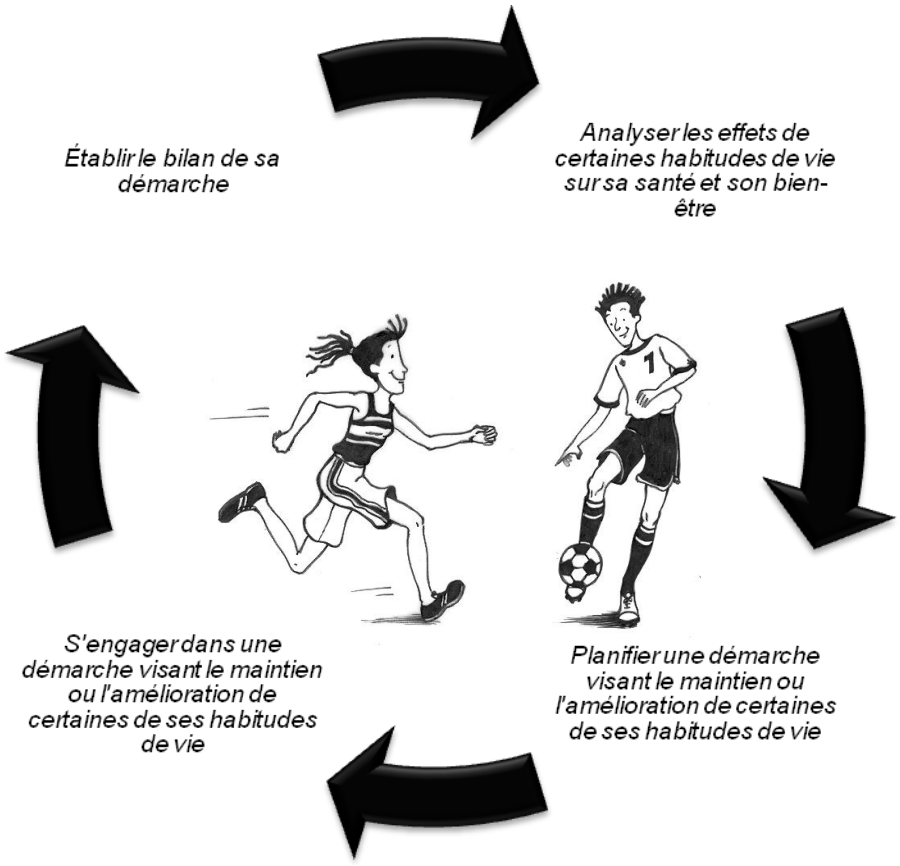
Cahier de l'élève

Éducation physique et à la santé
6e année du primaire

Compétence *Adopter un mode de vie sain et actif*



« Pas à pas vers ta santé »

Document préparé par :
Claude Robillard, Diane Archambault, Alexandre Mathieu, Sophie Guay et Marie-Josée Bédard

Juin 2012

Nom : _____

Groupe : _____

École : _____

Nom de l'élève : _____ Groupe : _____

LISTE DE VÉRIFICATION DE MA DÉMARCHE [1]

Ce sur quoi je vais être évalué

[2] [2] [2]

J'ANALYSE

J'ai répondu aux questions de l'enquête sur mes habitudes de vie.			
J'ai passé les tests de condition physique.			
J'ai fait un retour réflexif sur les résultats afin de me préparer à élaborer mes plans.			

JE PLANIFIE

J'ai élaboré mon plan d'une pratique régulière d'activités physiques.			
J'ai élaboré mon plan de maintien ou d'amélioration d'une saine habitude de vie.			
J'ai fait approuver mes deux plans.			

