
ANNEXES

LISTE DES ANNEXES

- Annexe 1 : Catégories de sports et de jeux – Feuille de renseignements
- Annexe 2 : Vérification des caractéristiques d'une habileté – Position d'attente
- Annexe 3 : Circuit formation polyvalente – Circuit d'entraînement
- Annexe 4 : Soulever et porter – Évaluation par les pairs
- Annexe 5 : Catégories de jeux et concepts relatifs à la motricité – Espace, force et temps
- Annexe 6 : Énigme – Indices pour jeux et sports qui se jouent avec un filet ou contre un mur
- Annexe 7 : Énigme – Feuille de réponse
- Annexe 8 : Évaluation d'une habileté – Formulaire d'évaluation
- Annexe 9 : Autoévaluation de la manchette au volleyball – Grille d'évaluation
- Annexe 10 : Les principes de biomécanique – Feuille de renseignements
- Annexe 11 : Barème d'évaluation pour une habileté – Tableau
- Annexe 12 : Évaluation générale d'habiletés – Grille d'évaluation
- Annexe 13 : Liste de vérification d'une habileté – Badminton
- Annexe 14 : Évaluation d'une habileté – Grille d'évaluation – Quilles
- Annexe 15 : Feuille de contrôle pour l'acquisition d'habiletés – Grille d'évaluation
- Annexe 16 : Développement d'une habileté – Liste de vérification – Volleyball
- Annexe 17 : Développement d'habiletés – Grille d'évaluation
- Annexe 18 : Activités pratiquées hors du milieu habituel – Barème d'évaluation
- Annexe 19 : Aérobie sur banc (step) – Cartes de circuit
- Annexe 20 : Les grands muscles – Diagramme non étiqueté
- Annexe 21 : Les grands muscles – Diagramme étiqueté
- Annexe 22 : Principe F.I.T.T. – Record personnel de condition physique
- Annexe 23 : Calendrier de vie active
- Annexe 24 : Journal de vie active – Fiche
- Annexe 25 : Conditionnement physique – Registre personnel
- Annexe 26 : Rythme cardiaque – Tableau de conversion
- Annexe 27 : Exercices contre-indiqués et exercices de remplacement
- Annexe 28 : Aspect et efficacité de la loi – Feuille modèle
- Annexe 29 : Facteurs qui influencent l'établissement d'objectifs – Feuille de travail
- Annexe 30 : Prise de décisions – Modèle DÉCIDE
- Annexe 31 : Résister aux influences négatives – Formulaire de prédiction
- Annexe 32 : Interview – Rôles et obligations
- Annexe 33 : Jet de mots – Rôles et obligations
- Annexe 34 : Formulaire de présentation de groupe – État d'alerte de tous les systèmes
- Annexe 35 : Plan de réduction du stress
- Annexe 36 : Modèle DÉCIDE – Tu décides de ta note
- Annexe 37 : Créer un jeu – Plan



LISTE DES ANNEXES (suite)

- Annexe 38 : Autoévaluation des habiletés interpersonnelles – Tableau
- Annexe 39 : Autoverbalisation – Feuille de travail
- Annexe 40 : Évaluation poststress – Feuille d'activités
- Annexe 41 : Habitudes positives et négatives sur le plan de la santé – Feuille de travail
- Annexe 42 : Projet de recherche – Barème d'évaluation
- Annexe 43 : Projet de recherche – Barème d'évaluation pour les pairs
- Annexe 44 : Activité physique : intensité et bienfaits – Feuille de travail
- Annexe 45 : Activité physique : intensité et bienfaits – Bulles des bénéfices
- Annexe 46 : Activité physique quotidienne – Plan d'action personnel
- Annexe 47 : Évaluation de plan d'action personnel et Évaluation de jeu de rôle
- Annexe 48 : Résolution de problèmes – Évaluation de groupe



Feuille de renseignements

Nom : _____ Date : _____

Catégorie	<i>Buts et règlements fonciers</i>	<i>Principes de jeu</i>	Exemples
Jeux et sports de précision (8 ^e année)	<ul style="list-style-type: none"> Compter en plaçant plus d'objets près de la cible que son adversaire Éviter les obstacles 	<ul style="list-style-type: none"> Viser la cible Placement en relation avec la cible et d'autres obstacles Action de rétro ou effet de rotation 	<ul style="list-style-type: none"> Curling Quilles Golf
Jeux et sports avec un filet ou contre un mur (8 ^e année)	<ul style="list-style-type: none"> Compter en plaçant l'objet dans le terrain adverse plus souvent que l'adversaire peut le faire 	<ul style="list-style-type: none"> Régularité/continuité/constance Placement et positionnement Effet de rotation/puissance 	<ul style="list-style-type: none"> Tennis Volleyball Squash Racquetball
Jeux et sports au champ et au bâton (7 ^e année)	<ul style="list-style-type: none"> Compter en frappant l'objet et en courant entre des lieux sûrs Empêcher de compter : attraper la balle au volant, la rendre en lieux sûrs avant le frappeur/coureur et faire en sorte que la balle soit difficile à frapper par l'adversaire 	<p>Au bâton :</p> <ul style="list-style-type: none"> Compter (circuits) Frapper pour la distance et la précision Lancer pour que la balle soit difficile à frapper <p>Au champ :</p> <ul style="list-style-type: none"> Empêcher les points ou le progrès du frappeur Rendre la balle difficile à frapper 	<ul style="list-style-type: none"> Baseball Balle molle Cricket Ultime Touch-football Kinball
Jeux et sports collectifs à surface de jeu commune (7 ^e année)	<ul style="list-style-type: none"> Compter en plaçant l'objet dans le but adverse Défendre en empêchant le but 	<ul style="list-style-type: none"> Compter/empêcher le but Prendre du terrain/empêcher l'attaque Prendre possession/maintenir la possession 	<ul style="list-style-type: none"> Soccer Basketball Hockey Rugby Football

Adapté avec la permission de Timothy F. Hopper, University of Victoria.



Position d'attente

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

L'élève qui agit comme « entraîneur » complète le formulaire de vérification suivant lorsqu'il observe le coéquipier qui occupe la position de « passeur » en position d'attente.

L'élève...
<input type="checkbox"/> Les pieds sont placés légèrement plus à l'écart que la largeur des épaules.
<input type="checkbox"/> Un des pieds est placé légèrement devant l'autre.
<input type="checkbox"/> Les genoux sont légèrement pliés et au-dessus des gros orteils.
<input type="checkbox"/> Le dos est droit et légèrement penché par en avant.
<input type="checkbox"/> Les bras sont devant le corps.
<input type="checkbox"/> Les coudes sont pliés et tenus près du corps.
<input type="checkbox"/> Le poids du corps est porté par la demi-pointe des pieds.
Signature de « l'entraîneur » _____
Signature du « passeur » _____



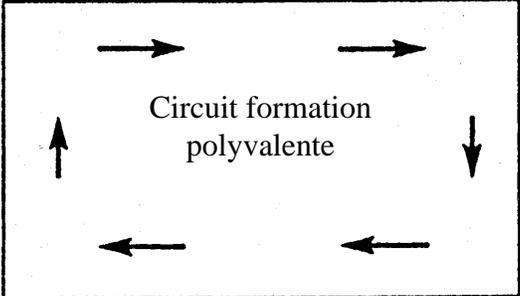
L'élève qui agit comme « entraîneur » complète le formulaire de vérification suivant lorsqu'il observe le coéquipier qui occupe la position de « passeur » en position d'attente.

L'élève...
<input type="checkbox"/> Les pieds sont placés légèrement plus à l'écart que la largeur des épaules.
<input type="checkbox"/> Un des pieds est placé légèrement devant l'autre.
<input type="checkbox"/> Les genoux sont légèrement pliés et au-dessus des gros orteils.
<input type="checkbox"/> Le dos est droit et légèrement penché par en avant.
<input type="checkbox"/> Les bras sont devant le corps.
<input type="checkbox"/> Les coudes sont pliés et tenus près du corps.
<input type="checkbox"/> Le poids du corps est porté par la demi-pointe des pieds.
Signature de « l'entraîneur » _____
Signature du « passeur » _____



Circuit d'entraînement

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

<p>Pompes</p> 	<p>Poussées accroupies</p> 	<p>Redressements obliques</p> 	<p>Sauts en extension</p> 
<p>Étirements des jambes</p> 			<p>Redressements</p> 
<p>Sauts-étoile</p> 	<p>Grimpe-montagnes</p> 	<p>Sauts latéraux par-dessus une ligne</p> 	<p>Course sur place</p> 



Évaluation par les pairs

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Observez comment votre partenaire soulève et porte des objets. Cochez tous les aspects corrects et suggérez des améliorations. Utilisez la liste de vérification suivante :

L'élève :

- Écarte les pieds à la largeur des épaules pour maintenir un bon équilibre.
- Fléchi les genoux.
- Tient le centre de gravité par-dessus la base de support.
- Tient le dos droit.
- Tient l'objet près du centre de son corps.
- Soulève l'objet graduellement sans mouvements brusques.
- Effectue le travail avec les muscles des jambes.
- Évite les torsions du dos. (Pivote plutôt sur la plante des pieds.)
- Tient la tête normalement.
- Coordonne ses mouvements avec un partenaire lorsqu'il partage la tâche avec celui-ci.



