress à la maison, autre que ceux démontrés en classe?Qu’as-tu appris aujourd’hui ? Fonction et objet d’évaluationAide à l’apprentissageDegré d’acquisition des savoirsRetour au vestiaire **SÉANCE 3****Séance 3 :** À la fin de la séance, l’élève sera capable de compléter les tests physiques, d’identifier les effets physiques et psychologiques de ceux-ci et d’identifier les deux tests auxquels il doit s’améliorer.**1ertemps pédagogique : Préparation des apprentissages de la SEA**Échauffement : Les élèves effectuent 5 minutes de jogging autour du gymnase. Ils vont noter ce résultat à l’endroit appropriépuisqu’il s’agit d’un test que les élèves doivent effectuer. L’élève doit marquer combien de temps il a couru sur 4 minutes. Fonction et objet de l’évaluation Aide à l’apprentissageDosage de l’effort. **2e temps pédagogique : Réalisation des apprentissages de la SEA**Tâche 1 : Activation des connaissances antérieures sur les séances dernières  Comment sait-on si un échauffement est efficace ?Que devrait-on ressentir après celui-ci ?Qu’est-ce que vous ne devriez pas ressentir après un retour au calme? Quels sont les signes d’un effort trop intense ? Comment arrives-tu à diminuer ton stress ?Fonction et objet de l’évaluation Aide à l’apprentissageLes apprentissages antérieursTâche 2 : Rappel de la production attendue.Tu devras, en premier temps, porter un jugement sur ta condition physique globale, ainsi que sur tes habitudes de vies globales. Par la suite, tu exécuteras un circuit de tests physiques qui te donneront l’heure juste sur plusieurs aspects de ta condition physique lors de son analyse. Suite à ce test, tu devras mettre en œuvre un plan d’action qui te permettra d’améliorer les deux déterminants de ta condition physique les plus faibles tout en maintenant les autres. Aussi, tu devras te choisir un échauffement et un retour au calme personnalisé qui sera ajouté à ton plan d’action et que tu devras me présenter au cours 6. Par des actions concrètes, tu devras me démontrer ton amélioration tout au long de l’année scolaire. De plus, tu feras ces tests physiques à plusieurs reprises dans l’année dans le but de voir s’il y a des changements dans les résultats. Ensuite, tu devras répondre à des questions réflexives portant sur ton implication dans la tâche et sur les stratégies que tu as utilisées tout au long de l’année. À la fin de la SAÉ, tu devras faire une courte présentation de ton plan d’action et de tes résultats aux autres élèves.Fonction et objet de l’évaluation  Aide à l’apprentissage Compréhension du savoir Tâche 4 : Tâche d’entraînement systématique Les élèves débutent immédiatement la 2e partie des tests physiques. L’enseignant éclaircit les interrogations des élèves face aux tests physiques qui seront à effectuer pendant le cours. Les élèves peuvent fonctionner en équipe de deux afin de mieux prendre les résultats en note. Je leur distribue le cahier de l’élève et leur démontre où inscrire les résultats pour cette période-ci. Les élèves sont libres de faire les tests dans l’ordre qu’ils le souhaitent, excepté le test du jogging qui est déjà pris en note lors de l’échauffement. Je ramasserai les cahiers à de l’élève dument rempli à la fin de la période. ( 30 minutes) Fonction et objet de l’évaluation : Aide à l’apprentissageExécution des mouvements dans les ateliersTâche 5 : Tâche de structuration des savoirs  Discussion active et questionnements sur les tests physiques.  Quelles activités ont été les plus faciles ? et pourquoi ?Quelles activités ont été les plus difficiles ? et pourquoi ?Quels moyens pourrais-tu utiliser pour augmenter ton résultat à ce test ?Fonction et objet de l’évaluation : Aide à l’apprentissageReconnaissance du lien entre les savoirs enseignés et les activités vécuesTâche 6 : Tâche d’acquisition des savoirsSous forme de discussion active, je questionne les élèves sur les bienfaits psychologiques et physiologiques de l’activitéphysique effectuée.Avec vous ressentis des sensations lors de la passation des tests ?Est-ce que ces sensations étaient psychologiques (se rapportant à l’esprit), ou physiologiques (se rapportant au corps) ?Quel sentiment crois-tu avoir vécu ? Ex. : joie, déception, sentiment de compétence.Quels changements remarques-tu au niveau physiologique : plus d’énergie, moins d’énergie ou bien une meilleure condition physique, etc. Fonction et objet de l’évaluation :Aide à l’apprentissageCompréhension du savoir.  |
|  |