JE RÉALISE

J'ai mis en œuvre mon plan d'une pratique régulière d'activités physiques en contexte scolaire et personnel.			
J'ai mis en œuvre mon plan de maintien ou d'amélioration d'une saine habitude de vie.			
J'ai consigné des traces au moins 3 fois par semaine durant 2 semaines dans mon plan de pratique régulière d'activités physiques.			
J'ai consigné des traces à tous les jours durant 2 semaines dans mon plan de maintien ou d'amélioration d'une saine habitude de vie.			
J'ai ajusté mon plan de pratique régulière d'activités physiques selon les résultats de mon évaluation et les propositions de l'enseignant.			
J'ai ajusté mon plan de maintien ou d'amélioration d'une saine habitude de vie selon les résultats de mon évaluation et les propositions de l'enseignant.			
J'ai respecté les règles de sécurité de façon régulière au cours de la mise en œuvre de mon plan de pratique d'activités physiques.			
J'ai manifesté un comportement éthique de façon régulière au cours de la mise en œuvre de mon plan de pratique d'activités physiques.			

J'ÉVALUE (ma démarche et mes résultats)

J'ai évalué l'atteinte de mes objectifs et mes résultats à partir des traces consignées dans les différents outils.			
J'ai fait le bilan de ma démarche et de mes apprentissages.			

[1] Source de l'image : http://office.microsoft.com/fr-ca
[2] Source de l'image : http://recitpresco.qc.ca/node/677

Nom : _____ Groupe : _____

ENQUÊTE SUR MES HABITUDES DE VIE SAINES ET ACTIVES

(J'analyse)

TA PRATIQUE RÉGULIÈRE

1. Quelles sont les activités physiques que tu as pratiquées durant la dernière année scolaire?

   _____

   _____

2. Quel type d'activités *physiques* préfères-tu pratiquer? Donne des exemples et inscris le niveau d'intensité (intensité ♥ faible, ♥♥ modérée, ♥♥♥ élevée).

   ☐ Activité individuelle : _____ ☐♥ ☐♥♥ ☐ ♥♥♥

   ☐ Activité individuelle : _____ ☐♥ ☐♥♥ ☐ ♥♥♥

   ☐ Activité individuelle : _____ ☐♥ ☐♥♥ ☐ ♥♥♥

   ☐ Activité en équipe : _____ ☐♥ ☐♥♥ ☐ ♥♥♥

   ☐ Activité en équipe : _____ ☐♥ ☐♥♥ ☐ ♥♥♥

   ☐ Activité en équipe : _____ ☐♥ ☐♥♥ ☐ ♥♥♥

3. Combien de fois par semaine pratiques-tu des activités physiques d'une durée d'au moins 15 minutes?

   ☐ 1 ou 2 fois ☐ 3 à 5 fois ☐ Plus de 5 fois

TA PRATIQUE SÉCURITAIRE

1. Est-ce que tu adoptes un comportement sécuritaire lorsque tu pratiques des activités physiques?

   ☐ Toujours ☐ Parfois ☐ Jamais

   Nomme deux (2) comportements que tu as adoptés et qui justifient ta réponse.

   1) _____

   2) _____

TA CONDITION PHYSIQUE

1. Présentement, quel est l'état de ta condition physique selon les déterminants suivants?

   a) Ta flexibilité ☐ Excellent ☐ Très bien ☐ Bien ☐Faible

   Justifie ta réponse : _____

   b) Ta posture ☐ Excellent ☐ Très bien ☐ Bien ☐Faible

   Justifie ta réponse : _____

c) Ton endurance cardiovasculaire ☐ Excellent ☐ Très bien ☐ Bien ☐Faible

Justifie ta réponse : _____

d) Ta force et ton endurance musculaire ☐ Excellent ☐ Très bien ☐ Bien ☐Faible

Justifie ta réponse : _____

TON HYGIÈNE CORPORELLE ASSOCIÉE À LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

1. Est-ce que tu as une bonne hygiène corporelle selon les gestes que tu poses à tous les jours?

☐ Toujours ☐ Parfois ☐ Jamais

Donne deux exemples qui justifient ta réponse.

1) _____

2) _____

LA GESTION DE TON STRESS

1. Est-ce que tu gères bien ton stress?

☐ Toujours ☐ Parfois ☐ Jamais

Nomme deux évènements que tu vis qui sont pour toi une source de stress intense.

1) _____

2) _____

Que fais-tu pour diminuer l'intensité de ton stress?