Observez comment votre partenaire soulève et porte des objets. Cochez tous les aspects corrects et suggérez des améliorations. Utilisez la liste de vérification suivante :

L'élève :

- Écarte les pieds à la largeur des épaules pour maintenir un bon équilibre.
- Fléchi les genoux.
- Tient le centre de gravité par-dessus la base de support.
- Tient le dos droit.
- Tient l'objet près du centre de son corps.
- Soulève l'objet graduellement sans mouvements brusques.
- Effectue le travail avec les muscles des jambes.
- Évite les torsions du dos. (Pivote plutôt sur la plante des pieds.)
- Tient la tête normalement.
- Coordonne ses mouvements avec un partenaire lorsqu'il partage la tâche avec celui-ci.

Espace, force et temps

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

CATÉGORIE	Composante espace	Composante force	Composante temps
Jeux ou sports de précision	<ul style="list-style-type: none"> • Concentrer les objets autour de la cible • Placement devant et derrière • Utilisation de rotation (action de rétro) pour modifier la trajectoire de l'objet 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilisation contrôlée et régulière de la force pour frapper la cible • Varier pour déplacer ou enlever l'objet • Convertir la force en rotation (action de rétro) 	<ul style="list-style-type: none"> • Selon le temps qui reste à jouer, augmenter la défensive ou prendre plus de risques pour compter
Jeux ou sports avec un filet ou contre un mur	<ul style="list-style-type: none"> • Frapper vers les espaces sûrs • Frapper vers les espaces libres (angles, force) • Protéger les espaces (cible pour l'adversaire) 	<ul style="list-style-type: none"> • Force contrôlée et régulière pour diriger l'objet avec précision et en sécurité • Modifier la force pour dérouter l'adversaire • Contrôler la force avec l'effet de rotation 	<ul style="list-style-type: none"> • Se placer de façon à maximiser le temps requis pour retourner l'objet • Anticiper où l'objet sera retourné • Changer le genre de projection pour accroître le temps accessible pour retourner l'objet et réduire le temps accessible à l'adversaire pour retourner l'objet
Jeux ou sports au champ et au bâton	<ul style="list-style-type: none"> • Frapper vers les espaces libres • Protéger les espaces pour empêcher les circuits (positionnement et support des receveurs) • Lancer aux espaces libres 	<ul style="list-style-type: none"> • Frapper puissamment loin des adversaires • Varier la force du frapper pour surprendre l'adversaire • Lancer la balle assez rapidement pour qu'elle soit difficile à frapper mais facile à attraper 	<ul style="list-style-type: none"> • Retourner la balle du champ dans les plus brefs délais
Jeux ou sports à surface commune	<ul style="list-style-type: none"> • Passer et se déplacer aux espaces libres • Anticiper les espaces attaqués pour intercepter • Pénétrer l'espace (écran, bloque, chevaucher) vers les espaces avantageux pour compter • Marquer/protéger les espaces prioritaires 	<ul style="list-style-type: none"> • Accroître la force pour augmenter la vitesse ou la distance pour les passes ou pour éloigner l'objet de l'adversaire • Marquer/garder avec intensité • Attaquer le but/la zone avec force 	<ul style="list-style-type: none"> • Maintenir possession pour que s'écoule le temps alloué • Attendre que l'adversaire compte • Contraindre l'espace rapidement pour réduire le temps accessible à l'adversaire pour compter



Indices pour jeux et sports qui se jouent avec
un filet ou contre un mur

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Jeu ou sport : BADMINTON	Jeu ou sport : VOLLEYBALL	Jeu ou sport : RACQUETBALL	Jeu ou sport : TIR A L'ARC
AMORTI	ANTENNES	BALLE TUÉE	CARQUOIS
LOB	UN ÉCRAN	TROIS BONDS	BRASSARD
DÉGAGÉ	FEINTE DE SMASH	FAIRE ÉCRAN	CENTRE DE LA CIBLE
VOLANT	LA LIGNE D'ATTAQUE	BALLE RATÉE	PLUME
SERVICE COURT	LA MANCHETTE	LUNETTES DE PROTECTION	DOIGTIER
REVERS	LA ZONE ARRIÈRE	APRÈS RETOUR SANS BOND	CHAMP DE TIR
LIGNE DE FOND	LE SERVICE FLOTTANT	OBSTRUCTION INTENTIONNELLE	TRAJECTOIRE
PRI SE de la raquette	LE SAUT D'APPEL	SERVICE RAPIDE EN « V »	TENSION
DOUBLES	LE PLONGEON	MUR AVANT	ZONE D'ATTENTE



Feuille de réponses

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Énigme	Énigme	Énigme	Énigme
Jeu ou sport : _____			
Indices	Indices	Indices	Indices
1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.
5.	5.	5.	5.
6.	6.	6.	6.
7.	7.	7.	7.
8.	8.	8.	8.
9.	9.	9.	9.



Formulaire d'évaluation

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

I NVENTAIRE : identifier une personne par groupe pour agir comme entraîneur et observateur du groupe. L'entraîneur fournit des rétroactions au groupe à partir des habiletés exécutées et de l'observation des règles.

Carte d'évaluation				
L'élève	1 rarement	2 parfois	3 souvent	4 régulièrement
Exécute l'habileté				
(Inscrire des éléments à rechercher.)				
Observation des règles				
Commentaires :				

NOM : _____ ÉVALUÉ PAR : _____ DATE : _____



HABILITÉ : _____ JEU : _____

Après avoir observé trois ou quatre répétitions de l'habileté à évaluer, évalue cinq répétitions de l'habileté en encerclant les chiffres qui correspondent le mieux à ce que tu observes.

- Échelle :
- 0 = très peu d'éléments sont présents
 - 1 = une partie des éléments sont présents
 - 2 = tous les éléments sont présents

RÉP.	PRÉPARATION			EXÉCUTION			SUIVI		
1	0	1	2	0	1	2	0	1	2
2	0	1	2	0	1	2	0	1	2
3	0	1	2	0	1	2	0	1	2
4	0	1	2	0	1	2	0	1	2
5	0	1	2	0	1	2	0	1	2

NOM : _____ ÉVALUÉ PAR : _____ DATE : _____



I NDEX DE FRÉQUENCE : lorsque les élèves participent à un tournoi de badminton, l'observateur note les habiletés utilisées et la fréquence en indiquant un x quand l'habileté est réussie.

Habiletés au badminton						
Habilitété	Essais					Total
Service						
Dégagé par-dessous l'épaule						
Dégagé par-dessus l'épaule						
Smash						
Coup amorti						
Lob						
Autre						

NOM : _____ ÉVALUÉ PAR : _____ DATE : _____



Grille d'évaluation

Nom : _____ Évalué par : _____ Date : _____

1 - Initiation

2 - En formation

3 - Étape finale

Phase de préparation :

	Début du module	Fin du module
1.	_____	_____ Se déplacer vers le ballon
2.	_____	_____ Placer les mains ensemble l'une dans l'autre
3.	_____	_____ Genoux pliés, le corps vers l'avant
4.	_____	_____ Avant-bras plats
5.	_____	_____ Pouces parallèles
6.	_____	_____ Coudes en pleine extension
7.	_____	_____ Dos droit
8.	_____	_____ Yeux fixés sur le ballon

Phase d'exécution :

	Début du module	Fin du module
1.	_____	_____ Recevoir le ballon devant le corps
2.	_____	_____ Étendre les jambes partiellement
3.	_____	_____ Transférer le poids vers l'avant
4.	_____	_____ Contacter le ballon sur les avant-bras
5.	_____	_____ Effectuer peu ou aucun relevé des bras éloignés du corps

Phase du suivi :

	Début du module	Fin du module
1.	_____	_____ Garder les mains jointes et les coudes en extension
2.	_____	_____ Garder les avant-bras plats et diriger les bras vers la cible
3.	_____	_____ Garder les bras inférieurs aux épaules



Feuille de renseignements

Nom : _____ Date : _____

Les principes de biomécanique

La biomécanique, une discipline qui étudie la mécanique du geste sportif, est le meilleur guide pour analyser un geste dans le but de le corriger ou de l'améliorer. Voici certains principes fondamentaux de biomécanique.

Principe n° 1 : L'équilibre

Plus le *centre de gravité* est bas et plus la *base d'appui* est large, plus la *ligne de gravité* est près du centre de la base d'appui. Plus la masse de l'athlète est grande, plus la *stabilité* de l'athlète est grande.

