**Compétence 1 : Pratiquer des activités physiques individuellement**

**Compétence 1 : Pratiquer des activités physiques individuellement**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Nom des élèves** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Choisir et exécuter un type de préparation physique (échauffement, étirement) qui convient à l’activité. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | Choisir et exécuter un type de préparation physique (échauffement, étirement) qui convient à l’activité. |
|  | Démontrer du contrôle dans l’exécution de tes mouvements. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | Démontrer du contrôle dans l’exécution de tes mouvements. |
|  | Doser tes efforts selon ta condition physique et ton niveau d’habileté. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 | Doser tes efforts selon ta condition physique et ton niveau d’habileté. |
|  | Appliquer les techniques ainsi que les principes de coordination, d’équilibration et de synchronisation. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 | Appliquer les techniques ainsi que les principes de coordination, d’équilibration et de synchronisation. |
|  | Évaluer avec justesse tes choix d’actions, ta façon de les exécuter et les résultats que tu obtiens. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 5 | Évaluer avec justesse tes choix d’actions, ta façon de les exécuter et les résultats que tu obtiens. |
| 11. | Manifester un esprit sportif. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 11 | Manifester un esprit sportif. |
| 13. | Reconnaître les nouveaux apprentissages réalisés ou les progrès accomplis. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 13 | Reconnaître les nouveaux apprentissages réalisés ou les progrès accomplis. |
| 14. | Appliquer les règles de sécurité (comportement, tenue vestimentaire, etc.). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 14 | Appliquer les règles de sécurité (comportement, tenue vestimentaire, etc.). |

**Compétence 2 : Pratiquer des activités physiques en équipe**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Nom des élèves** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Choisir et exécuter un type de préparation physique (échauffement, étirement) qui convient à l’activité. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | Choisir et exécuter un type de préparation physique (échauffement, étirement) qui convient à l’activité. |
|  | Établir avec tes coéquipiers, des stratégies de jeu efficaces. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 | Établir avec tes coéquipiers, des stratégies de jeu efficaces. |
|  | Considérer le point de vue des autres. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 7 | Considérer le point de vue des autres. |
|  | Appliquer les stratégies de jeu choisies. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 8 | Appliquer les stratégies de jeu choisies. |
|  | Participer aux activités d’équipe en observant tes partenaires et tes adversaires et en ajustant tes actions en conséquence. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 9 | Participer aux activités d’équipe en observant tes partenaires et tes adversaires et en ajustant tes actions en conséquence. |
|  | Accepter de jouer différents rôles avec différents partenaires ou contre divers opposants. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 | Accepter de jouer différents rôles avec différents partenaires ou contre divers opposants. |
|  | Manifester un esprit sportif. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 11 | Manifester un esprit sportif. |
|  | Reconnaître la contribution des autres. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 12 | Reconnaître la contribution des autres. |
|  | Reconnaître les nouveaux apprentissages réalisés ou les progrès accomplis. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 13 | Reconnaître les nouveaux apprentissages réalisés ou les progrès accomplis. |
|  | Appliquer les règles de sécurité (comportement, tenue vestimentaire, etc.). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 14 | Appliquer les règles de sécurité (comportement, tenue vestimentaire, etc.). |

**Compétence 3 : Expérimenter une démarche d’engagement**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Nom des élèves** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Identifier les effets de certaines de tes habitudes de vie sur ta santé. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 | Identifier les effets de certaines de tes habitudes de vie sur ta santé. |
|  | Prendre soin de choisir deux objectifs réalistes visant à maintenir ou à modifier tes habitudes de vie. Faire un plan qui tienne compte de tes goûts et aptitudes. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 16 | Prendre soin de choisir deux objectifs réalistes visant à maintenir ou à modifier tes habitudes de vie. Faire un plan qui tienne compte de tes goûts et aptitudes. |
|  | Prévoir les moyens nécessaires à la réalisation de ton plan de maintien ou de modification de deux habitudes de vie. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 17 | Prévoir les moyens nécessaires à la réalisation de ton plan de maintien ou de modification de deux habitudes de vie. |
|  | Appliquer ton plan de maintien ou de modification de deux habitudes de vie avec persévérance et utiliser les ressources nécessaires pour atteindre ton but. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 18 | Appliquer ton plan de maintien ou de modification de deux habitudes de vie avec persévérance et utiliser les ressources nécessaires pour atteindre ton but. |
|  | Recueillir les informations essentielles sur la modification de tes habitudes de vie. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 19 | Recueillir les informations essentielles sur la modification de tes habitudes de vie. |
|  | Mesurer, à l’aide des outils pertinents, le maintien ou l’amélioration de ta condition physique. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 20 | Mesurer, à l’aide des outils pertinents, le maintien ou l’amélioration de ta condition physique. |
|  | Juger de l’atteinte de tes objectifs et expliquer les causes de tes difficultés et de tes réussites. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 21 | Juger de l’atteinte de tes objectifs et expliquer les causes de tes difficultés et de tes réussites. |
|  | Quand tu fais un retour sur ton projet, identifier des améliorations à apporter et te donner de nouveaux défis. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 22 | Quand tu fais un retour sur ton projet, identifier des améliorations à apporter et te donner de nouveaux défis. |