

ANNEXES

- Annexe 1 : Évaluation des habiletés motrices fondamentales
- Annexe 2 : Habiletés motrices fondamentales : Locomotion
- Annexe 3 : Habiletés motrices fondamentales : Manipulation (A)
- Annexe 4 : Habiletés motrices fondamentales : Manipulation (B)
- Annexe 5 : Habiletés motrices fondamentales : Équilibre
- Annexe 6 : Évaluation anecdotique
- Annexe 7 : Liste de contrôle
- Annexe 8 : Différences individuelles
- Annexe 9 : Le franc-jeu
- Annexe 10 : Objectifs simples
- Annexe 11 : Notre travail de groupe
- Annexe 12 : Je suis en forme
- Annexe 13 : Activités de la semaine
- Annexe 14 : Responsabilités en matière de prévention
- Annexe 15 : Réactions à une même source de stress
- Annexe 16 : Je m'exerce
- Annexe 17 : Planification
- Annexe 18 : Résolution de problèmes
- Annexe 19 : Critères d'évaluation
- Annexe 20 : Étapes du processus de prise de décisions
- Annexe 21 : L'écoute active
- Annexe 22 : Je me calme
- Annexe 23 : Je suis responsable
- Annexe 24 : Les premières dents
- Annexe 25 : Les dents d'un enfant de neuf ans
- Annexe 26 : Section transversale d'une molaire
- Annexe 27 : Fonctions des dents
- Annexe 28 : Mes pratiques quotidiennes d'hygiène personnelle

Année : _____

_____ Trimestre

Noms	Locomotion																								
	Courir					Sauter à pieds joints					Sauter à cloche-pied					Galoper					Sautiller				
	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E
1.																									
2.																									
3.																									
4.																									
5.																									
6.																									
7.																									
8.																									
9.																									
10.																									
11.																									
12.																									
13.																									
14.																									
15.																									
16.																									
17.																									
18.																									
19.																									
20.																									
21.																									
22.																									
23.																									
24.																									
25.																									



Annexe 3 : Habiletés motrices fondamentales : Manipulation (A)

Année : _____

| | Trimestre

Noms	Manipulation																								
	Faire rouler					Lancer par-dessous l'épaule					Lancer par-dessus l'épaule					Frapper					Donner un coup de pied				
	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E
1.																									
2.																									
3.																									
4.																									
5.																									
6.																									
7.																									
8.																									
9.																									
10.																									
11.																									
12.																									
13.																									
14.																									
15.																									
16.																									
17.																									
18.																									
19.																									
20.																									
21.																									
22.																									
23.																									
24.																									
25.																									



Année : _____

_____ Trimestre

Noms	Manipulation									
	Attraper					Faire rebondir				
	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										
16.										
17.										
18.										
19.										
20.										
21.										
22.										
23.										
24.										
25.										



Annexe 5 : Habiletés motrices fondamentales : Équilibre

Année : _____

Trimestre

Noms	Équilibre									
	Statique					Dynamique				
	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										
16.										
17.										
18.										
19.										
20.										
21.										
22.										
23.										
24.										
25.										



Noms	Date	Commentaires	Suivi

Annexe 7 : Liste de contrôle

Noms	RAS	Commentaires	RAS	Commentaires



Annexe 8 : Différences individuelles

MOI	HABILETÉ	MON AMI
	Faire rouler	
	Lancer par-dessous l'épaule	
	Lancer par-dessus l'épaule	
	Frapper	
	Donner un coup de pied	
	Jongler	