|  |
| --- |
| RÉALISATION |

|  |
| --- |
| **Durée**: 2 séances et demie |

|  |
| --- |
| **Matériel**:* Tableau interactif
* Chronomètres
* Tapis de sol
* Ruban à mesurer et ruban à coller
* Pèse-personne
* Corde à sauter
* Ruban à mesurer
* Cônes
* Ballon suisse
 |
| **DÉROULEMENT GÉNÉRAL POUR CHACUNE DES SÉANCES** Chaque séance débute avec un accueil des élèves à l’entrée du gymnase. J’en profite pour socialiser avec eux et prendre les présences simultanément. Les élèves vont s’asseoir devant le tableau à leurs places respectives. Quand la cloche sonne, je débute la période de façon dynamique en parlant de l’actualité sportive. Rapidement, je lance l’échauffement afin de mettre les élèves en action sans perdre trop de temps.Ensuite, les élèves reviennent s’asseoir devant moi et je débute le 2e temps pédagogique avec eux. À la fin de la période, les élèves effectuent une activité de retour au calme et me remettent leurs cahiers de l’élève. Suite à ça, ils s’assoient devant le tableau et je fais un retour sur les apprentissages vus en classe. **DESCRIPTION DE CHACUN DES SÉANCES DE LA PHASE DE RÉALISATION DE LA SAÉ****SUITE SÉANCE 3** Tâche 7 complexe liée à la planification L’élève doit, en regardant la globalité de ses résultats, identifier 2 catégories dans lesquelles il a été le moinsperformant. Il répond aux questions dans le cahier de l’élève à la section attitrée à cet effet. 10 minutesQuels sont les deux tests les plus fortsQuels sont les deux tests les plus faibles ?Propose une façon d’augmenter ces deux tests que tu pourras effectuer à la maisonCombien de fois par semaine penses-tu effectuer ces moyens ?  Fonction et objet de l’évaluation. Reconnaissance des compétences~~Cibler ses 2 tests physiques les plus faibles~~. **3e temps pédagogique** Tâche 8 Retours sur les apprentissages faits Sous forme de discussion active et de questionnement, je reviens sur les points importants de la séance.Quels sont les tests qui ont été les plus difficiles pour vous ?Quels moyens avez-vous trouvés pour améliorer ceux-ci ? Quels sont vos objectifs personnels pour les prochains tests physiques.Je fais aussi un rappel sur l’échauffement et l’activité de retour au calme que les élèves devront ajouter àleur plan d’action aux prochains tests physiques. J’explique aux élèves que les prochains tests physiques auront lieu avant Noël et je leur présente la grille d’évaluation. L’évaluation ne se fait pas seulement à la fin de la SAÉ, c’est-à-dire à la fin de l’année. Les résultats obtenus aux tests de Noël doivent être cohérents avec les moyens d’action émis dans le plan d’action. Fonction et objet d’évaluationAide à l’apprentissageLe lien entre les savoirs enseignés et le plan d’action. **Séance 4****Séance 4 :** À la fin de la séance, l’élève sera capable de choisir son échauffement et son retour au calme, qu’il ajoutera à son plan d’action. **1ertemps pédagogique : Préparation des apprentissages de la SEA** Tâche 1 Échauffement : Les élèves effectuent 5 minutes de jogging autour du gymnase. Objet et fonction de l’évaluation Aide à l’apprentissage Dosage de l’effort **2e temps pédagogique : Réalisation des apprentissages de la SEA**Tâche 2 : Activation des connaissances antérieures sur les séances dernières. Puisque nous sommes rendus au mois de décembre, je fais un portrait global des 3 premières SEA.  Comment sait-on si un échauffement est efficace ?Que devrait-on ressentir après celui-ci ?Qu’est-ce que vous ne devriez pas ressentir après un retour au calme? Quels sont les signes d’un effort trop intense ? Comment arrives-tu à diminuer ton stress ?Comment s’est déroulé l’entraînement à la maison ? Fonction et objet de l’évaluation Aide à l’apprentissageLes apprentissages antérieursTâche 3 : Rappel de la production attendue.Tu devras, en premier temps, porter un jugement sur ta condition physique globale, ainsi que sur tes habitudes de vies globales. Par la suite, tu exécuteras un circuit de tests physiques qui te donneront l’heure juste sur plusieurs aspects de ta condition physique lors de son analyse. Suite à ce test, tu devras mettre en œuvre un plan d’action qui te permettra d’améliorer les deux déterminants de ta condition physique les plus faibles tout en maintenant les autres. Aussi, tu devras te choisir un échauffement et un retour au calme personnalisé qui sera ajouté à ton plan d’action et que tu devras me présenter au cours 6. Par des actions concrètes, tu devras me démontrer ton amélioration tout au long de l’année scolaire. De plus, tu feras ces tests physiques à plusieurs reprises dans l’année dans le but de voir s’il y a des changements dans les résultats. Ensuite, tu devras répondre à des questions réflexives portant sur ton implication dans la tâche et sur les stratégies que tu as utilisées tout au long de l’année. À la fin de la SAÉ, tu devras faire une courte présentation de ton plan d’action et de tes résultats aux autres élèves.Fonction et objet de l’évaluation  Aide à l’apprentissage Compréhension du savoirTâche 3 complexe liée à la planification Les élèves disposent de 17 minutes pour remplir la section échauffement dans le cahier de l’élève.À l’aide de matériel assez simple qu’il pourra retrouver à la maison, l’élève doit se créer une routine d’échauffement visant les buts souhaités et enseignés lors de la SAÉ # 1. Pendant cette tâche, je circule afin de conseiller les élèves et de m’assurer du niveau d’intensité de leur échauffement. Les élèves doivent avoir une routine individuelle qui doit durer au moins 4 minutes. Fonction et objet de l’évaluation Reconnaissance des compétences~~Créer un échauffement efficace et réalisable à la maison~~. Tâche 4 complexe liés à la planificationLes élèves disposent de 17 minutes pour remplir la section retour au calme dans le cahier de l’élève.À l’aide de matériel assez simple qu’il pourra retrouver à la maison, l’élève doit se créer une routine de retour au après son entraînement visant les effets souhaités et enseignés lors de la SAÉ # 2. Pendant cette tâche, je circule afin de conseiller les élèves.Fonction et objet de l’évaluationReconnaissance des compétences~~Créer une routine de retour au calme efficace et réalisable à la maison~~. **3e temps pédagogique : Intégration des apprentissages de la SEA**Tâche 7 : Retour au calme Les élèves sont assis en rond et se tiennent par la main. Je fais partit du cercle et je débute en pinçant légèrement le doit de l’élève à ma droite. Nous créons une chaine et faisons circuler le pincement d’un à l’autre, comme s’il s’agissait d’un courant électrique. Cet exercice demande de la concentration, et le niveau d’énergie des élèves diminuera. En progression, on peut faire fermer les yeux des élèves. Fonction et objet de l’évaluation : Aide à l’apprentissageL’écoute de son corpsTâche 7 : Retour sur les apprentissages faits.Sous forme de discussion active, je questionne les élèves sur la production attendue et sur les objectifs du cours.Quelles utilités y a-t-il à faire un retour au calme?Quel type d’échauffement as-tu choisi ?Quel type de retour au calme as-tu choisi ?Nomme-moi une façon de gérer ton stress à la maison, autre que ceux démontrés en classe?Qu’as-tu appris aujourd’hui ? Fonction et objet d’évaluationAide à l’apprentissageDegré d’acquisition des savoirsRetour au vestiaire**Séance 5****Séance 5 :** À la fin de la séance, l’élève sera capable d’effectuer de nouveau les tests et d’ajuster son programme selon les résultats obtenus.