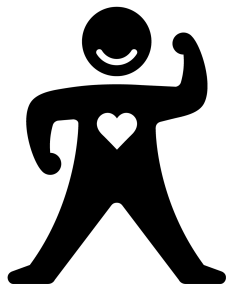


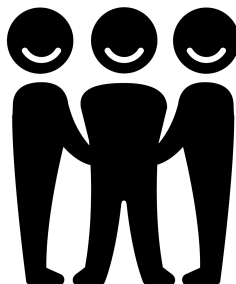
# Éducation physique 30



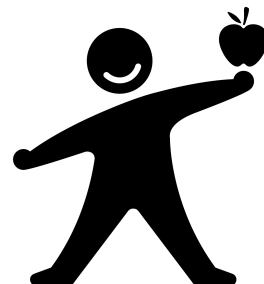
Activités



Bienfaits  
pour la santé



Coopération



Dynamisme  
soutenu

## Résultats d'apprentissage spécifiques – Éducation physique 30



Activités

### Résultat d'apprentissage général A : Activités

#### A30–

##### Habiletés fondamentales

- 1 analyser, évaluer et adapter la performance des habiletés locomotrices en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relations, en vue d'exécuter et de créer une variété d'activités
- 2 S/O
- 3 analyser, évaluer et modifier la performance des habiletés non locomotrices en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relations, en vue d'exécuter et de créer une variété d'activités
- 4 S/O
- 5 analyser, évaluer et adapter la performance des habiletés de manipulation en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relations, en vue d'exécuter et de créer une variété d'activités
- 6 S/O

##### Application des habiletés fondamentales

- 7 recommander et choisir des habiletés sportives appropriées à un milieu différent, afin d'atteindre le but d'une activité; ex. : canotage en eau vive versus canotage en eau calme
- 8 créer, perfectionner et exécuter des pas de danse plus complexes
- 9 chorégrapier, exécuter et évaluer des pas de danse, pour soi et pour les autres; ex. : jazz, danse sociale\* et de fantaisie
- 10 acquérir et perfectionner davantage des habiletés se rapportant à des activités particulières lors de divers jeux
- 11 appliquer et analyser les habiletés, les règles et les stratégies dans des situations de création et de pratique de jeux
- 12 perfectionner les habiletés fondamentales et les transférer dans diverses expériences de gymnastique et de mouvement : seuls, avec un partenaire ou en groupe
- 13 recommander un choix d'habiletés sportives précises en vue de la pratique d'activités individuelles à utiliser toute la vie; ex. : le cyclisme



Bienfaits pour  
la santé

### Résultat d'apprentissage général B : Bienfaits pour la santé

#### B30–

##### Condition physique fonctionnelle

- 1 concevoir et justifier des régimes alimentaires qui ont une influence positive sur la performance dans le cadre d'une variété d'activités physiques; ex. : l'entraînement pour le triathlon versus l'entraînement pour le maintien de la condition physique
- 2 évaluer différentes activités et leurs effets sur le niveau fonctionnel de conditionnement physique
- 3 évaluer, surveiller et adapter des plans de conditionnement physique, pour eux-mêmes et pour d'autres, en appliquant les principes de l'entraînement

##### Image corporelle

- 4 interpréter et évaluer l'impact des médias et l'influence des pairs sur l'image corporelle
- 5 discuter des effets des substances destinées à améliorer la performance sur les types morphologiques et sur l'image corporelle dans le cadre de diverses activités physiques

##### Bien-être

- 6 prédire les bienfaits tirés de l'activité physique
- 7 comprendre les conséquences et les risques associés à un mode de vie sédentaire
- 8 suivre de près et évaluer le plan de gestion de leur propre stress



Coopération

### Résultat d'apprentissage général C : Coopération

#### C30–

##### Communication

- 1 communiquer leurs pensées et sentiments de manière appropriée et respectueuse dans le cadre de leur participation à des activités physiques
- 2 discuter des problèmes associés à une vie active

##### Esprit sportif

- 3 respecter les règles de l'étiquette et manifester un esprit sportif

\* Dans ce document, on a opté pour le terme *danse sociale*, au lieu de *danse de société*. Même si le terme *danse sociale* est un calque de l'anglais, il est en usage dans le Canada français.

### Leadership

- 4 mettre en pratique, observer et évaluer les habiletés de chef et de membre d'une équipe lors d'exercices physiques, et montrer qu'ils comprennent les habiletés de chef nécessaires pour mettre en œuvre des événements sportifs ou des programmes d'exercices physiques au sein de l'école et de la communauté

### Travail d'équipe

- 5 élaborer et mettre en œuvre des pratiques qui contribuent au travail d'équipe
- 6 identifier et manifester des comportements qui démontrent le respect de soi et des autres



### Résultat d'apprentissage général D : Dynamisme soutenu

### D30–

#### Effort

- 1 manifester des habitudes de vie active
- 2 recommander des changements éventuels à leur plan personnel pour garder des habitudes de vie active et saine

### Sécurité

- 3 élaborer et mettre en pratique des règles, des routines et des marches à suivre sécuritaires, pour une variété d'activités
- 4 analyser, concevoir et évaluer des exercices de réchauffement et de récupération
- 5 appliquer les principes de sécurité et les habiletés de survie reliés à l'activité physique; ex. : l'entraînement sportif; et, recommander des actions minimisant les dangers potentiels pour eux-mêmes et pour les autres

### Établissement d'objectifs/Défi personnel

- 6 évaluer et réviser les objectifs qui poseront constamment des défis personnels, à court et à long termes
- 7 S/O

### Une vie active dans la communauté

- 8 rendre des services, faire preuve de leadership et faire du bénévolat dans le domaine de l'activité physique, à l'école et dans la communauté
- 9 élaborer des stratégies destinées à neutraliser les influences qui entravent la participation à des programmes d'activités physiques

## ÉDUCATION PHYSIQUE 30 – DANSE

Les élèves participent à une grande variété d'expériences de danse pour améliorer le développement des mouvements créatifs, expressifs et rythmiques. Les élèves prennent conscience de leur culture et de celle des autres, et apprennent à les respecter; ils améliorent leurs habiletés de coopération et acquièrent des habiletés transférables à des situations sociales dans la communauté.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques du cours Éducation physique 30.