Donner une chance
égale à chacun de
participer



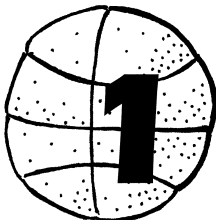
Se maîtriser
en tout temps



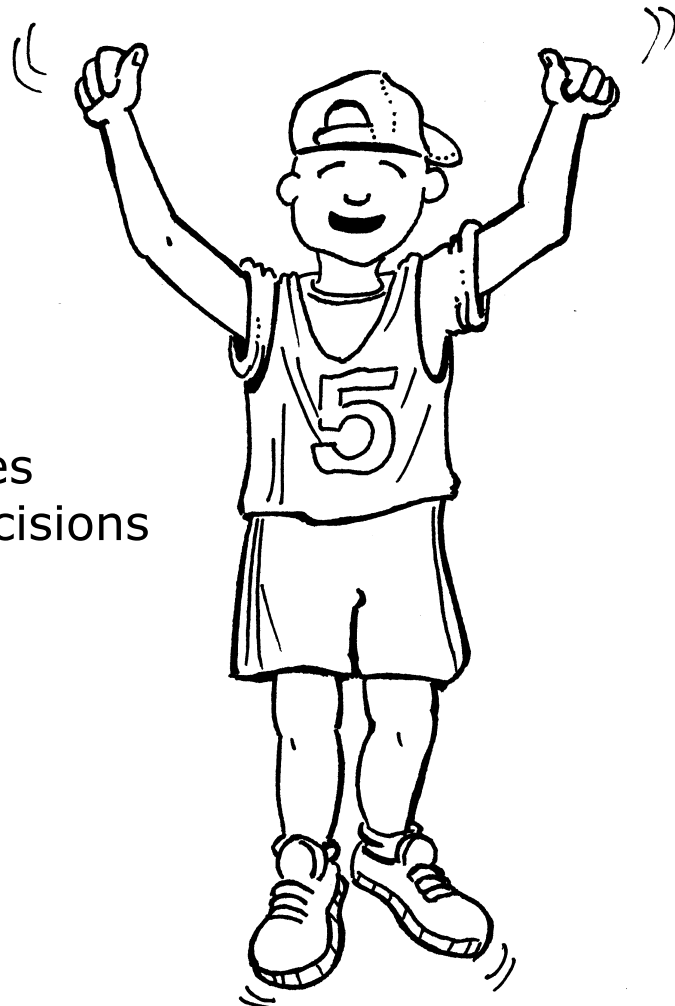
Respecter
l'adversaire



Respecter les arbitres
et accepter leurs décisions



Respecter
les règles



😊 Objectif atteint 😞 Objectif pas encore atteint	L	M	M	J	V	S	D
Mon objectif : _____ _____ _____ _____							
Mon objectif : _____ _____ _____ _____							
Mon objectif : _____ _____ _____ _____							
Mon objectif : _____ _____ _____ _____							