_____

_____

TON ALIMENTATION

1. Est-ce que tu as de bonnes habitudes alimentaires?

☐ Toujours ☐ Parfois ☐ Jamais

Nomme deux exemples qui illustrent ta réponse (Toujours ou parfois).

1) _____

2) _____

TON COMPORTEMENT ÉTHIQUE

1. Est-ce que tu adoptes un comportement éthique lorsque tu pratiques des activités physiques?

☐ Toujours ☐ Parfois ☐ Jamais

Nomme deux (2) exemples qui illustrent ta réponse (Toujours ou parfois).

1) _____

2) _____

Nom : _____ Groupe : _____

GRILLE DE CONSIGNATION DE TES RÉSULTATS AUX TESTS DE CONDITION PHYSIQUE

LÉGENDE : **A** : très élevé ou excellence **B** : élevé ou or **C** : moyen ou argent
D : faible ou bronze **E** : très faible ou participation

	Automne		Hiver		Printemps	
Dates						
	Résultat	**Appréciation / niveau**	**Résultat**	**Appréciation / niveau**	**Résultat**	**Appréciation / niveau**
ENDURANCE CARDIORESPIRATOIRE						
1. Test Léger-Boucher[1] ou course d'endurance de 1600 mètres 						
FORCE-ENDURANCE						
2. Pompes 						
3. Demi-redressements assis 						
FLEXIBILITÉ						
4. Flexion du tronc 						
5. Lever du bâton 						

 : Fréquence cardiaque

[1] Gym en forme
[2] http://office.microsoft.com/en-us/images/results.aspx?qu=stetoscope&ex=1#ai:MC900433218|

1re évaluation : AUTOMNE [1]

1. Quel déterminant de ta condition physique correspond au niveau le plus élevé selon la légende de la fiche 3?

   ☐ Endurance cardiovasculaire ☐ Force-endurance ☐ Flexibilité

2. Quel déterminant de ta condition physique correspond au niveau le plus bas selon la légende de la fiche 3?

   ☐ Endurance cardiovasculaire ☐ Force-endurance ☐ Flexibilité

3. Quel déterminant désires-tu améliorer d'ici le prochain test?

   ☐ Endurance cardiovasculaire ☐ Force-endurance ☐ Flexibilité

4. Nomme un (1) ou deux (2) moyens que tu désires mettre en pratique pour améliorer le déterminant choisi.

   1) _____

   2) _____

2e évaluation : HIVER [1]

1. Indique ton résultat au test d'endurance cardiorespiratoire : _____

2. Si tu compares ce résultat à celui du début de l'année, t'es-tu amélioré?

   ☐ Oui ☐ Non

   Pourquoi?

   _____

   _____

3e évaluation : PRINTEMPS [1]

1. Quel déterminant de ta condition physique correspond au niveau le plus élevé selon la légende de la fiche 3?

   ☐ Endurance cardiovasculaire ☐ Force-endurance ☐ Flexibilité

2. Quel déterminant de ta condition physique correspond au niveau le plus bas selon la légende de la fiche 3 ?

   ☐ Endurance cardiovasculaire ☐ Force-endurance ☐ Flexibilité

3. As-tu réussi à améliorer le déterminant que tu as choisi lors du dernier test?

   ☐ Oui ☐ Non

   Explique pourquoi?

   _____

   _____

[1] Source de l'image : http://recitpresco.qc.ca/node/677

Nom : _____ Groupe : _____

PLAN DE PRATIQUE RÉGULIÈRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES
JE PLANIFIE[1]

Afin d'améliorer ou de maintenir ta pratique régulière d'activités physiques d'intensité modérée à élevée durant au moins 15 minutes, tu dois planifier ta pratique d'une ou plusieurs activités physiques. À chaque séance, l'activité physique devrait être pratiquée d'une manière soutenue et selon tes capacités.

☐ **AUTOMNE** [2] ☐ **HIVER** [2]

Semaines du _____ au _____.

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1								
	[3]							
	[4]							
	[5]							
Semaine 2								
								
								
								

LÉGENDE

 Pendant le cours d'éducation physique et à la santé

 À l'école (SDG, parascolaire, heure du dîner, etc.)