**1ertemps pédagogique : Préparation des apprentissages de la SEA** Tâche 1 Échauffement : Les élèves effectuent 5 minutes de jogging autour du gymnase. Objet et fonction de l’évaluation Aide à l’apprentissage Dosage de l’effort **2e temps pédagogique : Réalisation des apprentissages de la SEA**Tâche 2 : Activation des connaissances antérieures sur les séances dernières. Puisque nous sommes rendus au mois de décembre je fais un portrait global des 3 premières SEA. (5 minutes)Comment s’est déroulé l’entraînement à la maison ?Était-ce facile de se motiver à s’entraîner ? Comment sait-on si un échauffement est efficace ?Que devrait-on ressentir après celui-ci ?Qu’est-ce que vous ne devriez pas ressentir après un retour au calme? Comment as-tu géré ton stress depuis les dernières séances en adopter. Fonction et objet de l’évaluation Aide à l’apprentissageLes apprentissages antérieursTâche 3 : Rappel de la production attendue.Tu devras, en premier temps, porter un jugement sur ta condition physique globale, ainsi que sur tes habitudes de vies globales. Par la suite, tu exécuteras un circuit de tests physiques qui te donneront l’heure juste sur plusieurs aspects de ta condition physique lors de son analyse. Suite à ce test, tu devras mettre en œuvre un plan d’action qui te permettra d’améliorer les deux déterminants de ta condition physique les plus faibles tout en maintenant les autres. Aussi, tu devras te choisir un échauffement et un retour au calme personnalisé. Par des actions concrètes, tu devras me démontrer ton amélioration tout au long de l’année scolaire. De plus, tu feras ces tests physiques à plusieurs reprises dans l’année dans le but de voir s’il y a des changements dans les résultats. Ensuite, tu devras répondre à des questions réflexives portant sur ton implication dans la tâche et sur les stratégies que tu as utilisées tout au long de l’année. À la fin de la SAÉ, tu devras faire une courte présentation de ton plan d’action et de tes résultats aux autres élèves.Fonction et objet de l’évaluation  Aide à l’apprentissage Compréhension du savoirTâche 4 Entraînement systématiqueLes élèves débutent immédiatement les mêmes tests physiques qu’ils ont effectués en début d’année. L’enseignant éclaircit les interrogations des élèves face aux tests physiques qui seront à effectuer pendant le cours. Les élèves peuvent toujours fonctionner en équipe de deux afin de mieux prendre les résultats en note. Je leur distribue le cahier de l’élève et leur démontre où inscrire les résultats pour cette période-ci, c’est-à-dire, dans la section du cours 5. Les élèves sont libres de faire les tests dans l’ordre qu’ils le souhaitent, excepté le test du jogging qui est déjà pris en note lors de l’échauffement. Je ramasserai les cahiers à de l’élève dument rempli à la fin de la période. ( 35 minutes)Fonction et objet de l’évaluationAide à l’apprentissageExécution des mouvements dans les ateliersTâche 4 complexe liée à la planificationLes élèves disposent de 10 minutes pour comparer les résultats de leurs deux premiers tests physiques.Ils devront inscrire au cahier de l’élève des ajustements concernant les deux tests qui étaient ciblés. Si on remarque une amélioration considérable, l’élève devra ajuster son exercice à la hausse. Si les résultats ne sont pas conclus, il devra repenser à une nouvelle méthode d’entraînement. Aussi, il commentera et ajustera, si nécessaire la mise en place de ses routines d’échauffement et de retour au calme qui sont mises en place depuis 1 semaine. Fonction et objet de l’évaluationReconnaissance des compétencesAjuster son plan d’actionTâche 5 de structuration des savoirsJe lance une discussion sur les ajustements qui ont été faits au plan d’action.Pourquoi avez-vous apporté des modifications à ce plan ?En quoi consistent ces modifications ?Comment avez-vous vécu la mise en place de la routine d’échauffement et de retour au calme ?Avez-vous ajusté ceux-ci ? **3e temps pédagogique : Intégration des apprentissages de la SEA**Tâche 7 : Retour au calme Les élèves sont assis en rond et se tiennent par la main. Je fais partie du cercle et je débute en pinçant légèrement le doigt de l’élève à ma droite. Nous créons une chaine et faisons circuler le pincement d’un à l’autre, comme s’il s’agissait d’un courant électrique. Cet exercice demande de la concentration, et le niveau d’énergie des élèves diminuera. En progression, on peut faire fermer les yeux des élèves. Fonction et objet de l’évaluation : Aide à l’apprentissageL’écoute de son corpsTâche 7 : Retour sur les apprentissages faits.Sous forme de discussion active, je questionne les élèves sur la production attendue et sur les objectifs du cours. Combien d’éléments devras-tu améliorer ou maintenir pendant la SAÉ.  Quelles utilités y a-t-il à faire un retour au calme?Nomme-moi une façon de gérer ton stress à l’école ?Qu’as-tu appris aujourd’hui ? Tâche 8 : Rappel de la production attendue explication de la séance 6 et7 : Lors de la séance 6, tu seras évalué. La séance est libre d’enseignementset tu devras effectuer l’entièreté des tests physique pour une 3e fois, mais de façon autonome. À tour de rôle, tu devras prendre une pause de ton action, pour venir me présenter l’échauffement et la routine de retour au calme que tu as effectué pendant l’année. Lors de la séance 7, tu devras communiquer à tes partenaires de classe tes résultats dans un des deux tests physiques choisis et l’entraînement que tu as fait pour arriver à ces résultats. Tu devras brièvement expliquer ta routine d’échauffement et de retour au calme. Fonction et objet d’évaluationAide à l’apprentissageDegré de compréhension de la tâcheRetour au vestiaire**Séance 6****Séance 6 :** À la fin de la séance, l’élève sera capable de compléter une troisième fois les tests physiques et de porter un jugement global sur son évolution. **1ertemps pédagogique : Préparation des apprentissages de la SEA**Tâche 1 : Échauffement ( 5 minutes ) L’échauffement est une partie de ballon chinois, puisque les élèves devront effectuer leur échauffement personnel plus tard dans la période.Règlements :* Il n’y a pas d’équipes, tout le monde est l’un contre l’autre
* Quand on touche un autre élève avec un ballon et qu’il l’échappe, il doit s’asseoir.
* Assis, on ne peut pas se déplacer, mais si on élimine un joueur debout, on retourne au jeu.
* Pas le droit de marcher avec le ballon.
* Si un élève touche la tête d’un autre, c’est le lanceur qui est éliminé.