Annexe 11 : Notre travail de groupe

Nom : _____

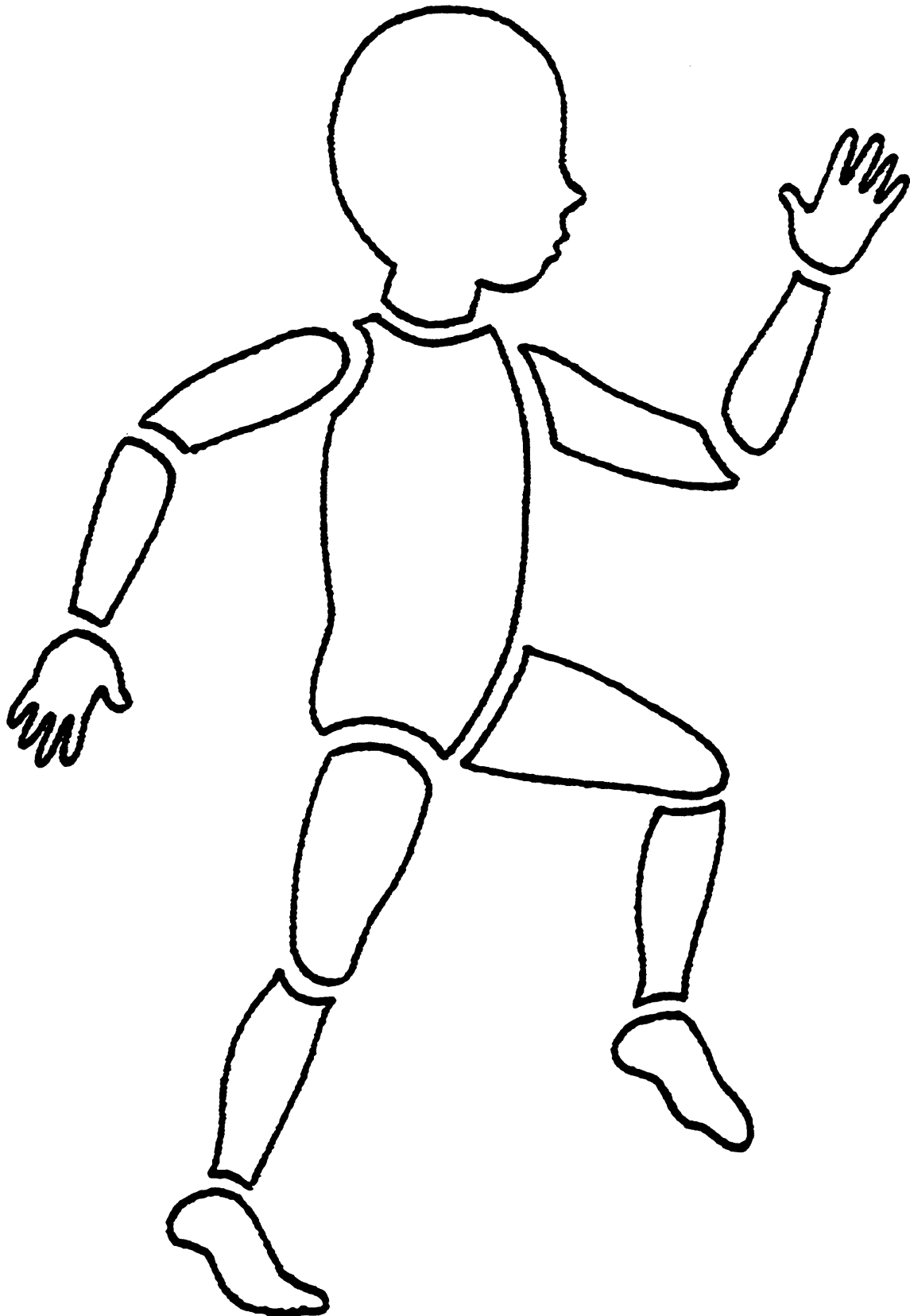
Date : _____

Tâche : _____

Membres du groupe:

	 Oui	 Parfois	 Non
Tout le groupe a participé.			
On a écouté les autres.			
On a encouragé les autres.			
On a partagé des idées.			
On a complété la tâche.			





Annexe 13 : Activités de la semaine

Nom : _____ Semaine du _____ au _____

	Activités	Durée	Lieu	Seul	Avec au moins une autre personne	Raisons justifiant le choix des activités
Lundi	Marcher	20 min.	C	✓		Me rendre à l'école
	soccer	60 min.	C		✓	Je fais partie d'une équipe
Mardi						
Mercredi						
Judi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						
Total (en minutes)	<div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 40px; margin: 0 auto;"></div>					

Légende : C = communauté
E = école
M = Maison



Ce que je fais : _____

pour : _____

PRÉVENTION	PROTECTION	PERSUASION



Annexe 15 : Réactions à une même source de stress

En quoi mes réactions à différentes sources de stress diffèrent-elles de mon camarade?

MOI	SOURCES DE STRESS	TOI
	Conflit avec un camarade	
	Conflit avec un parent	
	Préparation à un test	
	Compétition	
	Perte d'un objet	
	Parent malade	
	Divorce	



Je coche le jour de la semaine chaque fois que je m'exerce :

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Semaine 1							
Semaine 2							
Semaine 3							
Semaine 4							

Je surveille mes progrès : « où j'en suis à la fin de la semaine? »

Échelle	Première semaine	Deuxième semaine	Troisième semaine	Quatrième semaine	Cinquième semaine
5 😊	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4
3 😐	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2
1 😞	1	1	1	1	1



1. Ce que je veux faire

2. Les moyens que je prends

3. Les étapes

4. Les problèmes

5. Les modifications (au besoin)



1. Je reconnais le problème

Je me sens : _____

Voici les faits : _____

J'écris une phrase courte pour décrire le problème : _____

2. Je cherche des solutions

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

3. J'évalue les solutions

Mes quatre meilleures solutions :

- _____
- _____
- _____
- _____

Les critères d'évaluation :

- ce que je connais en matière de santé?
- les valeurs de ma famille?
- mes valeurs spirituelles?
- les valeurs de mon école?
- les valeurs de ma communauté?