Principe n° 2 : La force

Les gestes impliquant la force maximale exigent l'utilisation de toutes les articulations possibles.

Les athlètes peuvent fournir un effort maximal par la force maximale ou par la vitesse maximale. Lever un poids en haltérophilie constitue un exemple de geste impliquant la force maximale, mais lancer au baseball est un exemple de geste impliquant la vitesse maximale. La force est, au point de vue mécanique, ce qui permet de vaincre l'inertie d'un corps. Pour produire une force, tu dois contracter tes muscles afin d'engendrer un mouvement au niveau des articulations. Plus le nombre d'articulations sollicitées et le nombre de muscles contractés sont élevés, plus la force produite est grande.

L'observation d'athlètes élités peut s'avérer très utile, car elle permet de voir quelles articulations sont réellement utilisées. Par exemple, en observant des joueurs de hockey, on peut voir qu'ils utilisent leurs jambes, leurs hanches, leurs épaules et leurs bras lors des tirs frappés. S'ils oublièrent de faire appel à une articulation, la force du tir s'en trouverait diminuée.

Principe n° 3 : Vitesse maximale

Les gestes impliquant la vitesse maximale exigent l'utilisation des articulations dans le bon ordre, soit de la plus grosse à la plus petite.

Dans les gestes impliquant la vitesse maximale, le mouvement va de la plus grosse articulation à la plus petite ou de la plus lente à la plus rapide. Ainsi, les articulations rapides peuvent contribuer au mouvement quand l'articulation précédente a atteint sa vitesse optimale. L'athlète peut donc accélérer constamment le mouvement jusqu'à l'instant critique. Par exemple, lors d'un lancer du javelot, la vitesse maximale est atteinte au relâchement du javelot.

(suite)

Lors de ces gestes, la vitesse maximale se produit à l'extrémité d'un ensemble de segments corporels.

Principe n° 4 : L'impulsion et la propulsion

Plus l'impulsion ou la propulsion (ou les deux) sont grandes, plus l'augmentation de la vitesse est grande.

Les gestes nécessitant un saut exigent de l'athlète une projection du corps le plus éloigné possible du point de départ de l'impulsion (exemples : saut en longueur, triple saut, saut en hauteur, le smash au volleyball, etc.). Pour exécuter un geste impliquant un saut, l'athlète doit s'assurer que son corps a atteint une vitesse optimale lors de l'appel. Il doit transmettre suffisamment d'impulsion afin d'atteindre la vitesse optimale. L'impulsion produite est appelée une quantité de mouvement (momentum).

Les gestes nécessitant des déplacements et des transferts de poids exigent une propulsion de la part de l'athlète. Plus la propulsion est grande, plus le momentum est élevé.



Tableau

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Nommer une ou deux personnes par groupe pour agir comme entraîneurs et observateurs. L'entraîneur fournit des rétroactions à partir des habiletés exécutées.

Barème d'évaluation

Volleyball

Lors de l'activité, l'élève démontre qu'il peut :	1 rarement	2 parfois	3 souvent	4 régulièrement
○ Utiliser la manchette pour passer le ballon au passeur de la ligne avant offensive.				
○ Utiliser la passe-volée pour passer la balle à un coéquipier du côté offensif du terrain.				
○ Effectuer un service par-dessous l'épaule qui franchit le filet et atterrit dans le terrain adverse.				
○ Effectuer un service par-dessus l'épaule qui franchit le filet et atterrit dans le terrain adverse.				
○ Se placer convenablement et prendre la position d'attente lors de la réception de service.				
○ Adopter des positions correctes sur le terrain durant un jeu offensif ou défensif.				



Grille d'évaluation

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Barème d'évaluation						
L'élève répond aux attentes						
1 : rarement	2 : parfois	3 : souvent	4 : régulièrement			
Habilités évaluées :						
<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>						
L'élève :			résultat			
			date	date	date	date
<input type="radio"/> Démontre la maîtrise fonctionnelle des habiletés déterminées lors de sa participation à l'activité.						
<input type="radio"/> Démontre la coopération et le franc jeu (esprit sportif).						
<input type="radio"/> Doit améliorer les indicateurs de performance de l'habileté.						
<input type="radio"/> Autre :						



Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Barème d'évaluation						
L'élève répond aux attentes						
1 : rarement	2 : parfois	3 : souvent	4 : régulièrement			
Habilités évaluées :						
<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>						
L'élève :			résultat			
			date	date	date	date
<input type="radio"/> Démontre la maîtrise fonctionnelle des habiletés déterminées lors de sa participation à l'activité.						
<input type="radio"/> Démontre la coopération et le franc jeu (esprit sportif).						
<input type="radio"/> Doit améliorer les indicateurs de performance de l'habileté.						
<input type="radio"/> Autre :						



Badminton

Nom : _____ Activité : _____

Demander aux élèves de s'observer l'un l'autre lors d'un jeu ou d'un exercice éducatif en utilisant la liste de vérification suivante :

Dégagé main haute, coup droit

- o Pieds écartés à la largeur des épaules
- o Un pied légèrement devant l'autre
- o Les deux bras élevés
- o Le poids du corps est transféré de l'arrière à l'avant
- o Le coude du bras du côté de la raquette mène le mouvement (se gratter le dos)
- o Extension haute du bras du côté de la raquette au moment du contact avec le volant
- o La suite du mouvement est en ligne avec la trajectoire du volant
- o Le joueur se déplace pour recevoir le prochain coup

Service (long)

- o Pieds écartés à la largeur des épaules
- o Un pied légèrement devant l'autre
- o Le bras de la main qui tient le volant est en extension
- o Le volant est tenu par la tête (les plumes vers le haut)
- o Le volant est tenu à la hauteur de la taille
- o Élan arrière de la raquette
- o Le poids du corps est transféré de l'arrière à l'avant
- o Le volant est propulsé haut et profondément dans le terrain adverse
- o La suite du mouvement est en ligne avec la trajectoire du volant
- o Le joueur se déplace pour recevoir le prochain coup



Grille d'évaluation - Quilles

Nom : _____ Évalué par : _____ Date : _____

Après avoir observé trois ou quatre répétitions de l'habileté à évaluer, **COCHER** chacun des indicateurs de performance sous le chiffre qui correspond le mieux à ce qui a été observé.

Module : Quilles

Habileté : Lancer à 4 pas

INDICATEURS DE PERFORMANCE	BARÈME D'ÉVALUATION		
	RAREMENT 1	PARFOIS 2	RÉGULIÈREMENT 3
A. Se PRÉPARE en se plaçant à la distance appropriée de la ligne de lancer (demeure immobile pour quelques instants) et FIXE son regard sur les quilles ou les flèches de direction.			
B. Au premier pas BALANCE le bras vers l'avant et ensuite vers l'arrière durant les deux prochains pas (en ligne avec la direction du lancer).			
C. Prend un dernier pas avec la jambe OPPOSÉE à la main qui AVANCE la boule vers les quilles en gardant les épaules perpendiculaires à la direction du lancer.			
D. PLIE les genoux et LÂCHE la boule PRÈS du plancher.			
E. ACCOMPAGNE la boule avec la paume ouverte EN DIRECTION de la cible, lâchant le pouce en premier.			
TOTAL DES POINTS			



Liste de vérification - Volleyball

Les élèves, en paires, s'observent l'un l'autre (évaluation par les pairs) ou choisissent un élève par groupe de trois ou quatre pour observer les autres lorsqu'ils exécutent le service au volleyball. Vérifier les indicateurs de performances suivants. Changer les rôles après quelques répétitions.