Fonction et objet de l’évaluation.Aide à l’apprentissageRespect des consignes**2e temps pédagogique : Réalisation des apprentissages de la SEA**Tâche 2 Tâche complexe liée à l’exécution 40 minutes. La séance est libre d’enseignements et l’élève devra effectuer l’entièreté des tests physique pour une 3e fois, mais de façon autonome. À tour de rôle, les élèves devront prendre une pause de leurs actions, pour venir me présenter l’échauffement et la routine de retour au calme qui est inscrite à leur plan d’action. À la fin destests, il devra dégager l’évolution de ses résultats face aux 2 premières passations. Fonction et objet de l’évaluation.Reconnaissance des compétencesApplication du plan d’action **3e temps pédagogique : Intégration des apprentissages de la SEA**Tâche 3 : Retour au clame par une marche de 3 tours de gymnase. Fonction et objet de l’évaluationAide à l’apprentissageBienfaits du retour au calmeTâche 4 : Retour sur les apprentissages faits (5 minutes) Je questionne les élèves sur les progrès réalisés.Avez-vous réussi à vous améliorer de nouveau dans vos 2 objectifs?Est-ce que les ajustements faits au plan d’action ont été bénéfiques ?Fonction et objet d’évaluationAide à l’apprentissageCompréhension de sa situation Tâche 5 : Rappel de la production attendueEn ordre alphabétique, les élèves auront 2 minutes pour venir présenter leur résultat dans une catégorieen lien avec le plan d’entraînement. Ils devront aussi présenter leur mode d’échauffement et de retour au calme. Fonction et objet d’évaluationAide à l’apprentissageCompréhension de la tâche à venir  |