Activités

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
<p>A30-3 analyser, évaluer et modifier la performance des habiletés non locomotrices en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relations, en vue d'exécuter et de créer une variété d'activités</p> <p>A30-8 créer, perfectionner et exécuter des pas de danse plus complexes</p> <p>A30-9 chorégraphier, exécuter et évaluer des pas de danse, pour soi et pour les autres; ex. : jazz, danse sociale et de fantaisie</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Créer et exécuter une danse du style où l'on frappe du pied, dans laquelle les activités rythmiques sont exécutées sur place à l'aide de divers objets de percussion; ex. : poubelles, bouteilles à boisson gazeuse, sacs de plastique.</li> <li>À deux, chorégraphier et enseigner une danse sociale sur une musique qu'on a choisie.</li> <li>Créer une séquence de danse où l'on frappe du pied, puis l'exécuter lors d'un récital donné à l'heure du dîner pour toute l'école.</li> </ul>



Bienfaits pour la santé

<p>B30-4 interpréter et évaluer l'impact des médias et l'influence des pairs sur l'image corporelle</p> <p>B30-7 comprendre les conséquences et les risques associés à un mode de vie sédentaire</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Discuter de l'image de la danse et des danseurs dans le contexte culturel de la communauté et de celui de l'école.</li> <li>Comparer les bienfaits pour la santé tirés de la danse par les personnes qui participent à des programmes de danse sur une base régulière, par opposition à celles qui ne font jamais de danse.</li> </ul>
--	---




Coopération

<p>C30-1 communiquer leurs pensées et sentiments de manière appropriée et respectueuse dans le cadre de leur participation à des activités physiques</p> <p>C30-6 identifier et manifester des comportements qui démontrent le respect de soi et des autres</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Revoir et évaluer le journal d'un camarade de classe où il a inscrit ses sentiments et ses expériences durant toute l'unité de danse.</li> <li>Organiser une sortie, inviter des artistes à venir dans la classe, ou bien visionner une cassette vidéo pour apprendre des danses provenant d'autres cultures. Discuter de la nature de ces différentes danses et de ce qu'elles impliquent; ex. : regarder un spectacle de danse ukrainienne, puis s'entraîner et exécuter des numéros pendant la leçon.</li> </ul>
---	--



Dynamisme soutenu

<p>D30-6 évaluer et réviser les objectifs qui poseront constamment des défis personnels, à court et à long termes</p> <p>D30-9 élaborer des stratégies destinées à neutraliser les influences qui entravent la participation à des programmes d'activités physiques</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Évaluer la façon dont la danse peut devenir une composante intégrale du maintien de la condition physique. Identifier des associations ou des clubs dans la communauté où vous pouvez enseigner ou participer à des leçons sur une base régulière.</li> <li>Acquérir une attitude positive vis-à-vis de la danse et des bienfaits qu'elle procure, en participant de façon active à des danses traditionnelles issues de patrimoines divers.</li> </ul>
---	--

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active																														
<p><b>Résultats d'apprentissage spécifiques choisis</b></p> <p>A30-8 créer, perfectionner et exécuter des pas de danse plus complexes</p> <p>A30-9 chorégrapheur, exécuter et évaluer des pas de danse, pour soi et pour les autres; ex. : jazz, danse sociale et de fantaisie</p> <p>C30-1 communiquer leurs pensées et sentiments de manière appropriée et respectueuse dans le cadre de leur participation à des activités physiques</p> <p>C30-6 identifier et manifester des comportements qui démontrent le respect de soi et des autres</p> <p><b>Situation de mouvement</b></p> <p>Danse sociale – Les élèves choisissent une danse sociale (ex. : tango, valse, fox-trot). Ils choisissent une musique appropriée et apprennent la danse aux autres élèves de la classe. Ils enregistrent la danse sur vidéo.</p> <p><b>Critères</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaissance des pas et figures de la danse.</li> <li>• Les mouvements sont rythmés et coordonnés avec la musique.</li> <li>• Les figures innovatrices sont incorporées.</li> <li>• Les techniques du style de danse sont appropriées.</li> <li>• L'esprit de la danse est bien exprimé.</li> <li>• Le participant communique ses pensées de façon respectueuse.</li> </ul> <p><b>Stratégies de mesure et d'évaluation</b></p> <p>Échelle d'appréciation</p> <table border="1" data-bbox="207 1108 1040 1346"> <thead> <tr> <th>Critères</th> <th>Toujours</th> <th>Souvent</th> <th>Parfois</th> <th>Rarement ou jamais</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Connaît les figures et les pas de la danse.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Exécute les pas avec le bon rythme et de façon synchronisée.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Montre des figures innovatrices.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Technique du style de danse sont appropriées.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Exprime l'esprit de la danse.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p><b>Stratégies de communication</b></p> <p>Discussion en classe :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les commentaires venant de l'évaluation par les pairs sont discutés. Visionnement de la cassette vidéo pour lancer la discussion.</li> </ul> <p>Commentaires dans le bulletin scolaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève est capable de chorégrapheur, exécuter et interpréter une danse pour lui et pour les autres.</li> </ul>	Critères	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement ou jamais	Connaît les figures et les pas de la danse.					Exécute les pas avec le bon rythme et de façon synchronisée.					Montre des figures innovatrices.					Technique du style de danse sont appropriées.					Exprime l'esprit de la danse.					<p>On pense rarement à la danse comme à une activité qui pourrait être incluse dans un programme intrascolaire. Dans le cadre du cours Éducation physique 30, demander aux élèves de mettre sur pied et de diriger une session de danse intrascolaire. Le programme devrait offrir une variété d'options pour les autres élèves de l'école. Ces options pourraient inclure, par exemple, des formes de danse comme la danse folklorique, la gigue, la danse en ligne, les danses culturelles, le jazz et le ballet. Les élèves du cours Éducation physique 30 seraient responsables de l'organisation et de la promotion du programme ainsi que du choix de la musique. Un récital mis sur pied par tous les participants de l'école pourrait également être inclus si les élèves se sentent à l'aise avec le projet et se disent prêts à participer.</p> <p>L'ABCD de l'éducation physique</p>  <p>Activités      Bienfaits pour la santé      Coopération      Dynamisme soutenu</p>
Critères	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement ou jamais																											
Connaît les figures et les pas de la danse.																															
Exécute les pas avec le bon rythme et de façon synchronisée.																															
Montre des figures innovatrices.																															
Technique du style de danse sont appropriées.																															
Exprime l'esprit de la danse.																															