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Le service par-dessus l'épaule au volleyball

- o Les épaules sont perpendiculaires à la cible
- o Les pieds sont écartés à la largeur des épaules
- o Un pied est placé devant l'autre
- o Le ballon est lancé devant l'épaule de la main qui frappe
- o Le lancer est en ligne avec le corps
- o Il y a élan arrière du bras avec le coude haut
- o Le bras est en extension lors du contact avec le ballon
- o La suite du mouvement est en ligne avec la trajectoire du ballon
- o Le joueur fait un pas vers l'avant et se place stratégiquement par rapport au jeu



Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Le service par-dessus l'épaule au volleyball

- o Les épaules sont perpendiculaires à la cible
- o Les pieds sont écartés à la largeur des épaules
- o Un pied est placé devant l'autre
- o Le ballon est lancé devant l'épaule de la main qui frappe
- o Le lancer est en ligne avec le corps
- o Il y a élan arrière du bras avec le coude haut
- o Le bras est en extension lors du contact avec le ballon
- o La suite du mouvement est en ligne avec la trajectoire du ballon
- o Le joueur fait un pas vers l'avant et se place stratégiquement par rapport au jeu



Grille d'évaluation

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Rarement	Avec de l'aide	Parfois	Souvent	Régulièrement
1 Initiation	2 Initiation - Formation	3 Formation	4 Formation - Étape finale	5 Étape finale

Nom	Habileté visée :	Habileté visée :	Habileté visée :
1.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
2.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
3.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
4.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
5.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
6.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
7.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
8.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
9.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
11.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
12.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
13.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
14.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
15.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
16.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
17.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
18.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
19.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
20.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
21.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
22.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
23.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
24.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
25.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5



Annexe 18 : Activités pratiquées hors du milieu habituel

Éducation physique et
Éducation à la santé
8^e année

Barème d'évaluation

Nom : _____ Activité : _____ Date : _____

L'élève	Barème				Rendement
	1 rarement	2 parfois	3 souvent	4 régulièrement	
• Est prêt à participer, engagé et assidu à la tâche					
• Démontre les habiletés et les connaissances identifiées					
• Respecte les pratiques de sécurité pour soi et pour les autres					
• Respecte les autres et les idéaux du franc-jeu					
• Respecte l'équipement et l'environnement					
• Autre					
Total					



Nom : _____ Activité : _____ Date : _____

L'élève	Barème				Rendement
	1 rarement	2 parfois	3 souvent	4 régulièrement	
• Est prêt à participer, engagé et assidu à la tâche					
• Démontre les habiletés et les connaissances identifiées					
• Respecte les pratiques de sécurité pour soi et pour les autres					
• Respecte les autres et les idéaux du franc-jeu					
• Respecte l'équipement et l'environnement					
• Autre					
Total					



Cartes de circuit

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

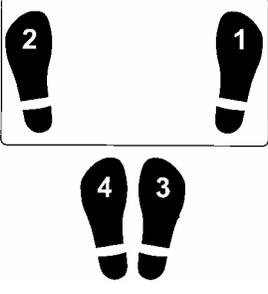
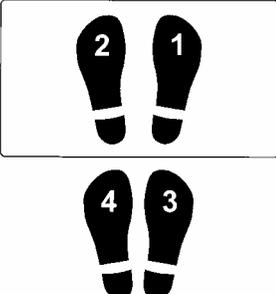
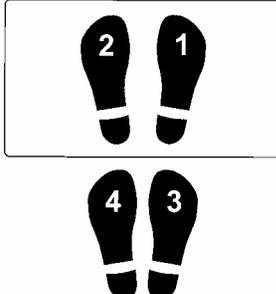
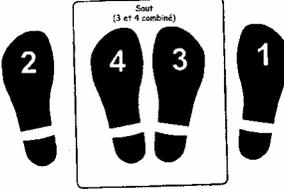
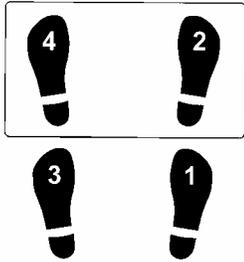
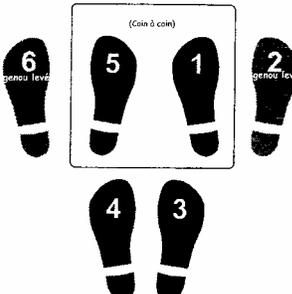
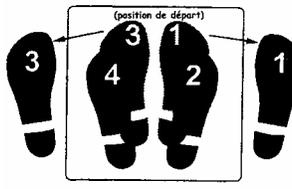
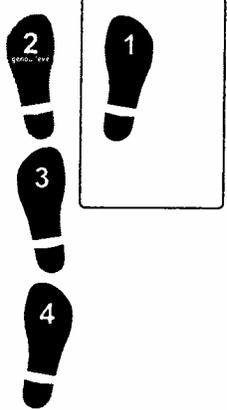
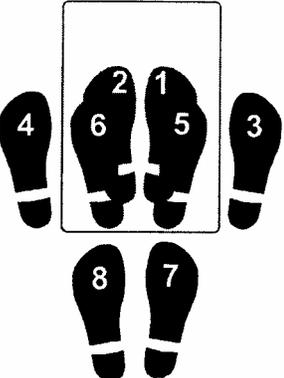
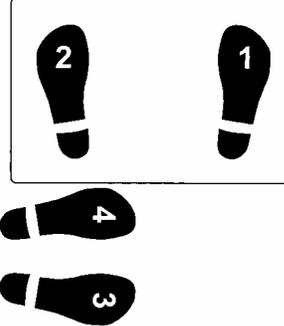
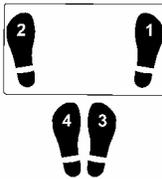
<p>Pas « V »</p>  <p>D-G-D-G</p>	<p>Pas de base</p>  <p>D-G-D-G</p>	<p>Pas de course</p>  <p>D-G-D-G</p>	<p>Pas ouvert</p>  <p>D-G-D-G</p>
<p>Saut ouvert</p>  <p>D-G Saut</p>	<p>Fente</p>  <p>D-D-G-G</p>	<p>Lève-genoux</p>  <p>G-D-D-G-D-G-G</p>	<p>Accroupi de côté</p>  <p>D-D-G-G</p>
<p>Pas Charleston</p>  <p>D-G-G-D</p>	<p>Pas « T »</p>  <p>D-G-D-G-D-G-D-G</p>	<p>Pas tourné</p>  <p>D-G-D-G- G-D-G-D</p>	<p>Combinaison</p> <p>Pas « V » (trois fois)</p>  <p>Saut étoile (2 fois)</p> 