|  |
| --- |
| **Matériel** -Cahiers de l’élève-Crayons  |
| **Séance 7 (SYNTHÈSE DES APPRENTISSAGES)****Séance 7 :** À la fin de la séance, l’élève sera capable d’exprimer aux autres membres de la classe son plan d’action, ainsi que l’évolution de sa condition physique.**1ertemps pédagogique : Préparation des apprentissages de la SEA**Tâche 1 : il n’y a pas d’échauffement. Les élèves viennent s’asseoir devant le tableau directement. **2e temps pédagogique : Réalisation des apprentissages de la SEA**Tâche 2 : Tâche complexe liée à l’exécution  En ordre alphabétique, les élèves ont 2 minutes pour venir présenter leur résultat dans une catégorieen lien avec le plan d’entraînement. Ils devront aussi présenter leur mode d’échauffement et de retour au calme. Fonction et objet de l’évaluation Reconnaissance des compétencesVulgarisation du plan d’action. **3e temps pédagogique : Intégration des apprentissages de la SEA** Tâche 3 : Tâche complexe liée à l’évaluation. L’élève termine le cahier de l’élève avec l’autoévaluation dans la section du cours 7. **Fonction et objet de l’évaluation :**Reconnaissance des compétencesL’efficacité de leur plan d’action et le respect des contraintesTâche 4 : Retour sur les apprentissages faits. Je fais un récapitulatif de tous les apprentissages faits dans la SAE.- Décrire quelques bienfaits psychologiques et physiologiques liés à ses expériences d’activités physiques- Identifier quelques exercices dommageables- Expliquer dans ses mots l’importance de faire un échauffement avant une activité physique- Nommer des sources de stress dans sa vie quotidienne- Expliquer dans ses mots l’importance de gérer son stress- Nommer des stratégies de gestion du stressFinalement, je présente la prochaine SAÉ.  |

