

Grille d'évaluation adaptée à remplir – Corrigé

Cours	Éducation physique et santé, 8 ^e année	Tâche	Plan d'entraînement	Nom de l'élève	
-------	---	-------	---------------------	----------------	--

Attente	B2. Condition physique : utiliser des concepts de la condition physique et des pratiques qui font valoir l'importance de l'activité physique pour une vie active et saine.
Résultat(s) d'apprentissage	J'élabore un programme d'entraînement physique personnel en tenant compte de ma condition physique actuelle.
Rétroaction et prochaines étapes	

Compétences	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
Connaissance et compréhension	L'élève :			
(CC1) Connaissance des éléments à l'étude – Je démontre ma connaissance des termes suivants : échauffement, étirement, entraînement et retour au calme, force, cardio, flexibilité.	démontre une connaissance limitée des éléments à l'étude.	démontre une connaissance partielle des éléments à l'étude.	démontre une bonne connaissance des éléments à l'étude.	démontre une connaissance approfondie des éléments à l'étude.
Habilités de la pensée	L'élève :			
(HP1) Utilisation des habiletés de planification – Je fais des recherches afin de créer une liste d'exercices pour mon plan d'entraînement.	utilise les habiletés de planification avec une efficacité limitée.	utilise les habiletés de planification avec une certaine efficacité.	utilise les habiletés de planification avec efficacité.	utilise les habiletés de planification avec beaucoup d'efficacité.
(HP2) Utilisation des habiletés de traitement de l'information – J'établis un objectif d'entraînement basé sur ma condition physique actuelle. – Je choisis des exercices qui me permettront d'atteindre mon objectif d'entraînement.	utilise les habiletés de traitement de l'information avec une efficacité limitée.	utilise les habiletés de traitement de l'information avec une certaine efficacité.	utilise les habiletés de traitement de l'information avec efficacité.	utilise les habiletés de traitement de l'information avec beaucoup d'efficacité.
Communication	L'élève :			
(CO1) Expression et organisation des idées et de l'information – Je consigne mon plan et la progression de mon activité physique de façon claire et efficace, par exemple, en choisissant un outil organisationnel pour consigner mon plan d'entraînement (cahier, Google Docs, Canva, etc.).	exprime et organise les idées et l'information avec une efficacité limitée.	exprime et organise les idées et l'information avec une certaine efficacité.	exprime et organise les idées et l'information avec efficacité.	exprime et organise les idées et l'information avec beaucoup d'efficacité.



Compétences	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
(CO3) Utilisation des conventions et de la terminologie à l'étude – J'utilise la terminologie juste en lien avec mon activité physique (par exemple, répétition, muscles, hydratation, vitesse, fréquence).	utilise les conventions et la terminologie à l'étude avec une efficacité limitée.	utilise les conventions et la terminologie à l'étude avec une certaine efficacité.	utilise les conventions et la terminologie à l'étude avec efficacité.	utilise les conventions et la terminologie à l'étude avec beaucoup d'efficacité.
Mise en application	L'élève :			
(MA1) Application des connaissances et des habiletés dans des contextes familiaux – J'applique mes connaissances des mesures sécuritaires (équipements nécessaires, procédures et règles) lors de mes activités physiques et j'explique mes décisions.	applique les connaissances et les habiletés dans des contextes familiaux avec une efficacité limitée.	applique les connaissances et les habiletés dans des contextes familiaux avec une certaine efficacité.	applique les connaissances et les habiletés dans des contextes familiaux avec efficacité.	applique les connaissances et les habiletés dans des contextes familiaux avec beaucoup d'efficacité.