4. Je décide, j'adapte

Je décide de : _____

J'adapte ou je modifie : _____



Un critère, c'est une question qu'on se pose et qui aide à faire un meilleur choix et à prendre une meilleure décision.

Exemples de critères	<input checked="" type="checkbox"/> oui	<input checked="" type="checkbox"/> non
• Ai-je assez de temps pour faire ...?		
• Ai-je la permission de faire...?		
• Ai-je les ressources pour faire...?		
• Ai-je les moyens de faire...?		
• Est-ce respectueux?		
• Est-ce sécuritaire?		
• Est-ce nécessaire?		
• Est-ce difficile?		
• Est-ce acceptable?		
• Est-ce approprié?		
• Est-ce efficace?		
• Est-ce faisable?		
<p style="text-align: center;">Écris tes propres critères et réponds par oui ou non</p> <ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ • _____ • _____ 	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>





Énonce le sujet sur lequel porte la
décision



Trouve des idées



Vérifie les règles



Fais le meilleur choix



1. Je me dis : « Je peux me calmer ».



2. Je respire 3 fois lentement.



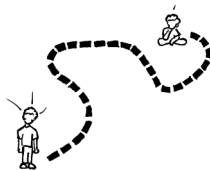
3. Je compte lentement à rebours, de 10 à 1.



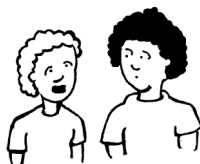
4. J'ai une pensée agréable.