|  |
| --- |
| INTÉGRATION  |

|  |
| --- |
| **Durée**: 1 période |

**RÉFÉRENCES**

**Ressources électroniques :** <http://www1.mels.gouv.qc.ca/progressionPrimaire/>

**Cahier de l’élève**

Section 1

Nom : Date de naissance :

**Production attendue**

Tu devras, en premier temps, porter un jugement sur ta condition physique globale, ainsi que sur tes habitudes de vies globales. Par la suite, tu exécuteras un circuit de tests physiques qui te donneront l’heure juste sur plusieurs aspects de ta condition physique lors de son analyse. Suite à ce test, tu devras mettre en œuvre un plan d’action qui te permettra d’améliorer les deux déterminants de ta condition physique les plus faibles tout en maintenant les autres. Aussi, tu devras te choisir un échauffement et un retour au calme personnalisé qui sera ajouté à ton plan d’action et que tu devras me présenter au cours 6. Par des actions concrètes, tu devras me démontrer ton amélioration tout au long de l’année scolaire. De plus, tu feras ces tests physiques à plusieurs reprises dans l’année dans le but de voir s’il y a des changements dans les résultats. Ensuite, tu devras répondre à des questions réflexives portant sur ton implication dans la tâche et sur les stratégies que tu as utilisées tout au long de l’année. À la fin de la SAÉ, tu devras faire une courte présentation de ton plan d’action et de tes résultats aux autres élèves.

**Objectifs d’apprentissage**

**Séance 1 :** À la fin de la séance, l’élève sera capable d’identifier quelques exercices dommageables et d’expliquer dans ses mots l’importance de faire un échauffement avant une activité physique.

**Séance 2 :** À la fin de la séance, l’élève sera capable de nommer des sources de stress dans sa vie quotidienne, quelques façons de se détendre et de faire un retour au calme, en plus de débuter les tests physiques.

**Séance 3 :** À la fin de la séance, l’élève sera capable de compléter les tests physiques, d’identifier les effets physiques et psychologiques de ceux-ci et d’identifier les deux tests auxquels il doit s’améliorer.

**Séance 4 :** À la fin de la séance, l’élève sera capable de choisir son échauffement et son retour au calme, qu’il ajoutera à son plan d’action.

**Séance 5 :** À la fin de la séance, l’élève sera capable d’effectuer de nouveau les tests et d’ajuster son programme selon les résultats obtenus.

**Séance 6 :** À la fin de la séance, l’élève sera capable de compléter une troisième fois les tests physiques et de porter un jugement global sur son évolution.

**Séance 7 :** À la fin de la séance, l’élève sera capable d’exprimer aux autres membres de la classe son plan d’action, ainsi que l’évolution de sa condition physique.