Diagramme non étiqueté

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

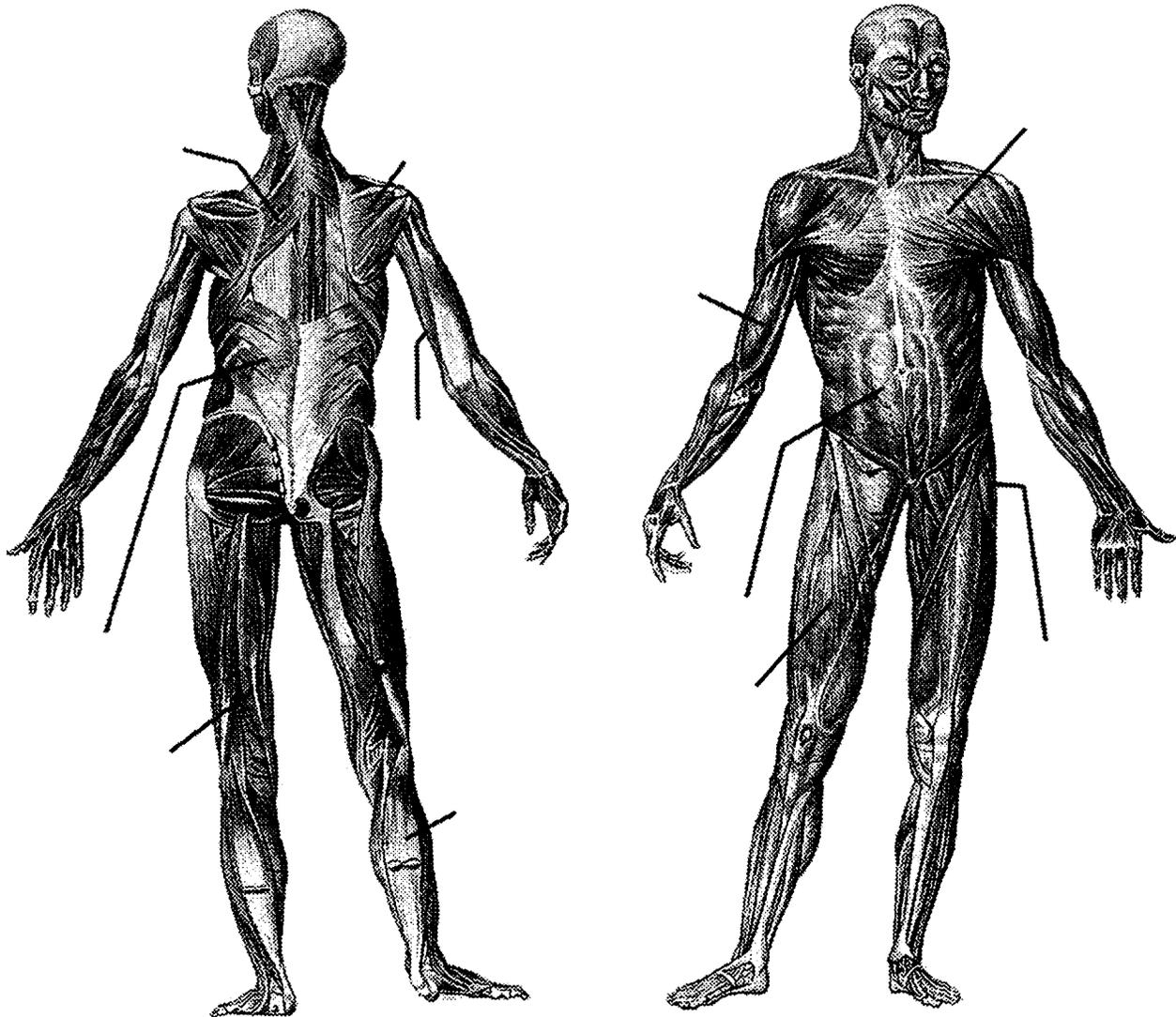
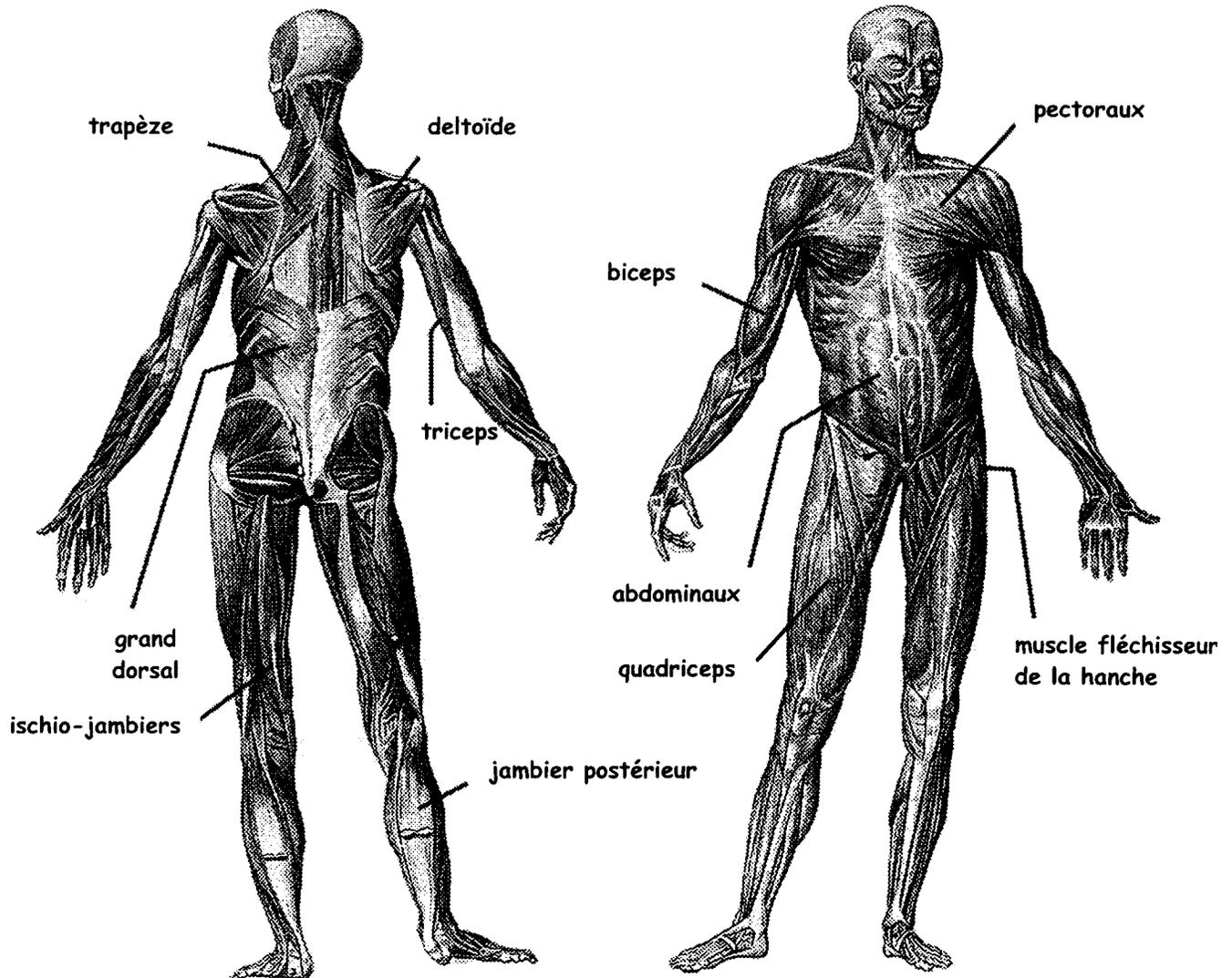


Diagramme étiqueté

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Identifier les muscles.



Record personnel de condition physique

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Utilise le principe F.I.T.T. et les lignes directrices générales pour déterminer des objectifs et établir un plan d'action.

Principe F.I.T.T.	Lignes directrices
Fréquence : Combien de fois par semaine s'entraîner?	<ul style="list-style-type: none"> ▪ S'entraîner pour l'endurance organique entre 4 et 7 fois par semaine. ▪ S'entraîner pour l'endurance et la force musculaire entre 2 et 4 fois par semaine. ▪ S'entraîner pour la flexibilité entre 4 et 7 fois par semaine.
Intensité : Comment fort s'entraîner? <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> Niveaux d'intensité : S'entraîner aux niveaux d'intensité 2 ou 3 : 1 - Chaleur corporelle modérément élevée. Rythme cardiaque modérément élevé. 2 - Transpiration légère, respiration modérément accélérée. 3 - Effort maximal, transpiration profuse, respiration accélérée. </div>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pour développer l'endurance organique, s'entraîner dans sa zone cible pour un minimum de 20 minutes. Détermine ta zone cible* de rythme cardiaque selon la formule suivante : Limite minimale : $220 - (\text{ton âge}) \times \text{_____}$ (pourcentage minimal) = _____ divisé par 6 = _____ battement par 10 secondes. Limite maximale : $220 - (\text{ton âge}) \times \text{_____}$ (pourcentage maximal) = _____ divisé par 6 = _____ battement par 10 secondes. ▪ Pour développer la force et l'endurance musculaire, s'entraîner avec une bonne technique jusqu'à une fatigue modérée. ▪ Pour développer la flexibilité, faire des étirements contrôlés et soutenus. ▪ Pour calculer la zone de rythme cardiaque cible, choisir un pourcentage convenable à l'âge et aux habiletés. En général, la zone de rythme cardiaque cible pour les activités vigoureuses se situe entre 70 % (.7) et 85 % (.85).
Temps (durée) : Comment longtemps s'entraîner?	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pour développer l'endurance organique, s'entraîner de 20 à 60 minutes. ▪ Pour développer la force et l'endurance musculaire, faire 2 ou 3 séries de 8 répétitions. ▪ Pour développer la flexibilité, tenir chaque étirement de 10 à 20 secondes et répéter 3 fois. Il est recommandé de faire des étirements une fois que les muscles sont bien réchauffés.
Type : Quelles activités faire pour améliorer chaque déterminant de la condition physique?	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Les exercices d'endurance organique sont des activités qui sollicitent les grands groupes musculaires, et qui incitent une respiration plus profonde, un rythme cardiaque accéléré et la production de chaleur corporelle. ▪ Les exercices de force et d'endurance musculaire sont des activités telles que l'haltérophilie, qui développent les muscles. Choisir des exercices spécifiques pour chaque groupe musculaire. ▪ Les exercices de flexibilité comportent des exercices pour se plier, s'étirer et faire bouger les articulations. Choisir des étirements spécifiques pour chaque groupe musculaire.



Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Inscris les activités auxquelles tu as participé pour rejoindre ton objectif dans le calendrier.

Mon objectif pour le mois est : _____ mois : _____

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi

Signature de l'élève : _____

Signature du parent ou tuteur : _____



Registre personnel

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Noter les résultats personnels pour chacun des déterminants de la condition physique dans la colonne du premier essai. Établir un objectif réaliste et se référer au principe F.I.T.T. et aux lignes directrices pour développer un plan d'action personnel pour chaque déterminant. Compléter le deuxième essai après un temps déterminé et évaluer son progrès.

1. Endurance organique

Test/Tâche	Essai _____	Objectif	Essai _____

Plan d'action (appliquer le principe F.I.T.T. et les lignes directrices) :

Fréquence _____ Intensité _____

Temps _____ Type _____

Évaluation: L'objectif a-t-il été atteint? Pourquoi?

2. Force et endurance musculaire

Test/Tâche	Essai _____	Objectif	Essai _____

Plan d'action (appliquer le principe F.I.T.T. et les lignes directrices) :

Fréquence _____ Intensité _____

Temps _____ Type _____

L'objectif a-t-il été atteint? Pourquoi?

3. Flexibilité

Test/Tâche	Essai _____	Objectif	Essai _____

Plan d'action (appliquer le principe F.I.T.T. et les lignes directrices) :

Fréquence _____ Intensité _____

Temps _____ Type _____

L'objectif a-t-il été atteint? Pourquoi?