5. Je m'éloigne de la situation qui me fâche.



6. Je parle à quelqu'un.



7. Je fais une activité physique.



8. Je dessine la situation qui me fâche.



9. Je joue avec de la plasticine.



10. Je fais une bonne action.

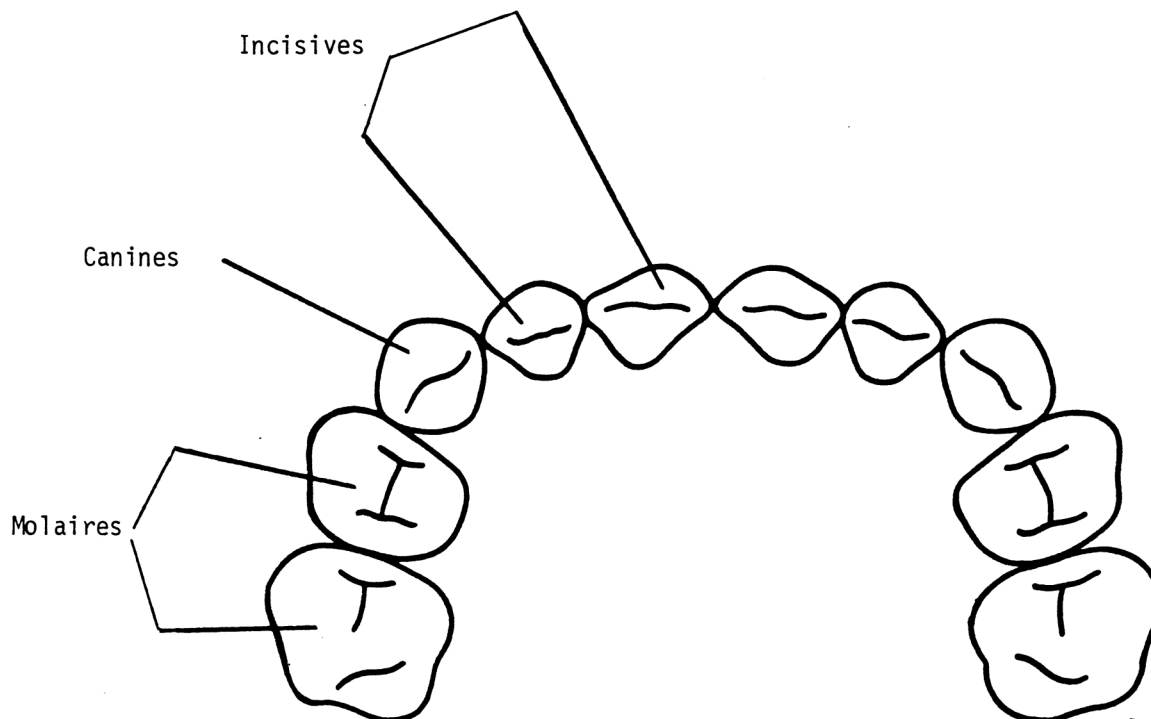


Nom : _____

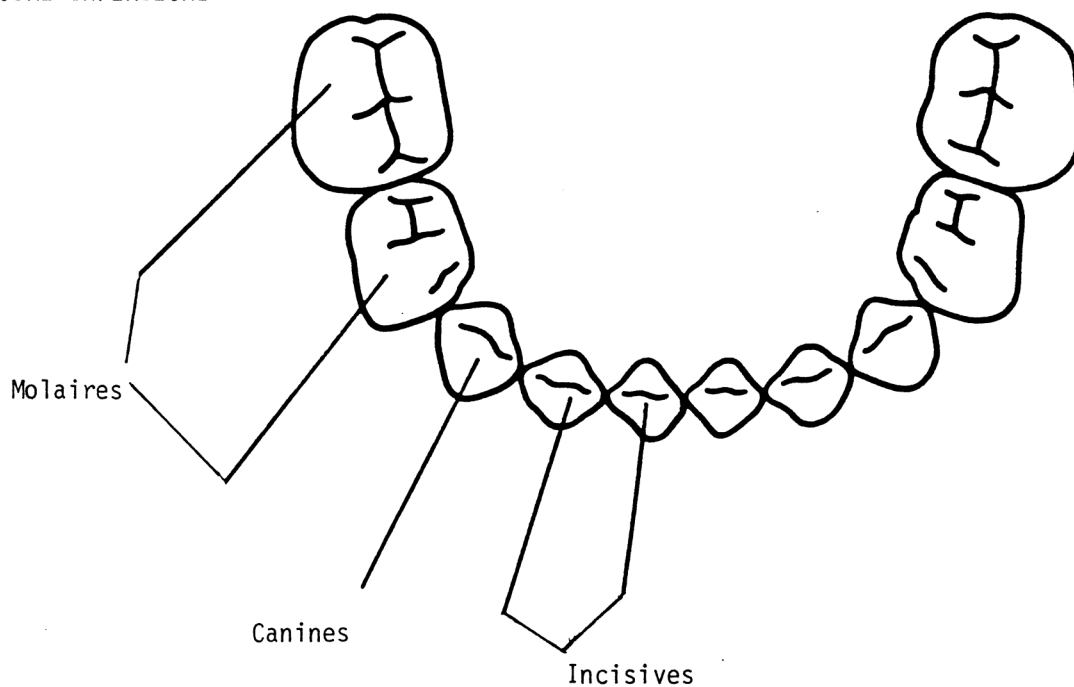
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Prendre un bain ou une douche							
Se laver les cheveux							
Se laver les mains							
Se changer							
Se brosser les dents							
Faire de l'activité physique							



