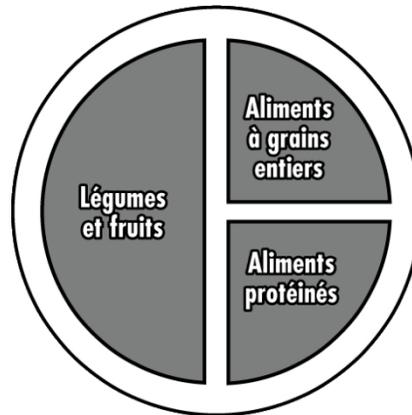


NOM : _____

GROUPE : _____

Projet en éducation physique



MON JOURNAL ALIMENTAIRE ET D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
Déjeuner				
Collation				
Diner				
Collation				
Souper				
Collation				
Activités physiques				

Journal d'autocontrôle

	Mon alimentation	Mes activités physiques
Jour 1 Mon objectif :		
Jour 2 Mon objectif :		
Jour 3 Mon objectif :		
Jour 4 Mon objectif :		

Quelques trucs pour te faciliter la tâche

☞ L'étiquetage des aliments et des boissons fournit des renseignements dont tu peux te servir pour faire des choix éclairés à l'épicerie et à la maison. Les étiquettes peuvent t'aider à :

- ☞ Comparer et choisir tes aliments et tes boissons plus facilement;
- ☞ Savoir quels ingrédients sont présents dans un produit alimentaire;
- ☞ Choisir des produits qui contiennent une petite ou une grande quantité des nutriments que tu recherches.

➤ Tiens compte de tes habitudes alimentaires.

Pense à ton dernier repas ou à ta dernière collation. Peux-tu décrire :

- ☞ La façon dont tu as mangé?
 - As-tu mangé lentement?
 - Étais-tu distrait?
 - As-tu mangé avec d'autres personnes?
- ☞ La raison pour laquelle tu as mangé?
 - Avais-tu faim?
 - T'avait-on offert quelque chose à manger?
- ☞ Ce que tu as mangé?
 - Quelle nourriture et quelle boisson as-tu consommées?
- ☞ Le moment où tu as mangé?
 - Quelle heure était-il?
 - Depuis combien de temps avais-tu mangé?
- ☞ L'endroit où tu as mangé?
 - Étais-tu dans un endroit prévu à cet effet?
- ☞ La quantité de nourriture que tu as mangée?
 - Quelle quantité de nourriture et de boisson as-tu consommée?

Le fait d'être capable de te rappeler et de décrire les réponses à ces questions signifie que tu avais probablement conscience de tes habitudes alimentaires.

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-conscience-habitudes-alimentaires/#section-2>

Idées de recettes

Galettes au tofu

300 à 340 grammes de **tofu mou**

¼ tasse de **matière grasse** (huile végétale, margarine ou beurre mou)

3 **bananes** très mûres

10 pincées de **cannelle**

3 ½ tasses de **flocons d'avoine à cuisson rapide**

1 ¼ tasse de **raisins secs et de canneberges séchées** mélangés

Préchauffer le four à 375 °F. Dans un grand bol, mélanger le tofu, la matière grasse, les bananes et la cannelle jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Ajouter les flocons d'avoine et les fruits secs. Sur une tôle à biscuits recouverte de papier parchemin, former 12 ou 6 galettes. Cuire au four au moins 25 minutes.

Brownies mystère

4 **œufs**

1 boîte de **haricots noirs**, égouttés et rincés

1 ½ tasse de **pépites de chocolat noir pour la cuisson**

½ tasse de **sucre** ou de **fruits congelés** : cerises dénoyautées, framboises, bleuets...

2 cuillerées à thé de **poudre à pâte**

Au mélangeur, bien **mélanger** les œufs et les haricots.

Ajouter les autres ingrédients et mélanger jusqu'à consistance lisse.

Critères d'évaluation

Critère A : connaissances et compréhension

Les élèves doivent être capables :

- i. d'expliquer des connaissances factuelles, procédurales et conceptuelles relatives à l'éducation physique et à la santé;
- ii. d'appliquer des connaissances relatives à l'éducation physique et à la santé pour analyser des questions et résoudre des problèmes tirés de situations aussi bien familières que nouvelles;
- iii. d'appliquer la terminologie spécifique à l'activité physique et à la santé de manière efficace afin de transmettre leur compréhension.