Résultats.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Test** | **Cours 2 et 3** |  **Cours 4** | **Cours 6** |
|  5 minutes de jogging(inscrire le nombre de temps couru) |  |  |  |
| Redressement assis (nb) |  |  |  |
| Développé couché (Push-up) (nb) |  |  |  |
| Flexibilité du tronc |  |  |  |
| Flexibilité des épaules  |  |  |  |
| Saut à la corde ( nb)  |  |  |  |
| Saut en hauteur sans élan  |  |  |  |
| Saut en longueur sans élan |  |  |  |
| Test Illinois (sec)  |  |  |  |
| La chaise (sec)  |  |  |  |
| Planche abdominale sec |  |  |  |
| Équilibre sur un ballon suisse avec 3 appuis (sec)  |  |  |  |

**Séance 3**

**Identifie les deux tests auxquels tu as le mieux performé.**

*
*

**Identifie les deux tests auxquels tu as eu les moins bons résultats.**

*
*

**Écris un exercice que tu comptes choisir pour chaque réponse précédence, afin d’obtenir de meilleurs résultats aux tests avant Noël.**

*
*

**À quelle fréquence feras-tu ces entraînements ?**

*

**Séance 4**

**Décris, en détail, ta routine d’échauffement et inclus deux effets immédiats de celui-ci.**

*

**Décris, en détail, ta routine de retour au calme et inclus deux effets immédiats de celui-ci.**

*

**Séance 5**

**Suite à la deuxième passation des tests, commente l’efficacité de ton programme d’entrainement.**

* **1er résultat :**
* **2e résultat :**

**Tu dois obligatoirement porter un ajustement par test à ta planification d’entraînements.**

*

**Tu dois me faire la description de l’échauffement et du retour au calme que tu me démontreras au prochain cours. Tu peux porter des modifications selon tes perceptions lors de la semaine de mise en place de ces deux modes de fonctionnement.**

* **Échauffement :**
* **Retour :**

**Séance 6**

**Suite à la dernière passation des tests physiques commente tes résultats aux deux tests ciblés.**

*
*

**Commente les ajustements que tu as effectués à ta planification.**

*
*

**Séance 7**

|  |
| --- |
| **Légende :****+ Réussi****+- Plus ou moins réussi****x Non réussi**O **Avec de l’aide****NE : Non évalué** |

 **Autoévaluation**

**Dans cette section, tu dois répondre avec la légende ci-contre.**

* As-tu élaboré un plan de pratique régulière et sécuritaire d’activité physique ?\_\_\_\_
* As-tu appliqué et ajusté ton plan d’action ? \_\_\_\_
* As-tu appliqué ton plan d’action en respectant la pratique sécuritaire d’activités physiques? \_\_\_\_
* As-tu pratiqué, en contexte scolaire des activités sollicitant la condition physique? \_\_\_\_
* As-tu vulgarisé de façon claire ton plan d’action aux autres élèves ? \_\_\_\_
* As-tu maintenu ou amélioré les deux tests choisis dans ton plan d’action? \_\_\_\_
* As-tu évalué ta démarche de plan d’action, tes ajustements et tes résultats ? \_\_\_\_

###### ANNEXE 1

 **OUTIL d’évaluation et outils complémentaires pour l’enseignant**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Compétence :  | GRILLE D’ÉVALUATION DE L’ENSEIGNANT GROUPE : DATE : |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Légende :****+ Réussi****+- Plus ou moins réussi****x Non réussi**O **Avec de l’aide****NE : Non évalué****Noms des Élèves** | **Résultat en pourcentage** |  |  | **Critères d’évaluation** |
| **Cohérence de la planification** | **Efficacité de l’exécution** | **Pertinence du retour réflexif** |
|  |  | **Éléments observables** (indiquez, dans la colonne visée, la cote concernée ou tout autre signe distinctif pour expliquer votre résultat) |
| Élaborer un plan de pratique régulière et sécuritaire d’activité physique | Applique et ajuste son plan d’action | Applique son plan d’action en respectant la pratique sécuritaire d’activités physiques | Pratique, en contexte scolaire d’activités sollicitant la condition physique | ~~Vulgarise son plan d’action de façon claire.~~?? | Maintien ou améliore les deux test choisis dans son plan d’action | Évalue sa démarche de plan d’action, ses ajustements et ses résultats.  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. Ce canevas de SAÉ a été repris et modifié à partir de celui créé par le MELS. [↑](#footnote-ref-1)