 Après l'école (maison, loisir, parc, etc.)

 Fréquence cardiaque : avant et après l'activité

APPROBATION DU PLAN PAR TON ENSEIGNANT

_____

Signature de l'enseignant

[1] **Reproduire cette partie du plan de pratique pour chaque élève et à deux reprises durant l'année scolaire.**

[2] http://recitpresco.qc.ca/node/677

[3] http://office.microsoft.com/fr-fr/images/results.aspx?ex=2&qu=%C3%A9cole#ai:MC900359573|mt:1|

[4] http://office.microsoft.com/fr-fr/images/results.aspx?qu=terrain%20de%20football&ctt=1#ai:MC900198815|mt:1|

[5] http://office.microsoft.com/en-us/images/results.aspx?qu=stetoscope&ex=1#ai:MC900433218|

PLAN DE PRATIQUE RÉGULIÈRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES
JE RÉALISE[1]

RÉALISATION

Dans le tableau précédent, encercle les activités physiques que tu as pratiquées et inscris un X sur les activités physiques que tu n'as pas pu pratiquer. Ensuite, inscris dans la même case l'intensité de l'activité pratiquée à l'aide de la légende suivante :

♥♥ Intensité modérée ♥♥♥ Intensité élevée

- ✓ N'oublie pas de prendre ta fréquence cardiaque avant et tout de suite après ta pratique d'activité physique.
- ✓ N'oublie pas d'inscrire tes résultats dans la case appropriée.

J'ÉVALUE[1]

RETOUR RÉFLEXIF

1. As-tu pratiqué, aux moments prévus, les activités physiques que tu avais planifiées?

   ☐ Oui ☐ En partie ☐ Non

   Si oui, explique-moi comment tu t'y es pris pour y arriver.

   _____

   _____

2. Si tu n'as pas pratiqué, à tout les moments prévus, toutes les activités physiques ou que tu l'as fait en partie, quelles sont les raisons?

   _____

   _____

   _____

3. Que devrais-tu améliorer ou conserver pour la mise en œuvre de ton plan de pratique régulière d'activités physiques?

   _____

   _____

   _____

APPROBATION DU PLAN PAR TON ENSEIGNANT

_____	_____
Signature de l'enseignant	Signature d'un parent
Commentaires de l'enseignant	**Commentaires d'un parent**

[1] **Reproduire cette partie du plan de pratique pour chaque élève et à deux reprises durant l'année scolaire.**

Nom : _____ Groupe : _____

PLAN D'AMÉLIORATION OU DE MAINTIEN D'UNE SAINE HABITUDE DE VIE[1]

Afin d'améliorer ou de maintenir une saine habitude de vie, tu dois mettre en œuvre divers moyens, et ce, de façon régulière (à tous les jours).

☐ **AUTOMNE** [2] ☐ **HIVER** [2]

Semaines du _____ au _____.

JE PLANIFIE

PLANIFICATION

1. En tenant compte des résultats de l'enquête sur tes habitudes de vie ou du retour réflexif de ta dernière planification, quelle habitude de vie désires-tu maintenir ou améliorer?

   ☐ La pratique sécuritaire
   ☐ L'hygiène corporelle
   ☐ La gestion du stress
   ☐ L'alimentation
   ☐ Les comportements éthiques

   Pourquoi?

   _____

   _____

2. Quels moyens vas-tu prendre pour maintenir ou améliorer l'habitude de vie choisie?

   1) _____

   2) _____

JE RÉALISE

RÉALISATION

Remplis le calendrier de plan d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie en faisant un crochet (✓) à chaque jour où tu appliques ton plan, une croix (✕) lorsque tu ne le fais pas et un trait (▬) si cela ne s'applique pas.