MÂCHOIRE SUPÉRIEURE

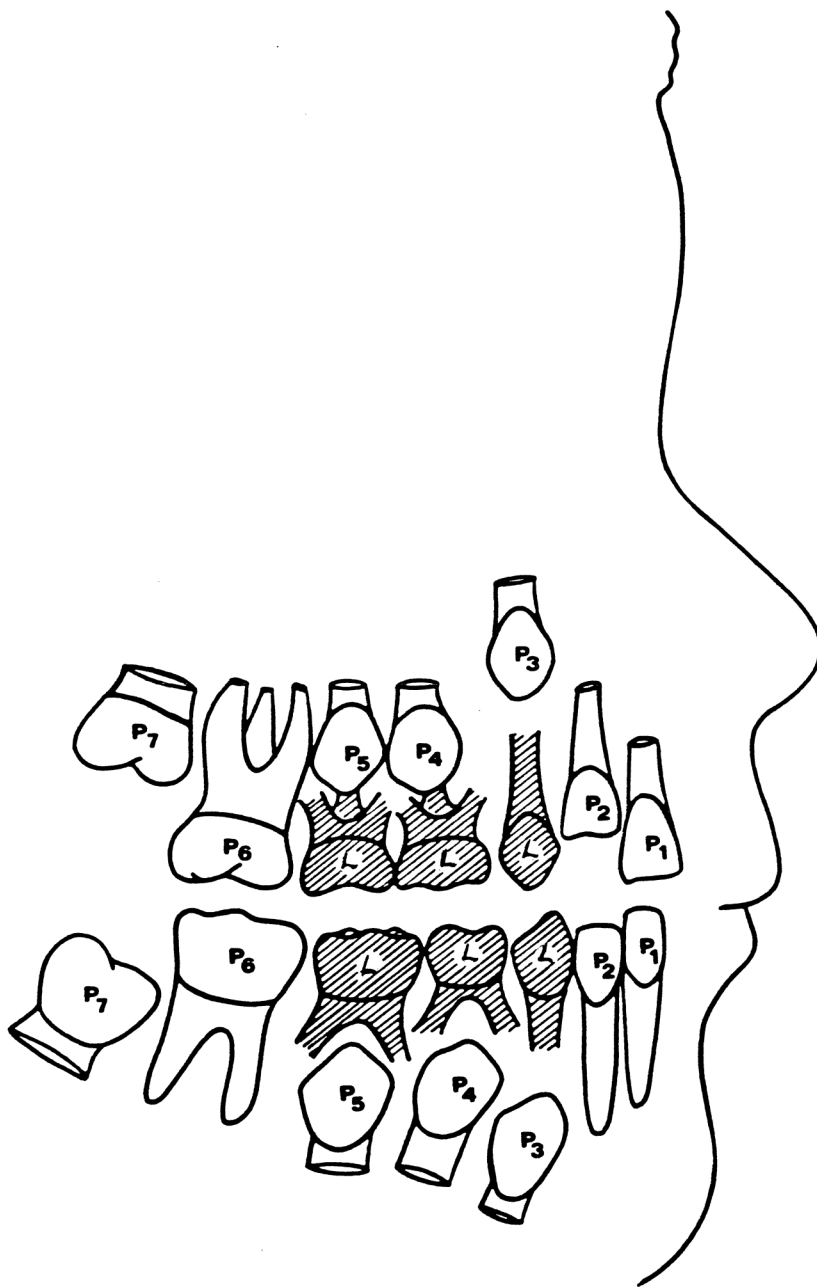


MÂCHOIRE INFÉRIEURE

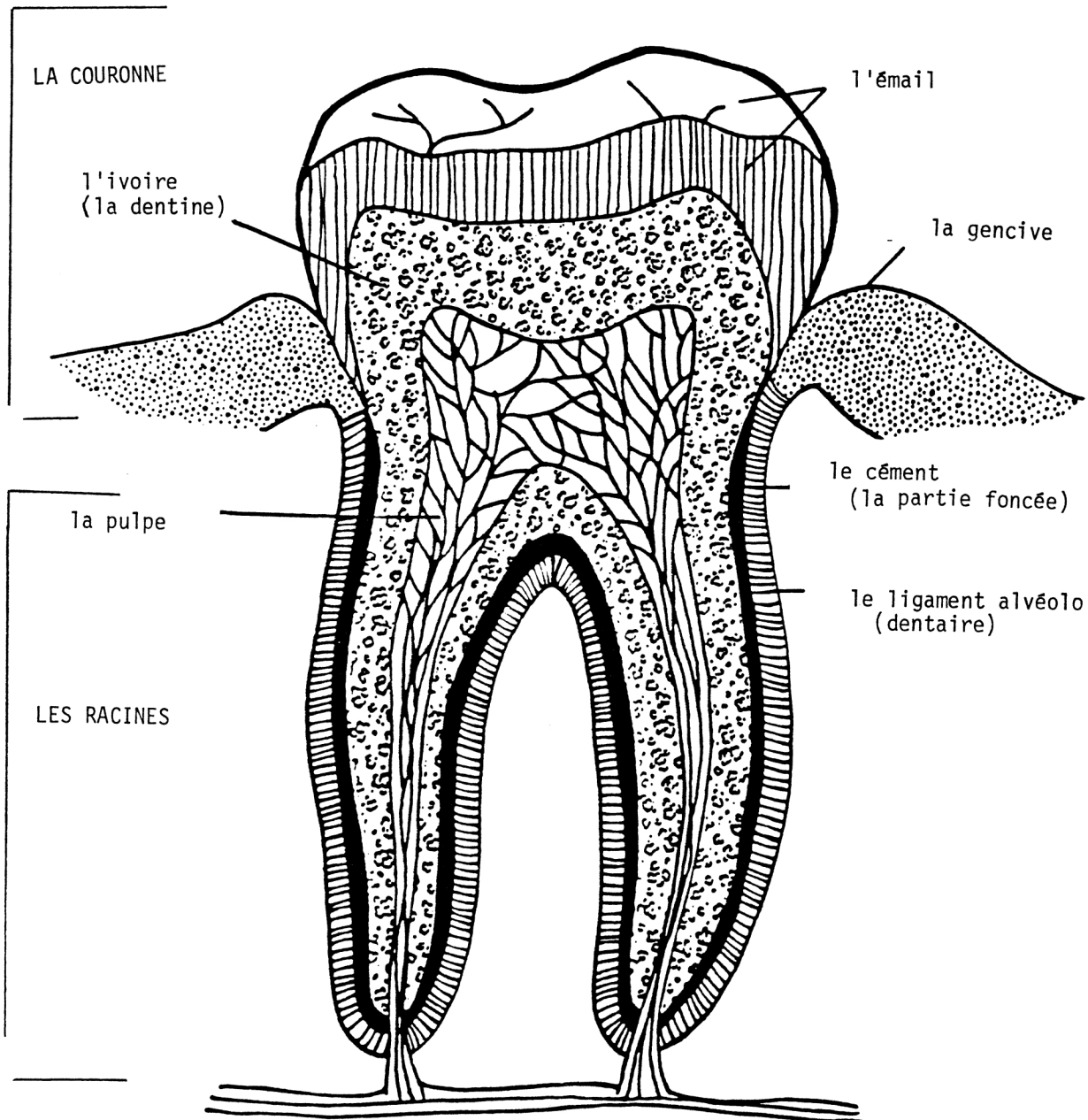


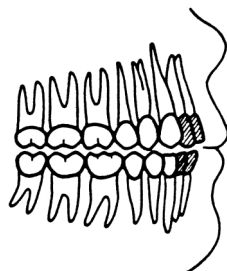
P = dents permanentes

- 1 – Incisives
- 2 – Incisives
- 3 – Canines
- 4 – Prémolaires
- 5 – Prémolaires
- 6 – Molaires (6 ans)
- 7 – Molaires (12 ans)

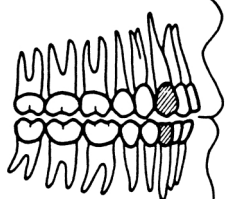


Annexe 26 : Section transversale d'une molaire

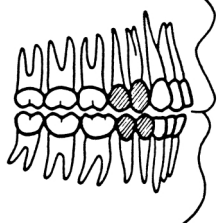




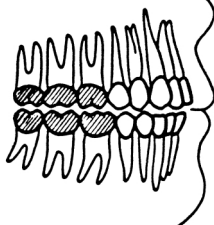
Les incisives tout comme les ciseaux servent à couper les aliments



Les canines tout comme les fourchettes servent à déchirer les aliments.



Les prémolaires tout comme les casse-noisettes servent à broyer la nourriture.



Les molaires tout comme les mortiers ou les moulins à viande servent à broyer la nourriture.

Annexe 28 : Mes pratiques quotidiennes d'hygiène personnelle

	Hygiène dentaire	Hygiène du corps	Alimentation	Sommeil	Activité physique	Habillement
Action						
Quand						
Où						
Comment						
Modification						