Niveaux	Descripteurs de niveaux
0	L'élève n'atteint aucun des niveaux décrits ci-dessous.
1-2	L'élève : <ol style="list-style-type: none"> i. indique des connaissances factuelles, procédurales et conceptuelles relatives à l'éducation physique et à la santé; ii. applique des connaissances relatives à l'éducation physique et à la santé pour chercher des questions et suggérer des solutions à des problèmes tirés de situations familières; iii. applique la terminologie spécifique à l'activité physique et à la santé afin de transmettre sa compréhension, mais avec un succès limité.
3-4	L'élève : <ol style="list-style-type: none"> i. résume des connaissances factuelles, procédurales et conceptuelles relatives à l'éducation physique et à la santé; ii. applique des connaissances relatives à l'éducation physique et à la santé pour analyser des questions et résoudre des problèmes tirés de situations familières; iii. applique la terminologie spécifique à l'activité physique et à la santé afin de transmettre sa compréhension.
5-6	L'élève : <ol style="list-style-type: none"> i. identifie des connaissances factuelles, procédurales et conceptuelles relatives à l'éducation physique et à la santé; ii. applique des connaissances relatives à l'éducation physique et à la santé pour analyser des questions et résoudre des problèmes tirés de situations aussi bien familières que nouvelles; iii. applique la terminologie spécifique à l'activité physique et à la santé de manière cohérente afin de transmettre sa compréhension.
7-8	L'élève : <ol style="list-style-type: none"> i. explique des connaissances factuelles, procédurales et conceptuelles relatives à l'éducation physique et à la santé; ii. applique des connaissances relatives à l'éducation physique et à la santé pour analyser des questions complexes et résoudre des problèmes complexes tirés de situations aussi bien familières que nouvelles; iii. applique la terminologie spécifique à l'activité physique et à la santé de manière cohérente et efficace afin de transmettre sa compréhension.

Critère B : planification de la performance

Maximum : 8

Les élèves doivent être capables :

- i. de développer des buts qui enrichissent la performance;
- ii. d'élaborer, d'expliquer et de justifier un plan visant à améliorer les performances physiques et la santé.

Niveaux	Descripteurs de niveaux
0	L'élève n'atteint aucun des niveaux décrits ci-dessous.
1–2	L'élève : <ol style="list-style-type: none">i. identifie des buts qui enrichissent la performance;ii. construit un plan visant à améliorer les performances physiques et la santé.
3–4	L'élève : <ol style="list-style-type: none">i. résume des buts qui enrichissent la performance;ii. construit et décrit un plan visant à améliorer les performances physiques et la santé.
5–6	L'élève : <ol style="list-style-type: none">i. explique des buts qui enrichissent la performance;ii. élabore et explique un plan visant à améliorer les performances physiques et la santé.
7–8	L'élève : <ol style="list-style-type: none">i. développe des buts qui enrichissent la performance;ii. élabore, explique et justifie un plan visant à améliorer les performances physiques et la santé.

Remarques pour le critère B

• Le critère B peut être évalué dans le cadre d'unités qui demandent aux élèves d'effectuer des activités de recherche et de planification. Il peut s'agir, par exemple, de la composition d'enchaînements de mouvements esthétiques (dans le cadre de disciplines telles que la gymnastique, la danse, l'aérobic, les arts martiaux), de programmes d'entraînement physique, de programmes d'entraînement (coaching), de la création de jeux ou de recherches en laboratoire (dans des domaines tels que la forme physique, l'acquisition de compétences ou les systèmes énergétiques).

Critère D : réflexion et amélioration de la performance

Maximum : 8

À la fin de la 5^e année, les élèves doivent être capables :

- i. d'expliquer et de démontrer des stratégies qui enrichissent leurs compétences interpersonnelles;
- ii. d'analyser et d'évaluer l'efficacité d'un plan en fonction du résultat;
- iii. d'analyser et d'évaluer la performance.

Niveaux	Descripteurs de niveaux
0	L'élève n'atteint aucun des niveaux décrits ci-dessous.
1–2	L'élève : <ol style="list-style-type: none">i. identifie et démontre des stratégies qui enrichissent ses compétences interpersonnelles;ii. résume l'efficacité d'un plan en fonction du résultat;

	iii. résume et récapitule la performance.
3–4	L'élève : i. résume et démontre des stratégies qui enrichissent ses compétences interpersonnelles; ii. explique l'efficacité d'un plan en fonction du résultat; iii. décrit et récapitule la performance.
5–6	L'élève : i. décrit et démontre des stratégies qui enrichissent ses compétences interpersonnelles; ii. analyse l'efficacité d'un plan en fonction du résultat; iii. explique et évalue la performance.
7–8	L'élève : i. explique et démontre des stratégies qui enrichissent ses compétences interpersonnelles; ii. analyse et évalue l'efficacité d'un plan en fonction du résultat; iii. analyse et évalue la performance.