

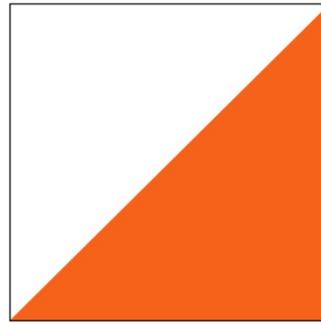
Cahier de l'élève

SITUATION D'APPRENTISSAGE ET D'ÉVALUATION

Éducation physique et à la santé
1^{re} année du 1^{er} cycle du secondaire

Compétence 3

Adopter un mode de vie sain et actif



Course d'orientation
Faire son chemin...

Nom : _____

Groupe : _____

Date : _____

Ta démarche sera évaluée selon les critères d'évaluation suivants :

➤ Cohérence de la planification

C3

✓ Élaborer un plan détaillé relativement à la pratique régulière d'activités physiques

➤ Efficacité de l'exécution

C3

✓ Respecter les règles de sécurité

C3

✓ Pratiquer, dans un contexte scolaire, des activités demandant un effort physique

C3

✓ Mettre en œuvre un plan personnel relatif à l'adoption de saines habitudes de vie et à l'activité physique*

➤ Pertinence du retour réflexif

C3

✓ Évaluer sa démarche, ses résultats et l'atteinte de ses objectifs

* Cet élément doit faire l'objet d'une rétroaction à l'élève, mais ne doit pas être considéré dans les résultats communiqués dans les bulletins.

Plan personnel relatif à l'adoption d'adopter un mode de vie sain et actif

Analyse les effets de certaines habitudes de vie sur ta santé et ton bien-être

1. Que peux-tu dire concernant ton comportement et la sécurité durant une course d'orientation?

2. Indique deux comportements que tu comptes adopter pour agir de façon sécuritaire pendant l'activité?

a. _____ b. _____

3. Que comptes-tu faire pour améliorer ta condition physique afin de retirer des bienfaits physiques de la pratique de cette activité?

a. _____ b. _____

4. Indique au moins deux stratégies que tu adopteras pour développer ou maintenir un mode de vie actif.

a. _____ b. _____

5. Parmi les techniques que tu as apprises pour relaxer après un effort physique ou pour gérer ton stress, laquelle comptes-tu utiliser?

a. _____ Pourquoi? _____

Élabore et mets en œuvre un plan visant à modifier certaines de tes habitudes de vie

4. Indique, dans la case correspondante, la semaine, l'activité, le niveau d'intensité, la fréquence cardiaque et la durée de ton activité pour améliorer ou maintenir ta condition physique.

SEMAINE	ACTIVITÉS	INTENSITÉ ET FC/10 s	TEMPS
EXEMPLE : DU 7 sept. 2015 AU 10 sept. 2015	1) 5 km de marche en forêt avec mes parents 2) 2 km de jogging 3) Vélo avec mon père (6 km)	Faible et moyenne FC 22 Moyenne et élevée FC 28 Faible FC 18	60 minutes 15 minutes 31 minutes
DU _____ AU _____	1) _____ 2) _____ 3) _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
DU _____ AU _____	1) _____ 2) _____ 3) _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
DU _____ AU _____	1) _____ 2) _____ 3) _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
DU _____ AU _____	4) _____ 5) _____ 6) _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____

*Au besoin, ajoute des semaines sur une feuille que tu joindras à ton plan.

Mets en œuvre ton plan pour modifier certaines de tes habitudes de vie

5. Qu'as-tu fait pour faciliter ta pratique régulière et pour intégrer des techniques de relaxation après un effort physique?

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____

6. Nomme quelques difficultés que tu as rencontrées et qui t'ont demandé de la persévérance dans la mise en œuvre de ton plan.

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____

Évalue ta démarche et tes habitudes de vie

7. Indique des stratégies que tu as adoptées pour développer ou maintenir un mode de vie actif.

- a. _____
- b. _____

8. Inscris deux règles de sécurité relatives à la course d'orientation.

- a. _____
- b. _____

9. Qu'as-tu appris qui pourrait te servir dans ton quotidien et dans d'autres activités?

10. Que retiens-tu de la course d'orientation?

Retour réflexif sur l'entraînement

1. Ta préparation physique était-elle adaptée à l'activité? Pourquoi?

2. Donne un exemple qui montre que tu as agi de manière responsable envers toi-même et les autres.

3. Que retiens-tu de ton plan d'entraînement?

Évaluation de l'enseignante ou de l'enseignant¹

Légende + Réussi +- Plus ou moins réussi - Non réussi ○ Avec de l'aide ÉLÈVES	Résultat	Critères liés au cadre d'évaluation des apprentissages						
		Maîtrise des connaissances						
		Cohérence de la planification	Efficacité de l'exécution			Pertinence du retour réflexif		
		Éléments observables : Indiquer, dans la colonne visée, l'élément de la légende proposé ou tout autre symbole distinctif ou chiffre pour expliquer le résultat.						
		Élabore un plan détaillé relativement à la pratique régulière d'activités physiques	Pratique, dans un contexte scolaire, des activités demandant un effort physique	Respecte les règles de sécurité	Met en œuvre un plan personnel relatif à l'adoption de saines habitudes de vie et à l'activité physique*	Évalue la démarche et ses résultats	Dégage les apprentissages réalisés	

J'atteste que l'élève :

- | | | |
|---|-----------------------|---------------------|
| Dépasse nettement les attentes | <input type="radio"/> | Entre 95 % et 100 % |
| Dépasse les attentes | <input type="radio"/> | Entre 85 % et 95 % |
| Satisfait clairement aux attentes | <input type="radio"/> | Entre 75 % et 85 % |
| Satisfait minimalement aux attentes | <input type="radio"/> | Entre 65 % et 75 % |
| Se situe en deçà des attentes | <input type="radio"/> | Entre 55 % et 65 % |
| Se situe nettement en deçà des attentes | <input type="radio"/> | Échec |

Signature de l'enseignante ou de l'enseignant :

Signature du parent :

¹ Cela est un exemple d'outil d'évaluation. Il revient à chaque enseignante ou enseignant de déterminer son échelle d'évaluation.