## ÉDUCATION PHYSIQUE 30 – JEUX

Les élèves participent à une variété de jeux pour acquérir des habiletés, des techniques et des stratégies individuelles et de manipulation, et devenir conscients de l'espace. La coopération, le respect des autres, l'esprit sportif et l'étiquette font partie intégrante de la pratique de tous les jeux.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques du cours Éducation physique 30.



Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A30-5 analyser, évaluer et adapter la performance des habiletés de manipulation en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relations, en vue d'exécuter et de créer une variété d'activités	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participer à un projet d'écriture qui décompose et explique les principales étapes d'un coup au golf; ex. : le coup d'approche roulé, la décoche. Enseigner les étapes au reste de la classe.</li> </ul>
A30-10 acquérir et perfectionner davantage des habiletés se rapportant à des activités particulières lors de divers jeux	<ul style="list-style-type: none"> <li>Créer des stratégies de développement des habiletés pour mettre en valeur une habileté spécifique à une activité; ex. : se mettre en position défensive, tactique de l'avantage numérique au soccer.</li> </ul>
A30-11 appliquer et analyser les habiletés, les règles et les stratégies dans des situations de création et de pratique de jeux	<ul style="list-style-type: none"> <li>Choisir des structures de jeux connus et les adapter pour inventer d'autres types de jeux; ex. : adapter la règle du six contre six au volley-ball intérieur à celle du trois contre trois au volley-ball extérieur.</li> </ul>



B30-2 évaluer différentes activités et leurs effets sur le niveau fonctionnel de conditionnement physique	<ul style="list-style-type: none"> <li>Choisir et diriger un jeu pour lequel on a un intérêt personnel. Comparer les exigences du jeu en ce qui concerne la condition physique. Répondre aux questions suivantes : <ul style="list-style-type: none"> <li>Quels facteurs modifiant la performance pourraient améliorer la condition physique pour ce jeu; ex. : le régime alimentaire, l'entraînement?</li> <li>Que feriez-vous pour élever le niveau de votre performance individuelle dans ce jeu?</li> </ul> </li> </ul>
B30-6 prédire les bienfaits tirés de l'activité physique	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participer à divers types de jeux; ex. : de territoire, sur court, de cible et au filet. Comparer les différents bienfaits pour la santé que chacun procure.</li> </ul>



C30-4 mettre en pratique, observer et évaluer les habiletés de chef et de membre d'une équipe lors d'exercices physiques, et montrer qu'ils comprennent les habiletés de chef nécessaires pour mettre en œuvre des événements sportifs ou des programmes d'exercices physiques au sein de l'école et de la communauté	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acquérir des capacités de leader en travaillant avec un mentor de son choix; ex. : entraîneur, arbitre, enseignant. Pour se préparer : <ul style="list-style-type: none"> <li>déterminer ses propres points forts de leader et son intérêt à agir comme leader;</li> <li>organiser l'encadrement;</li> <li>décider des objectifs de l'encadrement.</li> <li>Évaluer sa propre performance de leader durant l'encadrement.</li> </ul> </li> </ul>
C30-5 élaborer et mettre en œuvre des pratiques qui contribuent au travail d'équipe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participer à des jeux dont les systèmes de pointage sont modifiés en vue d'accorder plus de points aux équipes dont les membres participent tous ensemble aux occasions de marquer.</li> </ul>




Dynamisme  
soutenu

D30-3 élaborer et mettre en pratique des règles, des routines et des marches à suivre sécuritaires, pour une variété d'activités

D30-9 élaborer des stratégies destinées à neutraliser les influences qui entravent la participation à des programmes d'activités physiques

- Travailler en petits groupes à développer des règles, procédures et pratiques de sécurité pour la participation à une variété de structures de jeux. Faire part des résultats à l'ensemble de la classe et démontrer ces pratiques au cours d'une activité.
- Identifier des raisons, telles que la culture, le sexe, le coût et l'aptitude, qui expliquent la non-participation à une variété de jeux; ex. : le golf peut être perçu comme un sport qui coûte cher et qui prend beaucoup de temps. Élaborer des stratégies pour accroître la participation et surmonter les obstacles.