Tableau de conversion

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

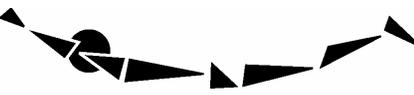
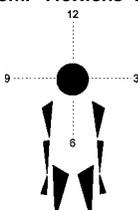
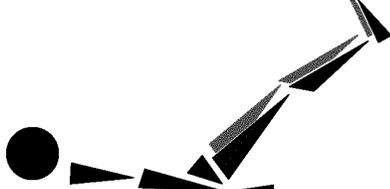
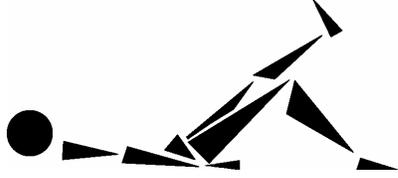
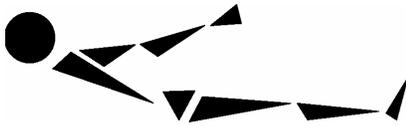
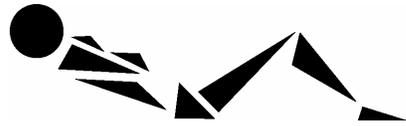
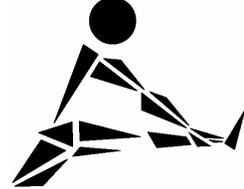
La colonne de gauche du tableau indique le nombre de battements par intervalle de 10 secondes. La colonne de droite donne l'équivalence pour une minute, c'est-à-dire le nombre de battements par minute (bpm).

(10 s)	bpm (60 s)
8	48
9	54
10	60
11	66
12	72
13	78
14	84
15	90
16	96
17	102
18	108
19	114
20	120

(10 s)	bpm (60 s)
21	126
22	132
23	138
24	144
25	150
26	156
27	162
28	168
29	174
30	180
31	186
32	192
33	198



Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Exercices contre-indiqués		Exercices de remplacement
	<p>Éviter la flexion du genou à plus de 90°.</p>	
	<p>Éviter l'hyperextension du dos.</p>	
 <p>(vue de côté)</p>	<p>Éviter l'hyperextension et la rotation complète du cou.</p>	<p>Exécuter des flexions avant et latérales et des demi-flexions frontales.</p> 
	<p>Éviter les levées de jambes doubles (compression des disques du dos).</p>	
	<p>Éviter les redressements assis avec jambes droites.</p>	
	<p>Éviter l'hyperextension du genou.</p>	

Feuille modèle

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Loi ou politique choisie : _____

1. À qui s'adresse la loi ou la politique? _____

2. Que vise la loi ou la politique? _____

3. Quand a-t-elle été élaborée? _____

4. Pourquoi a-t-elle été élaborée? _____

5. Avantages	Inconvénients
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

6. Statistiques qui montrent la nécessité de la loi ou de la politique :

7. Statistiques qui montrent l'efficacité de la loi ou de la politique :

8. Selon vous, la loi ou la politique est considérée (efficacité de la loi) :
Très efficace ____ Efficace ____ Peu efficace ____ Non efficace ____



Feuille de travail

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Objectif : _____

Pense à tous les facteurs qui influencent la planification et l'établissement d'objectifs, et énumère-les.

Place par ordre d'importance les facteurs qui influencent la planification et l'établissement d'objectifs, le facteur le plus important étant le numéro 1 :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____



Modèle DÉCIDE

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

De nombreux modèles décrivent les habiletés générales applicables à la gestion personnelle et aux relations humaines. Le modèle « DÉCIDE » de prise de décisions et de résolution de problèmes comporte des étapes utiles à suivre.

	<p>D</p>	<p>Définir la problématique.</p>
	<p>É</p>	<p>Explorer le sujet en quête de solutions.</p>
	<p>C</p>	<p>Contrôler les solutions en tenant compte des critères suivants : connaissances en matière de santé, croyances religieuses et valeurs de la famille, de l'école et de la communauté.</p>
<p>Commentaires :</p>	<p>I</p>	<p>Isolez les meilleures solutions.</p>
	<p>D</p>	<p>Décider et agir.</p>
	<p>E</p>	<p>Évaluer la décision et faire les adaptations nécessaires.</p>



Formulaire de prédiction

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Remplis le formulaire de prédiction selon ton expérience personnelle. Réagis à un texte que tu as lu, vu ou entendu au sujet d'adolescents qui résistent à la pression des pairs. Réfléchis et développe des prédictions, des opinions, des conclusions, et élabore ta nouvelle compréhension de la question.

Texte lu, vu ou entendu	Noter idées, observations, expériences, réflexions	Élaborer des prédictions	Exprimer des opinions	Arriver à des conclusions ou des nouvelles compréhensions
J'ai lu :	J'ai observé :	Je prédis :	Je crois :	Maintenant je sais :
J'ai vu :	J'ai pensé :		Selon moi :	Maintenant je pense :
J'ai entendu :				

Adapté du programme d'étude *English Language Arts*, niveaux 5 à 8.

Rôles et obligations

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Nom de la personne interviewée : _____

La classe de 8^e année t'a nommée comme étant une personne qui entretient des liens positifs avec les autres.

Est-ce que tu te vois toi aussi de cette façon? _____

Dans quels rôles est-ce que tu te vois interagir positivement avec les autres ?

Explique les raisons pour lesquelles tu te vois comme cela.

Quelles types d'intervention fais-tu pour développer les liens que tu as avec les autres personnes?

Que dois-tu faire pour garder ces liens?

Penses-tu que c'est important de tisser des liens positifs avec les autres (amis, famille, équipe, orchestre, chorale ou autre). Explique pourquoi?



Rôles et obligations

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Sentiments

Contribuer

Pairs

Santé

Écouter

Communauté

Gens

Copains

Aider

Soi

État d'alerte de tous les systèmes

Nom des membres du groupe :

Date _____ Classe _____

Système présenté _____

BARÈME D'ÉVALUATION

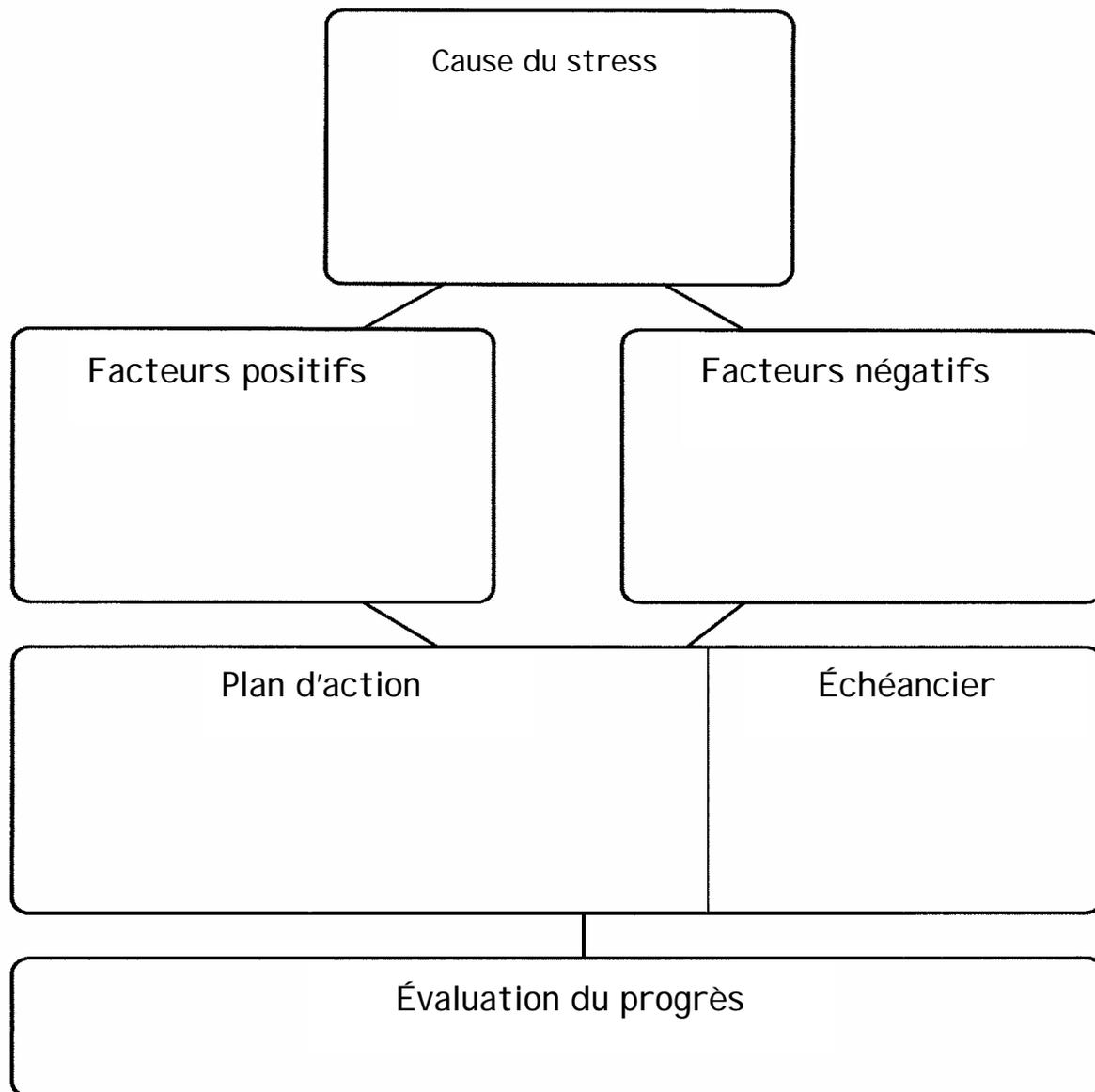
Présentation du groupe	1 inadéquat	2 satisfaisant	3 recherché	4 exceptionnel
Définition des termes				
Causes du stress				
Effets sur le système choisi				
Aides visuelles à l'appui				
Qualité de la recherche				
Intérêt				
Créativité				
Autre				



Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Chacun réagit différemment au stress. Il est important de reconnaître les causes personnelles du stress afin de trouver des stratégies pour le réduire.

