

Cahier de l'élève

SITUATION D'APPRENTISSAGE ET D'ÉVALUATION

Éducation physique et à la santé
2^e année du 1^{er} cycle du secondaire

Compétence 1

*Agir dans divers contextes
de pratique d'activités physiques*

Compétence 3

Adopter un mode de vie sain et actif



La randonnée pédestre

Nom : _____

Groupe : _____

Date : _____

Votre démarche sera évaluée selon les critères d'évaluation suivants

➤ Cohérence de la planification

- ✓ Sélectionne une variété d'actions motrices et d'enchaînements en fonction de ses capacités personnelles et des contraintes de l'activité

➤ Efficacité de l'exécution

- ✓ Exécute et ajuste ses actions motrices et ses enchaînements
- ✓ Respecte les règles de sécurité
- ✓ Manifeste un comportement éthique

➤ Pertinence du retour réflexif

- ✓ Évalue sa démarche, ses résultats et l'atteinte de ses objectifs
- ✓ Dégage les apprentissages réalisés

L'échelle de Borg : la perception de l'effort

<u>Échelle de Borg</u>	<u>Perception de l'intensité de l'effort</u>	<u>Intensité relative</u>	<u>Lien avec une séance type d'activité physique</u>	<u>Émotions</u>
6	Aucun effort	20 %	Échauffement / Retour au calme	 
7	Extrêmement facile	30 %		
8		40 %		
9	Très facile	50 %		
10		55 %		
11	Facile	60 %	Zone cible	  
12	Zone d'entraînement optimale	65 %		
13	Moyennement difficile	70 %		
14		75 %		
15	Difficile	80 %		
16		85 %	Zone d'effort très intense	 
17	Très difficile	90 %		
18		95 %		
19	Extrêmement difficile	100 %		
20	Exténuant	Acidose		

Expérimentation du parcours

Pour se préparer à l'examen

Encerle ton choix de parcours	Temps d'arrivée	Vitesse de marche (lent, moyen, rapide)
1,5 km 3 km 5 km	Temps :	

1) Qu'est-ce qui t'a fait choisir ce parcours?

2) D'après toi, quelle a été ton intensité à l'effort durant la randonnée? Justifie ta réponse à l'aide de l'échelle de Borg.

3) Comment t'es-tu senti tout au long de la randonnée? Après la randonnée? Donne-moi des signes physiques de tes perceptions.

4) Donne-moi un exemple qui te permet de dire que tu as agi de manière responsable envers toi-même et envers ton environnement.

Mon parcours final

Encerle ton choix de parcours	Temps d'arrivée	Vitesse de marche (lent, moyen, rapide)
1,5 km 3 km 5 km	Temps :	

AVANT LA RANDONNÉE :

1. Qu'est-ce qui motive le choix de ton parcours?

2. Quels éléments techniques appris précédemment comptes-tu utiliser lors de la randonnée pédestre?

APRÈS LA RANDONNÉE :

3. Crois-tu avoir fait un bon choix de parcours? Qu'est-ce qui justifie ta réponse?

4. Donne-moi un exemple de situation où tu as dû ajuster tes actions motrices.

5. Ta tenue vestimentaire était-elle adaptée à la randonnée? Pourquoi?

Retour réflexif

6. Selon l'échelle de Borg, à quelle intensité as-tu effectué ta randonnée?

7. Ta préparation physique était-elle adaptée au choix de ton parcours? Justifie.

8. Donne deux règles de sécurité qui t'ont aidé à faire une randonnée agréable.

9. Parmi ce que tu as appris, qu'est-ce qui pourrait te servir dans ton quotidien? Dans d'autres activités?

10. Que retiens-tu de l'activité de randonnée pédestre?

Légende + Réussi +- Plus ou moins réussi - Non réussi O Avec de l'aide NE : Non évalué NOMS DES ÉLÈVES	Résultat	Critères liés au cadre d'évaluation des apprentissages					
		Maîtrise des connaissances					
		Cohérence de la planification	Efficacité de l'exécution			Pertinence du retour réflexif	
		Éléments observables : Indiquer, dans la colonne visée, l'élément de la légende proposé ou tout autre symbole distinctif ou chiffre pour expliquer son résultat.					
		Sélectionne une variété d'actions motrices selon ses capacités et les contraintes de l'activité.	Exécute une variété d'actions motrices avec efficacité (rythme, direction et continuité exigés).	Respecte les règles de sécurité.	Manifeste un comportement éthique.	Évalue la démarche et ses résultats.	Dégage les apprentissages réalisés.

J'atteste que cet élève :

- Dépasse nettement les attentes Entre 95 % et 100 %
- Dépasse les attentes Entre 85 % et 95 %
- Satisfait clairement aux attentes Entre 75 % et 85 %
- Satisfait minimalement aux attentes Entre 65 % et 75 %
- Est en deçà des attentes Entre 55 % et 65 %
- Est nettement en deçà des attentes Échec

Signature de l'enseignant :

Signature du parent :

Ceci est un exemple d'outil d'évaluation. Il revient à chaque enseignant de déterminer son échelle d'évaluation.