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active																
<p><b>Résultats d'apprentissage spécifiques choisis</b></p> <p>A30-5 analyser, évaluer et adapter la performance des habiletés de manipulation en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relations, en vue d'exécuter et de créer une variété d'activités</p> <p>C30-4 mettre en pratique, observer et évaluer les habiletés de chef et de membre d'une équipe lors d'exercices physiques, et montrer qu'ils comprennent les habiletés de chef nécessaires pour mettre en œuvre des événements sportifs ou des programmes d'exercices physiques au sein de l'école et de la communauté</p> <p><b>Situation de mouvement</b></p> <p>Golf – L'élève choisit un coup de golf à enseigner à un pair. L'élève analyse, évalue et adapte le coup de golf d'un pair et offre une rétroaction positive sur la façon de l'améliorer.</p> <p><b>Critères</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prépare un plan d'enseignement du coup de golf.</li> <li>• Enseigne le coup de golf à un débutant.</li> <li>• Identifie des façons d'améliorer la performance.</li> <li>• Communique les recommandations au golfeur débutant.</li> </ul> <p><b>Stratégies de mesure et d'évaluation</b></p> <p>Échelle descriptive</p> <table border="1" data-bbox="207 978 1044 1377"> <thead> <tr> <th data-bbox="207 978 418 1052">4 Excellent</th> <th data-bbox="423 978 626 1052">3 Compétent</th> <th data-bbox="631 978 829 1052">2 Acceptable</th> <th data-bbox="834 978 1044 1052">1 Limité</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="207 1058 418 1167">Plan d'enseignement cohérent.</td> <td data-bbox="423 1058 626 1167">Un ou deux changements au plan d'enseignement.</td> <td data-bbox="631 1058 829 1167">Trois ou quatre changements au plan d'enseignement.</td> <td data-bbox="834 1058 1044 1167">Aucun plan d'enseignement.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="207 1173 418 1262">Enseignement cohérent et significatif.</td> <td data-bbox="423 1173 626 1262">Enseignement souvent significatif.</td> <td data-bbox="631 1173 829 1262">Enseignement parfois significatif</td> <td data-bbox="834 1173 1044 1262">Enseignement fourni avec beaucoup d'aide.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="207 1268 418 1377">Habiletés de communication cohérentes et efficaces.</td> <td data-bbox="423 1268 626 1377">Utilise souvent des habiletés de communication efficaces.</td> <td data-bbox="631 1268 829 1377">Utilise parfois des habiletés de communication efficaces.</td> <td data-bbox="834 1268 1044 1377">Habiletés de communication inefficaces.</td> </tr> </tbody> </table> <p><b>Stratégies de communication</b></p> <p>Discussion en classe :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rétroaction sur une base individuelle</li> <li>• donne les notes de l'échelle descriptive</li> <li>• auto-réflexion</li> <li>• la leçon donnée par le bénévole devrait être enregistrée sur vidéo pour que l'enseignant/l'élève/le pair puisse fournir une rétroaction</li> <li>• entrée dans le journal.</li> </ul> <p>Commentaires dans le bulletin scolaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève est capable d'analyser, d'évaluer et d'adapter la performance d'un partenaire pendant que celui-ci s'engage dans une expérience de leadership.</li> </ul>	4 Excellent	3 Compétent	2 Acceptable	1 Limité	Plan d'enseignement cohérent.	Un ou deux changements au plan d'enseignement.	Trois ou quatre changements au plan d'enseignement.	Aucun plan d'enseignement.	Enseignement cohérent et significatif.	Enseignement souvent significatif.	Enseignement parfois significatif	Enseignement fourni avec beaucoup d'aide.	Habiletés de communication cohérentes et efficaces.	Utilise souvent des habiletés de communication efficaces.	Utilise parfois des habiletés de communication efficaces.	Habiletés de communication inefficaces.	<p>Être capable de fournir aux athlètes une rétroaction sur leur performance est une habileté importante à acquérir pour les élèves du cours Éducation physique 30. Une rétroaction sur la performance inclut une information sur la façon dont le participant réalise son activité et sur la façon dont il pourrait s'améliorer. Le fait de demander aux élèves d'évaluer leurs pairs quant à leur performance au jeu et de leur offrir une rétroaction aidera les athlètes à améliorer leur performance et leur compétence. Avec de la pratique, les élèves seront capables d'offrir une meilleure rétroaction aux participants. Au début, les élèves doivent être suffisamment informés pour savoir ce qu'il faut chercher pendant un jeu. Si l'une des catégories est la mise en pratique d'une habileté au volley-ball, les élèves doivent d'abord identifier quelles habiletés ils vont évaluer et ce à quoi ressemble une mise en pratique efficace de ces habiletés. À la suite du jeu, les élèves peuvent fournir une rétroaction au participant sur sa performance et offrir des suggestions pour l'améliorer.</p> <p>L'ABCD de l'éducation physique</p>  <p>Activités    Bienfaits pour la santé    Coopération    Dynamisme soutenu</p>
4 Excellent	3 Compétent	2 Acceptable	1 Limité														
Plan d'enseignement cohérent.	Un ou deux changements au plan d'enseignement.	Trois ou quatre changements au plan d'enseignement.	Aucun plan d'enseignement.														
Enseignement cohérent et significatif.	Enseignement souvent significatif.	Enseignement parfois significatif	Enseignement fourni avec beaucoup d'aide.														
Habiletés de communication cohérentes et efficaces.	Utilise souvent des habiletés de communication efficaces.	Utilise parfois des habiletés de communication efficaces.	Habiletés de communication inefficaces.														

## ÉDUCATION PHYSIQUE 30 – GYMNASTIQUE

Les élèves participent à des exercices de mouvement présentant un défi pour leurs habiletés personnelles, qui leur permettent d'acquérir un bon port, de la grâce, du rythme, de la coordination, de l'équilibre, de la force, de la flexibilité et un contrôle efficace du mouvement.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques du cours Éducation physique 30.



Activités

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
A30-3 analyser, évaluer et modifier la performance des habiletés non locomotrices en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relations, en vue d'exécuter et de créer une variété d'activités	<ul style="list-style-type: none"> <li>À l'aide de fiches de tâches, choisir et modifier des équilibres complexes à exécuter avec un partenaire, tout en recevant une rétroaction sur des points tels que la symétrie et la maîtrise du mouvement.</li> </ul>
A30-12 perfectionner les habiletés fondamentales et les transférer dans diverses expériences de gymnastique et de mouvement : seuls, avec un partenaire ou en groupe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Créer un enchaînement au sol de 3 minutes qui intègre des habiletés locomotrices, non locomotrices et de manipulation. Évaluer la performance de ses camarades de classe, en recourant à des critères préétablis.</li> </ul>