Utilise le cadre suivant pour recenser les causes du stress que tu veux et peux modifier. Nomme les facteurs positifs et négatifs qui t'aideront à effectuer un changement. Spécifie un plan d'action pour réduire le stress qui inclut un échéancier et évalue tes progrès.



Tu décides de ta note

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Attribue-toi un numéro de 1 à 5 pour évaluer dans quelle mesure les membres de ton groupe et toi appliquez le modèle DÉCIDE pour la prise de décisions ou la résolution de problèmes.

Dans quelle mesure ton groupe et toi avez réussi à :	1 inadéquat	2 incomplet	3 satisfaisant	4 très bon	5 excellent
<i>Définir</i> la problématique.					
<i>Explorer</i> le sujet en quête de solutions.					
<i>Contrôler</i> les solutions en tenant compte des critères suivants : connaissance en matière de santé, croyances religieuses et valeurs de la famille, de l'école et de la communauté.					
<i>Isoler</i> les meilleures solutions.					
<i>Décider</i> et agir (carte de pointage des objectifs).					
<i>Évaluer</i> la décision et faire les adaptations nécessaires.					



Plan

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Invente un jeu et remplis les cases ci-dessous.

Nom du jeu :	
Nombre de joueurs (individuel, à deux ou en équipe) :	
Équipement nécessaire :	
Espace requis : (inclure un graphique)	
But du jeu :	
Description et règles du jeu : _____ _____ _____	Diagramme :
Précautions à prendre en matière de sécurité :	

Notes :

- *Les participants sont-ils actifs pendant ce jeu? (Supprime les temps d'attente et d'élimination.)*
- *Ce jeu est-il coopératif?*
- *Ce jeu favorise-t-il le franc-jeu?*
- *Disposes-tu d'assez d'équipement pour permettre la participation de tous les élèves?*

Tableau

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Évalue tes habiletés interpersonnelles en répondant aux questions suivantes. Si la réponse est « oui », en donner un exemple. Si la réponse est « non », décrire ce qu'on peut faire pour améliorer l'habileté.

Habilité	Est-ce que...	oui	non	commentaire
1.	<i>j'ai écouté attentivement?</i>			
2.	<i>j'ai résumé l'information?</i>			
3.	<i>j'ai précisé mes opinions?</i>			
4.	<i>j'ai évité d'abaisser les autres?</i>			
5.	<i>je me suis montré encourageant?</i>			
6.	<i>j'ai coopéré?</i>			
7.	<i>j'ai cherché à intégrer tout le monde?</i>			
8.	<i>j'ai évité les comportements agressifs?</i>			
9.	<i>j'ai résisté aux influences négatives?</i>			
10.	<i>j'ai communiqué avec efficacité?</i>			
11.	<i>j'ai montré du respect?</i>			
12.	<i>j'ai été responsable?</i>			

Une habileté interpersonnelle que je maîtrise _____

Une habileté interpersonnelle que je peux améliorer _____

Je planifie de faire ce changement en _____



Feuille de travail

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Complète chacune des phrases suivantes avec de l'autoverbalisation positive.

1. Lorsque je réussis, je...
2. Lorsque quelqu'un me remercie, je...
3. Lorsque quelqu'un me complimente, je...
4. Lorsque les autres me sourient, je...
5. Lorsque mon travail est apprécié, je...
6. Lorsque je me trompe, je...
7. Lorsque je contribue à la discussion de classe, je...
8. Lorsque je suis content, je...
9. Lorsque je m'ennuie, je...
10. Lorsque je me sens bien, je...
11. Lorsque je me sens fier, je...
12. Lorsque je suis fâché, je...
13. Lorsque quelqu'un me fait sentir spécial, je...
14. Lorsque je ressens du stress, je...



Feuille d'activités

Nom : _____ Classe : _____

Date : _____ Heure : _____

La situation : _____

La stratégie de gestion du stress que j'ai employée : _____

Pourquoi j'ai dû l'employer : _____

Comment je l'ai employée : _____

Les résultats que j'ai obtenus : _____

Est-ce que je l'utiliserais à nouveau ? _____

Mon niveau de stress après l'application de la stratégie (cochez une réponse)

π a augmenté

π a diminué

π est demeuré le même

Autres observations :



Barème d'évaluation

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Barème d'évaluation du travail de recherche				
Habilité	4 - Exemplaire	3 Compétent	2 Progressif	1 Débutant
Travail de recherche	<p>L'élève</p> <ul style="list-style-type: none"> fait preuve d'initiative et de leadership se sert d'une grande variété de ressources prend beaucoup de notes rédige un brouillon extrêmement détaillé dirige le groupe avec confiance exécute très bien le travail de recherche 	<p>L'élève</p> <ul style="list-style-type: none"> travaille de façon indépendante se sert de plusieurs ressources prend des notes convenablement rédige un brouillon détaillé contribue de façon équitable au travail de groupe exécute correctement le travail de recherche 	<p>L'élève</p> <ul style="list-style-type: none"> rédige un brouillon peu détaillé suit les autres manque de confiance pendant le travail de recherche 	<p>L'élève</p> <ul style="list-style-type: none"> cherche de l'aide avant d'essayer de résoudre les problèmes a besoin de ressources supplémentaires doit prendre des notes plus détaillées
Organisation et enchaînement	<ul style="list-style-type: none"> présente le sujet avec efficacité organise l'information de façon très logique conclut son rapport avec efficacité 	<ul style="list-style-type: none"> présente clairement le sujet s'efforce de présenter l'information logiquement conclut son rapport correctement 	<ul style="list-style-type: none"> manque de logique dans l'organisation de l'information a besoin de faire davantage le lien entre la conclusion et le sujet à l'étude 	<ul style="list-style-type: none"> doit présenter le sujet plus clairement doit organiser davantage son travail
Contenu	<ul style="list-style-type: none"> étoffe bien ses idées et de façon intéressante fait preuve de connaissances approfondies sur le sujet inclut des renseignements de plusieurs sources 	<ul style="list-style-type: none"> étoffe ses idées de façon détaillée révèle une connaissance satisfaisante du sujet inclut des renseignements provenant de plus de deux sources 	<ul style="list-style-type: none"> a besoin de faire davantage le lien entre l'information et le but de l'exercice inclut des renseignements d'une seule source essentiellement 	<ul style="list-style-type: none"> inclut des données qui ne se rapportent pas directement au sujet possède des connaissances limitées sur le sujet
Communication	<ul style="list-style-type: none"> utilise efficacement une grande variété de structures de phrase fait des paragraphes bien rédigés et efficaces se sert d'un vocabulaire descriptif 	<ul style="list-style-type: none"> utilise correctement diverses structures de phrase se sert de paragraphes se sert d'un vocabulaire général 	<ul style="list-style-type: none"> se sert généralement de la structure de phrase appropriée mais il faut diversifier doit faire attention à la structure des paragraphes a besoin de diversifier son vocabulaire 	<ul style="list-style-type: none"> se sert d'une structure de phrase qui doit être plus claire doit répartir ses idées en paragraphes bien définis se sert de mots qui ne se rapportent pas au sujet

(voir page suivante)