	Lundi	*Mardi*	Mercredi	Jeudi	*Vendredi*	Samedi	Dimanche
Semaine 1							
Semaine 2							

[1] **Reproduire cette partie du plan de pratique pour chaque élève et à deux reprises durant l'année scolaire.**

[2] http://recitpresco.qc.ca/node/677

PLAN D'AMÉLIORATION OU DE MAINTIEN D'UNE SAINE HABITUDE DE VIE[1]

Suite

J'ÉVALUE

RETOUR RÉFLEXIF

1. Selon toi, as-tu réussi à améliorer ou à maintenir l'habitude de vie choisie (*pratique sécuritaire, hygiène corporelle, gestion du stress, alimentation, comportement éthique*)?

   ☐ Oui ☐ Non

   Explique pourquoi.

   _____

   _____

2. Lors du prochain plan, prévois-tu poursuivre ta démarche de maintien ou d'amélioration de cette habitude de vie?

   ☐ Oui ☐ Non

   Explique pourquoi.

   _____

   _____

3. Si tu as répondu non à la question précédente, quelle autre habitude de vie voudrais-tu maintenir ou améliorer à partir de maintenant?

   ☐ La pratique sécuritaire
   ☐ L'hygiène corporelle
   ☐ La gestion du stress
   ☐ L'alimentation
   ☐ Les comportements éthiques

   Pourquoi?

   _____

   _____

4. Quels moyens vas-tu prendre pour maintenir ou améliorer l'habitude de vie choisie?

   1) _____

   2) _____

APPROBATION DU PLAN PAR TON ENSEIGNANT

_____
Signature de l'enseignant
Commentaires de l'enseignant

_____
Signature d'un parent
Commentaires d'un parent

[1] **Reproduire cette partie du plan de pratique pour chaque élève et à deux reprises durant l'année scolaire.**

Nom de l'élève : _____ Groupe : _____

BILAN DE MES APPRENTISSAGES AU TERME DE L'ANNÉE[1]
(J'évalue mes résultats et l'ensemble de ma démarche)

HABITUDES DE VIE SAINES ET ACTIVES

1. Tests de condition physique
   a) Quel déterminant de ta condition physique as-tu le plus amélioré?
   ☐ Endurance cardiovasculaire ☐ Force-endurance ☐ Flexibilité
   Explique pourquoi :
   _____
   _____
   _____

   b) Quel déterminant de ta condition physique as-tu le moins amélioré?
   ☐ Endurance cardiovasculaire ☐ Force-endurance ☐ Flexibilité
   Explique pourquoi :
   _____
   _____
   _____

2. Es-tu satisfait de ta démarche d'élaboration, de mise en œuvre et d'évaluation de ton ou tes plans de pratique régulière d'activités physiques?
   ☐ Oui ☐ Non
   Explique ta réponse :
   _____
   _____
   _____

3. Es-tu satisfait de ta démarche d'élaboration, de mise en œuvre et d'évaluation de ton ou tes plans d'amélioration ou de maintien d'une saine habitude de vie?
   ☐ Oui ☐ Non
   Explique ta réponse :
   _____
   _____
   _____

[1] http://recitpresco.qc.ca/node/677

BILAN DE MES APPRENTISSAGES AU TERME DE L'ANNÉE[1]

Suite

4. Selon tes résultats, as-tu pratiqué, à l'école (parascolaire, heure du dîner, etc.) ou après l'école (maison, loisir, parc, etc.), divers types d'activités physiques d'intensité modérée à élevée d'une durée d'au moins 15 minutes?

   ☐ Souvent ☐ Quelquefois ☐ Jamais

5. De façon générale, as-tu adopté un comportement sécuritaire lors de tes pratiques d'activités physiques?

   ☐ Souvent ☐ Quelquefois ☐ Jamais

6. De façon générale, as-tu manifesté un comportement éthique lors de tes pratiques d'activités physiques?

   ☐ Souvent ☐ Quelquefois ☐ Jamais

7. Relève les apprentissages réalisés au cours de l'année scolaire en utilisant le vocabulaire appris en classe.

Savoirs	Savoir-faire	Savoir-être

8. Énumère les défis que tu devras relever l'an prochain.

   _____

   _____

   _____

   _____

Profite de ton été pour pratiquer des activités physiques amusantes!

[1] http://recitpresco.qc.ca/node/677