Bienfaits pour la santé

B30-5 discuter des effets des substances destinées à améliorer la performance sur les types morphologiques et sur l'image corporelle dans le cadre de diverses activités physiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>Discuter des pressions que les gymnastes d'élite subissent pour maintenir leur flexibilité et un faible pourcentage de tissu adipeux. Discuter des stratégies visant à réduire les athlètes et à leur présenter d'autres solutions que celle d'utiliser des substances nocives (ex. : la pilule contraceptive pour retarder l'apparition des règles) ou d'adopter des habitudes nutritives dangereuses (ex. : manger des mouchoirs en papier pour se remplir l'estomac). Faire des jeux de rôle où l'on est successivement participant, entraîneur et parent.</li> </ul>
B30-7 comprendre les conséquences et les risques associés à un mode de vie sédentaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>Développer une série progressive d'exercices de gymnastique que les parents peuvent faire pour maintenir ou renforcer leur condition physique fonctionnelle; ex. : maintenir la force en effectuant des exercices d'équilibre. Démontrer ces activités aux parents.</li> </ul>
B30-8 suivre de près et évaluer le plan de gestion de leur propre stress	<ul style="list-style-type: none"> <li>Élaborer des stratégies pour surmonter les diverses sortes de stress liées à de grandes manifestations; ex. : rassemblement des élèves de l'école, compétition.</li> </ul>



Coopération

C30-3 respecter les règles de l'étiquette et manifester un esprit sportif	<ul style="list-style-type: none"> <li>Élaborer un code de conduite pour les spectateurs et les juges durant l'exécution d'enchaînements par les élèves, et surveiller l'utilisation du code.</li> </ul>
---	--



Dynamisme soutenu

D30-4 analyser, concevoir et évaluer des exercices de réchauffement et de récupération	<ul style="list-style-type: none"> <li>Élaborer des plans et diriger les autres dans des exercices de réchauffement et de récupération pour une leçon particulière. Penser aux points suivants :               <ul style="list-style-type: none"> <li>but et aspect progressif du réchauffement;</li> <li>pertinence et rapport du réchauffement à l'activité.</li> </ul> </li> </ul>
D30-5 appliquer les principes de sécurité et les habiletés de survie reliés à l'activité physique; ex. : l'entraînement sportif; et, recommander des actions minimisant les dangers potentiels pour eux-mêmes et pour les autres	<ul style="list-style-type: none"> <li>À l'aide de fiches de tâches qui décrivent des blessures subies par les athlètes (ex. : cheville foulée, bras cassé, doigt disloqué), s'entraîner avec un camarade à utiliser les techniques appropriées pour traiter les blessures; ex. : repos, glace, compression, élévation.</li> </ul>

## Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication

## Occasions de mener une vie active

### Résultats d'apprentissage spécifiques choisis

- A30-12 perfectionner les habiletés fondamentales et les transférer dans diverses expériences de gymnastique et de mouvement : seuls, avec un partenaire ou en groupe
- D30-9 élaborer des stratégies destinées à neutraliser les influences qui entravent la participation à des programmes d'activités physiques

### Situation de mouvement

Enchaînement de gymnastique – En groupes, les élèves doivent élaborer, répéter et exécuter un enchaînement de gymnastique qui répond aux critères établis.

### Critères

- Inclut au moins deux pyramides avec tous les membres du groupe, plus deux autres avec moins de participants.
- Inclut au moins un équilibre sur un point d'appui, un équilibre sur deux points, un équilibre sur trois points et un équilibre sur quatre points.
- Inclut au moins trois types différents de locomotion.
- Inclut certains types de saut, saut sur un pied ou en bond.
- Inclut des exercices en miroir, en suivi ou en contraire.
- Utilise différents niveaux.
- Inclut tout le monde dans le groupe, en mettant l'accent sur les points forts individuels.
- Choisit une musique et des accessoires appropriés.

### Stratégies de mesure et d'évaluation

Échelle d'appréciation (autoévaluation ou évaluation par un pair/l'enseignant)

Chaque groupe évalue les autres et s'évalue lui-même, en remplissant le formulaire d'évaluation ci-dessous. L'enseignant évalue aussi chaque groupe au moyen du même formulaire.

Critères	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement ou jamais
Les mouvements s'enchaînent en douceur sans hésitation ni arrêt.				
Montre un bon maintien, y compris départs, arrêts et équilibres.				
Corps en équilibre et maîtrise de l'équilibre.				
Composantes nécessaires incluses.				
Mouvements effectués de manière sécuritaire et coopérative.				
Équipement/tapis montés et utilisés de manière sécuritaire.				
La musique et les accessoires rehaussent l'enchaînement.				

### Stratégies de communication

Discussion en classe :

- Compilation sommative des autoévaluations et des évaluations par les pairs et l'enseignant.

Commentaires dans le bulletin scolaire :

- L'élève est capable de perfectionner et de transférer les habiletés fondamentales auxquelles fait appel la gymnastique, alors qu'il travaille de manière coopérative au sein d'un groupe.

Comme objectif, demander aux élèves de mettre sur pied, seuls et avec un partenaire, des enchaînements pour une compétition de gymnastique. Pour s'assurer qu'une grande variété d'exercices est incluse, faire appel à divers types de gymnastique; ex. : artistique, rythmique, éducative. Les enchaînements devraient démontrer une exécution efficace des habiletés, ainsi que de la créativité dans l'application de divers concepts d'espace, d'effort et de relation. Ces rencontres sportives pourraient se dérouler au sein même de la classe ou entre classes. D'autres collègues ou membres de la communauté gymnaste peuvent participer en tant que juges. De plus, les élèves devraient apprendre ce qu'est le rôle du juge et comment évaluer une performance de gymnastique. Ils pourraient essayer leurs aptitudes de juges dans le cadre d'une leçon du cours Éducation physique 10 ou Éducation physique 20.

L'ABCD de l'éducation physique



Activités

Bienfaits  
pour la santé





Coopération


Dynamisme  
soutenu

## ÉDUCATION PHYSIQUE 30 – ACTIVITÉS INDIVIDUELLES

Les élèves participent à des activités de course, de saut et de lancer; des activités de manipulation individuelles; des activités de combat et d'autodéfense; et des activités où ils visent une cible.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques du cours Éducation physique 30.

	Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
 <p>Activités</p>	<p>A30-1 analyser, évaluer et adapter la performance des habiletés locomotrices en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relations, en vue d'exécuter et de créer une variété d'activités</p> <p>A30-13 recommander un choix d'habiletés sportives précises en vue de la pratique d'activités individuelles à utiliser toute la vie; ex. : le cyclisme</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser une cassette vidéo pour faire une autoanalyse des techniques utilisées lors d'une compétition d'athlétisme; ex. : haies, départs du sprint, javelot, saut en hauteur. S'entraîner ensuite à appliquer ces techniques pour apporter les améliorations pertinentes.</li> <li>Élaborer les listes des habiletés spécifiques à une activité qui sont nécessaires pour exécuter les exercices correctement; ex. : maîtriser la technique de la mise en position et du lever pour participer à un programme d'haltérophilie. Agir comme moniteur auprès des pairs durant les exercices.</li> </ul>
 <p>Bienfaits pour la santé</p>	<p>B30-1 concevoir et justifier des régimes alimentaires qui ont une influence positive sur la performance dans le cadre d'une variété d'activités physiques; ex. : l'entraînement pour le triathlon versus l'entraînement pour le maintien de la condition physique</p> <p>B30-3 évaluer, surveiller et adapter des plans de conditionnement physique, pour eux-mêmes et pour d'autres, en appliquant les principes de l'entraînement</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Élaborer des programmes nutritionnels visant divers types d'activités; ex. : programmes d'entraînement avec les poids par opposition à la course de fond.</li> <li>Identifier diverses activités intégrées au mode de vie quotidienne des Autochtones et indiquer en quoi ces activités sont bénéfiques pour la condition physique en général. Comparer les activités traditionnelles autochtones aux modes de vie contemporains.</li> </ul>
 <p>Coopération</p>	<p>C30-2 discuter des problèmes associés à une vie active</p> <p>C30-4 mettre en pratique, observer et évaluer les habiletés de chef et de membre d'une équipe lors d'exercices physiques, et montrer qu'ils comprennent les habiletés de chef nécessaires pour mettre en œuvre des événements sportifs ou des programmes d'exercices physiques au sein de l'école et de la communauté</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Intégrer le concept de la vie active à un autre domaine d'étude; ex. : en études sociales, discuter de la vie active d'un point de vue culturel ou économique.</li> <li>Choisir une activité individuelle à enseigner aux autres élèves; ex. : patin à roues alignées, planche à roulettes, jonglerie, saut à la corde.</li> </ul>
 <p>Dynamisme soutenu</p>	<p>D30-1 manifester des habitudes de vie active</p> <p>D30-2 recommander des changements éventuels à leur plan personnel pour garder des habitudes de vie active et saine</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garder un journal d'activités durant tout le trimestre. Reporter les résultats sous forme de graphique pour voir en quelle saison vous avez tendance à être le plus actif, et discuter de la façon dont des activités individuelles pourraient être programmées durant les mois où votre participation à des activités physiques diminue.</li> <li>Établir des objectifs immédiats ainsi qu'à court et à long termes, qui s'appuient sur des résultats d'évaluation de la condition physique en ce qui a trait à la santé. Surveiller la réalisation de ces objectifs.</li> </ul>

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active																														
<p><b>Résultats d'apprentissage spécifiques choisis</b></p> <p>A30-1 analyser, évaluer et adapter la performance des habiletés locomotrices en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relations, en vue d'exécuter et de créer une variété d'activités</p> <p>B30-3 évaluer, surveiller et adapter des plans de conditionnement physique, pour eux-mêmes et pour d'autres, en appliquant les principes de l'entraînement</p> <p>D30-1 manifester des habitudes de vie active</p> <p><b>Situation de mouvement</b></p> <p>Entraînement en circuit – Les élèves doivent élaborer, évaluer, surveiller et adapter un plan personnel de conditionnement physique et appliquer les principes de l'entraînement.</p> <p><b>Critères</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Élabore un plan personnel de conditionnement physique et surveille les progrès.</li> <li>• Élabore des objectifs personnels.</li> <li>• Participe à l'entraînement en circuit.</li> <li>• Identifie les bienfaits tirés de la participation.</li> <li>• Suit ses progrès personnels.</li> </ul> <p><b>Stratégies de mesure et d'évaluation</b></p> <p>Échelle d'appréciation (autoévaluation)</p> <table border="1" data-bbox="207 1024 1027 1329"> <thead> <tr> <th data-bbox="207 1024 781 1144">Critères</th> <th data-bbox="786 1024 841 1144">Toujours</th> <th data-bbox="846 1024 901 1144">Souvent</th> <th data-bbox="906 1024 961 1144">Parfois</th> <th data-bbox="966 1024 1027 1144">Rarement ou jamais</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="207 1150 781 1178">Élabore un plan personnel de conditionnement physique.</td> <td data-bbox="786 1150 841 1178"></td> <td data-bbox="846 1150 901 1178"></td> <td data-bbox="906 1150 961 1178"></td> <td data-bbox="966 1150 1027 1178"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="207 1184 781 1211">Élabore des objectifs personnels.</td> <td data-bbox="786 1184 841 1211"></td> <td data-bbox="846 1184 901 1211"></td> <td data-bbox="906 1184 961 1211"></td> <td data-bbox="966 1184 1027 1211"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="207 1218 781 1245">Participe au circuit de conditionnement physique.</td> <td data-bbox="786 1218 841 1245"></td> <td data-bbox="846 1218 901 1245"></td> <td data-bbox="906 1218 961 1245"></td> <td data-bbox="966 1218 1027 1245"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="207 1251 781 1299">Identifie les bienfaits pour la condition physique tirés de la participation.</td> <td data-bbox="786 1251 841 1299"></td> <td data-bbox="846 1251 901 1299"></td> <td data-bbox="906 1251 961 1299"></td> <td data-bbox="966 1251 1027 1299"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="207 1306 781 1333">Suit ses progrès et réévalue les objectifs.</td> <td data-bbox="786 1306 841 1333"></td> <td data-bbox="846 1306 901 1333"></td> <td data-bbox="906 1306 961 1333"></td> <td data-bbox="966 1306 1027 1333"></td> </tr> </tbody> </table> <p><b>Stratégies de communication</b></p> <p>Auto-réflexion :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifie chaque station et les bienfaits que tu en as tirés.</li> <li>• Identifie la station qui t'a procuré le plus grand bienfait. Pourquoi?</li> <li>• Identifie une station à ajouter. Pourquoi?</li> <li>• Identifie des aspects qui t'ont donné des difficultés.</li> <li>• À quoi sont dus les plus grands bienfaits d'une station par rapport à une autre?</li> <li>• Détermine des domaines de développement futur et l'équipement à utiliser.</li> </ul> <p>Commentaires dans le bulletin scolaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève est capable d'élaborer un plan personnel de conditionnement physique et de le suivre.</li> </ul>	Critères	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement ou jamais	Élabore un plan personnel de conditionnement physique.					Élabore des objectifs personnels.					Participe au circuit de conditionnement physique.					Identifie les bienfaits pour la condition physique tirés de la participation.					Suit ses progrès et réévalue les objectifs.					<p>Demander aux élèves d'élaborer, d'annoncer et de diriger un festival « Vie active dans la communauté » s'avère une très bonne façon de promouvoir les bienfaits de l'activité physique. Le festival Vie active peut contenir une variété d'activités individuelles, telles que des épreuves d'athlétisme, des exercices de relaxation, de la bicyclette ou d'autres activités reliées à la condition physique, que les gens peuvent faire seuls avec un équipement minime. Les élèves peuvent aussi monter différents kiosques d'information sur des sujets comme la nutrition, les installations communautaires (ex. : sentiers pédestres et circuits de canotage) et les programmes récréatifs offerts dans la communauté. Des prix présentés par les élèves pourraient être remis aux personnes et entreprises de la communauté qui prônent et démontrent des mesures visant un mode de vie actif. Les médias locaux peuvent être invités au festival pour en faire la publicité et pour promouvoir les bienfaits d'un mode de vie active au sein de la communauté.</p> <p>L'ABCD de l'éducation physique</p> <div data-bbox="1068 1612 1474 1774" style="text-align: center;">  <p>Activités      Bienfaits pour la santé      Coopération      Dynamisme soutenu</p> </div>
Critères	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement ou jamais																											
Élabore un plan personnel de conditionnement physique.																															
Élabore des objectifs personnels.																															
Participe au circuit de conditionnement physique.																															
Identifie les bienfaits pour la condition physique tirés de la participation.																															
Suit ses progrès et réévalue les objectifs.																															