Barème d'évaluation

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Barème d'évaluation du travail de recherche (suite)				
Habilité	4 Exemplaire	3 Compétent	2 Progressif	1 Débutant
Exactitude (majuscules, ponctuation, orthographe et expression)	<p>L'élève</p> <ul style="list-style-type: none"> utilise toujours correctement les majuscules et la ponctuation possède une bonne orthographe s'exprime clairement et avec précision se corrige tout seul 	<p>L'élève</p> <ul style="list-style-type: none"> en général, utilise correctement les majuscules et la ponctuation fait quelques erreurs d'orthographe en général, s'exprime correctement se corrige avec un peu d'aide 	<p>L'élève</p> <ul style="list-style-type: none"> doit faire attention aux majuscules, à la ponctuation et à l'orthographe commet quelques erreurs d'expression se corrige avec de l'aide 	<p>L'élève</p> <ul style="list-style-type: none"> fait des fautes d'inattention pour les majuscules, l'orthographe et la ponctuation doit s'exprimer plus clairement et plus précisément
Créativité	<ul style="list-style-type: none"> se sert beaucoup de sa créativité pour améliorer le projet se sert beaucoup d'illustrations, de graphiques, tableaux et diagrammes 	<ul style="list-style-type: none"> se sert de sa créativité pour améliorer le projet utilise illustrations, graphiques, tableaux et diagrammes à l'appui de son projet 	<ul style="list-style-type: none"> essaie d'améliorer son projet avec de la créativité inclut quelques illustrations, graphiques, tableaux et diagrammes 	<ul style="list-style-type: none"> s'efforce peu d'améliorer son projet à l'aide de sa créativité doit utiliser davantage d'illustrations, graphiques, tableaux et diagrammes
Esthétique	<ul style="list-style-type: none"> produit un travail très attrayant organise bien la mise en page 	<ul style="list-style-type: none"> produit un travail assez attrayant organise la mise en page de façon satisfaisante 	<ul style="list-style-type: none"> produit un travail assez attrayant a besoin d'adapter son travail de mise en page pour améliorer l'esthétique de son projet 	<ul style="list-style-type: none"> doit soigner davantage l'aspect visuel de son travail pourrait améliorer la mise en page en prêtant davantage attention à l'organisation
Présentation	<ul style="list-style-type: none"> retient l'attention présente un exposé intéressant et informatif présente son travail d'une voix claire et audible présente son exposé avec assurance 	<ul style="list-style-type: none"> retient en général l'attention de l'auditoire présente un exposé informatif présente son travail d'une voix claire et audible présente son exposé avec assurance 	<ul style="list-style-type: none"> a besoin d'être plus expressif pour retenir l'attention de l'auditoire doit fournir d'autres renseignements doit présenter son exposé avec plus d'assurance 	<ul style="list-style-type: none"> ne retient pas l'attention de l'auditoire omet des éléments d'information dans sa présentation est difficile à entendre

Barème d'évaluation tiré de *Voyage dans les Prairies* (Éducation, Formation professionnelle et Jeunesse Manitoba)



Barème d'évaluation pour les pairs

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

ÉVALUATION D'UNE PRÉSENTATION D'UN PROJET DE RECHERCHE PAR LES PAIRS

Présentateur _____

Sujet _____

Évaluateur _____

BARÈME D'ÉVALUATION

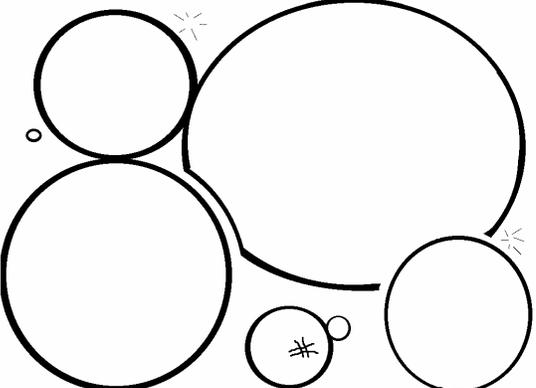
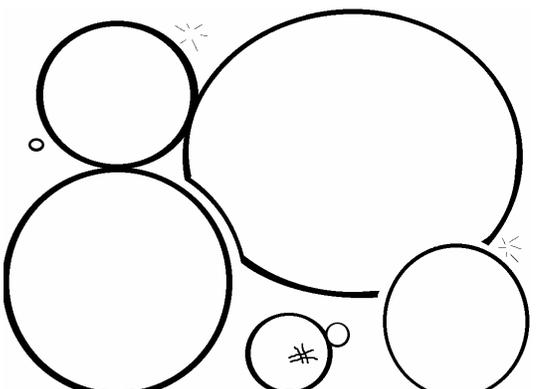
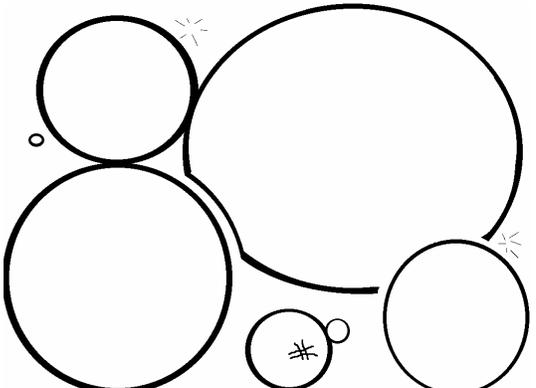
Le présentateur :	3	2	1
	Au-delà des attentes	Au niveau des attentes	Sous le niveau des attentes
S'est exprimé avec une voix claire et audible			
A décrit les thèmes			
A décrit les facteurs pertinents			
A décrit les enjeux et les conséquences			
A utilisé des moyens visuels ou multimédias			
A su intéresser l'auditoire			
A présenté son exposé avec assurance			
Autre			

Commentaires constructifs



Bulles des bénéfiques

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Intensité	Activités	Bénéfices
<p>Vigoureuse</p> 	<hr/>	
<p>Modérée</p> 	<hr/>	
<p>Légère</p> 	<hr/>	



Plan d'action personnel

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Remplis le plan d'ACTION ci-dessous en vue d'atteindre ton objectif. Pour chaque section du plan d'ACTION, écris une réponse en incluant des facteurs qui pourraient t'aider ou te nuire à atteindre ton objectif. Inclus également une récompense que tu t'accorderas lorsque tu auras atteint ton objectif.

Quel est ton objectif? _____		
	Plan d'action	Réponse
A C T I O N	Activité <i>Décris les activités que tu comptes entreprendre pour atteindre ton objectif.</i>	Réponse :
	Catégorie <i>Indique la catégorie de ton activité (p. ex. activité physique, santé, bien-être socio-affectif, nutrition).</i>	Réponse :
	Temps <i>Explique quand et pendant combien de temps tu feras l'activité.</i>	Réponse :
	Identification des progrès <i>Indique les progrès que tu as atteints dans la réalisation de ton objectif.</i>	Réponse :
	Observation <i>Décris tes observations (p. ex. tes sentiments, ton comportement, tes pensées) liées à ton objectif.</i>	Réponse :
	Nouvelles mesures <i>Indique les prochaines étapes ou les nouvelles mesures que tu comptes prendre.</i>	Réponse :
*** Récompense ***		

Évaluation de plan d'action personnel

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Barème d'évaluation

Critères :	1 rarement	2 parfois	3 souvent	4 toujours
Je fixe des objectifs réalistes.				
J'utilise la stratégie de résolution de problèmes pour fixer des priorités.				
Mes objectifs sont énoncés clairement.				
Je décompose l'objectif en étapes.				
Je note le temps que je passe à réaliser mes objectifs.				
J'indique l'information, les ressources et les mesures de soutien qui m'aident à atteindre mes objectifs.				
J'atteins mes objectifs.				
Je décris mes observations à mesure que j'avance dans mes objectifs.				
Je suis capable d'évaluer mes progrès.				
Je me récompense pour avoir réalisé mes objectifs.				

∇-----

Évaluation de jeu de rôle

Nom des membres du groupe : _____

Classe : _____ Date : _____

Le jeu de rôle :

- reconnaît le problème relatif à une habitude de vie saine;
- présente les conséquences du comportement;
- suggère des solutions possibles;
- choisit la meilleure solution.

Très bien Un peu

π	π
π	π
π	π
π	π



Évaluation de groupe

Nom : _____ Classe : _____ Date : _____

Évaluation de groupe : Solutions « Et si... »

Membres du groupe : _____

Expliquer comment les membres du groupe :

Énoncé de l'exemple	ont bien appliqué la stratégie de résolution de problèmes.	n'ont pas bien appliqué la stratégie de résolution de problèmes.
Exemple 1		
Exemple 2		
Exemple 3		

Évaluation faite par le groupe : _____

Barème d'évaluation

Critères	1	2	3	4
	toujours	souvent	parfois	rarement
Je fixe des objectifs réalistes.				
J'utilise la stratégie de résolution de problèmes pour fixer des priorités.				
Mes objectifs sont énoncés clairement.				
Je décompose l'objectif en étapes.				
J'indique l'information, les ressources et les mesures de soutien qui m'aident à atteindre mes objectifs.				
J'atteins mes objectifs.				
Je me récompense pour avoir réalisé mes objectifs.				
Je suis capable d'évaluer mes progrès.				