## ÉDUCATION PHYSIQUE 30 – ACTIVITÉS RÉALISÉES DANS UN MILIEU DIFFÉRENT

Les élèves participent à une gamme d'activités variées réalisées dans un milieu différent (ex. : activités aquatiques et de plein air). Les activités seront choisies en fonction du climat, des ressources et des installations disponibles dans l'école ou la communauté.

Les exemples qui suivent sont choisis parmi les résultats d'apprentissage spécifiques du cours Éducation physique 30.



Activités

Résultats d'apprentissage spécifiques	Exemples explicatifs
<p>A30-1 analyser, évaluer et adapter la performance des habiletés locomotrices en tenant compte des facteurs d'effort, d'espace et de relations, en vue d'exécuter et de créer une variété d'activités</p> <p>A30-7 recommander et choisir des habiletés sportives appropriées à un milieu différent, afin d'atteindre le but d'une activité; ex. : canotage en eau vive versus canotage en eau calme</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En petits groupes, faire des exercices progressifs visant l'acquisition d'habiletés, en se concentrant sur les habiletés motrices spécifiques à une activité; ex. : nage sur le ventre, coup en J, raquette à neige. Travailler ensuite en groupes pour créer des exercices visant à améliorer la performance. Analyser les exercices en ce qui a trait à leur efficacité et y apporter des modifications pour valoriser sa propre performance et celle des autres.</li> <li>En tant que groupe, choisir différentes activités auxquelles participer durant une excursion de camping; ex. : canot, randonnée pédestre, natation. Planifier le voyage de façon à inclure le développement et la pratique d'habiletés particulières associées à ces activités.</li> </ul>



Bienfaits pour la santé

<p>B30-1 concevoir et justifier des régimes alimentaires qui ont une influence positive sur la performance dans le cadre d'une variété d'activités physiques; ex. : l'entraînement pour le triathlon versus l'entraînement pour le maintien de la condition physique</p> <p>B30-6 prédire les bienfaits tirés de l'activité physique</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Planifier des repas qui correspondent à l'énergie nécessaire durant une excursion en milieu sauvage; ex. : quel genre de nourriture faudrait-il emporter pour le camping d'hiver en comparaison de ce qu'il faudrait pour le camping en été? Appliquer ces connaissances lors d'une expérience concrète.</li> <li>Établir des objectifs spécifiques se rapportant à la condition physique fonctionnelle dans plusieurs activités qui se déroulent dans un milieu différent; ex. : augmenter le VO<sub>2</sub> max par le ski de fond, et surveiller cette augmentation en cours de participation.</li> </ul>
--	---



Coopération

<p>C30-4 mettre en pratique, observer et évaluer les habiletés de chef et de membre d'une équipe lors d'exercices physiques, et montrer qu'ils comprennent les habiletés de chef nécessaires pour mettre en œuvre des événements sportifs ou des programmes d'exercices physiques au sein de l'école et de la communauté</p> <p>C30-5 élaborer et mettre en œuvre des pratiques qui contribuent au travail d'équipe</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Organiser, promouvoir et diriger un événement sportif dans le cadre d'un carnaval d'hiver; ex. : activités intrascolaires pour une école du secondaire 1<sup>er</sup> cycle.</li> <li>Créer une course d'obstacles dont la planification favorise la communication positive et les habiletés de coopération.</li> </ul>
---	--




Dynamisme  
soutenu

D30-5 appliquer les principes de sécurité et les habiletés de survie reliés à l'activité physique; ex. : l'entraînement sportif; et, recommander des actions minimisant les dangers potentiels pour eux-mêmes et pour les autres

D30-8 rendre des services, faire preuve de leadership et faire du bénévolat dans le domaine de l'activité physique, à l'école et dans la communauté

- Concevoir une trousse de premiers soins qui renferme tout ce qu'il faut pour traiter des blessures potentielles dans un milieu sauvage; ex. : une bougie comme source de chaleur, de la corde pour construire une civière.
- Diriger une activité d'orientation dans l'école et dans la communauté, destinée à des groupes d'âges et d'aptitudes variés; ex. : une course amicale. Répondre aux questions telles que :
  - Comment augmenter la participation d'hommes et de femmes appartenant à différents groupes d'âges et à diverses cultures?
  - Comment faire la promotion d'activités pour des groupes dont les membres n'ont pas tous les mêmes aptitudes?

Exemples de stratégies de mesure, d'évaluation et de communication	Occasions de mener une vie active																					
<p><b>Résultats d'apprentissage spécifiques choisis</b></p> <p>B30-1 concevoir et justifier des régimes alimentaires qui ont une influence positive sur la performance dans le cadre d'une variété d'activités physiques; ex. : l'entraînement pour le triathlon versus l'entraînement pour le maintien de la condition physique</p> <p>C30-5 élaborer et mettre en œuvre des pratiques qui contribuent au travail d'équipe</p> <p><b>Situation de mouvement</b></p> <p>Planification des repas de camping – En groupe, les élèves se servent du <i>Guide alimentaire canadien pour manger sainement</i> pour planifier et organiser les repas d'une excursion de camping. Ils écrivent tout au sujet des repas dans leur journal.</p> <p><b>Critères</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prépare un plan de repas nutritifs.</li> <li>• Évalue la qualité de la planification des repas.</li> <li>• Travaille avec les autres dans le groupe.</li> <li>• Considère les divers points de vue et perspectives.</li> </ul> <p><b>Stratégies de mesure et d'évaluation</b></p> <p>Communication écrite</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tes repas ont-ils été préparés comme prévu ? Explique en donnant des exemples.</li> <li>2. En utilisant le <i>Guide alimentaire canadien pour manger sainement</i>, indique le nombre de portions dans chaque groupe alimentaire comprises dans ton menu quotidien. Est-ce que les repas répondaient aux recommandations du guide ? Dans un cas comme dans l'autre, pourquoi ?</li> <li>3. Est-ce que les repas t'ont donné assez d'énergie et de liquides pour répondre aux besoins de ta performance ?</li> <li>4. Énumère et explique ce que tu améliorerais pour la prochaine excursion.</li> </ol> <p>Liste vérification (Journal)      Oui = ✓      Non = x</p> <table border="1" data-bbox="207 1306 1013 1604"> <thead> <tr> <th>Critères</th> <th>Oui</th> <th>Non</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Utilise le <i>Guide alimentaire canadien pour manger sainement</i> et d'autres sources de recherche, y compris ses propres notes.</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Présente le sujet dans le journal et définit ses buts.</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Identifie et définit l'idée ou les repas recommandés pour l'activité choisie.</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Décrit des recommandations ou des changements intéressants pour les repas (créatifs et sains).</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Élabore un plan de repas équilibrés et nutritifs pour toute l'activité.</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Écrit l'information dans le journal en ses propres termes.</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p><b>Stratégies de communication</b></p> <p>Entrée dans le journal :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'enseignant fournit une rétroaction écrite sur le projet/journal de camping.</li> </ul> <p>Commentaires dans le bulletin scolaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'élève est capable de concevoir et de justifier des plans nutritionnels qui affectent positivement la performance pendant l'excursion de camping du cours Éducation physique 30.</li> </ul>	Critères	Oui	Non	Utilise le <i>Guide alimentaire canadien pour manger sainement</i> et d'autres sources de recherche, y compris ses propres notes.			Présente le sujet dans le journal et définit ses buts.			Identifie et définit l'idée ou les repas recommandés pour l'activité choisie.			Décrit des recommandations ou des changements intéressants pour les repas (créatifs et sains).			Élabore un plan de repas équilibrés et nutritifs pour toute l'activité.			Écrit l'information dans le journal en ses propres termes.			<p>Offrir aux élèves divers choix dans le cadre d'un programme d'activités aquatiques aide à personnaliser les exercices auxquels les élèves prennent part. Ils pourraient choisir entre des activités comme la danse aérobique dans l'eau, la plongée en scaphandre autonome, la nage de compétition, le plongeur de haut vol, la plongée libre ou des jeux aquatiques. Ils pourraient choisir une activité au sujet de laquelle ils connaissent peu de choses ou même rien, et leur évaluation pourrait s'appuyer sur leur amélioration. Les élèves pourraient aussi choisir une activité à diriger. Par exemple, ceux qui font du plongeur de haut vol au niveau compétitif pourraient enseigner les habiletés fondamentales au reste de la classe. Ceux qui n'ont qu'une expérience limitée des activités aquatiques pourraient modifier un jeu normalement pratiqué hors de l'eau pour le jouer dans la piscine; ex. : hockey sous l'eau. Non seulement cette approche centrée sur l'élève élargit les choix qui s'offrent à lui en ce qui concerne les activités aquatiques, mais elle favorise aussi les habiletés de leader dans un milieu différent.</p> <p>L'ABCD de l'éducation physique</p> <div data-bbox="1068 1726 1474 1892" style="text-align: center;">  <p>Activités      Bienfaits pour la santé      Coopération      Dynamisme soutenu</p> </div>
Critères	Oui	Non																				
Utilise le <i>Guide alimentaire canadien pour manger sainement</i> et d'autres sources de recherche, y compris ses propres notes.																						
Présente le sujet dans le journal et définit ses buts.																						
Identifie et définit l'idée ou les repas recommandés pour l'activité choisie.																						
Décrit des recommandations ou des changements intéressants pour les repas (créatifs et sains).																						
Élabore un plan de repas équilibrés et nutritifs pour toute l'activité.																						
Écrit l'information dans le journal en ses propres termes.																						