

ÉVALUATION FINALE



DISCUTER LES DIFFÉRENTES MANIÈRES DE PRATIQUER UNE ACTIVITÉ SPORTIVE.



NomPrénom.....
Date de naissance.....
Adresse de l'école.....



Autotest - Le sport et moi ! Entoure ta réponse.

a. Pour moi le sport c'est :

- ♠ À la télé
- ♣ Le plus souvent possible sur un stade
- ♥ Avec des copains en plein-air

b. Quand je fais du sport c'est :

- ♥ Pour m'amuser
- ♣ Gagner à tout prix
- ♠ Parce que je suis obligé(e)

c. Le sport c'est :

- ♣ Bon pour ma santé
- ♥ Pour être bien dans ma peau
- ♠ Fatigant

d. Faire du sport c'est :

- ♠ Risquer une blessure
- ♥ Rencontrer des copains
- ♣ Battre des records



Quel est ton profil de sportif ? Compte tes ♠, ♣ et ♥.

DISCUTER LES DIFFÉRENTES MANIÈRES DE PRATIQUER UNE ACTIVITÉ SPORTIVE

Entre nous - Cette activité propose d'évaluer l'évolution des attitudes des élèves par rapport à la pratique de l'activité sportive.



Entrée dans l'activité santé

S'allonger sur un tapis de sol, fermer les yeux, et respirer calmement. Se concentrer sur la respiration. Se concentrer ensuite pendant 2 ou 3 secondes successivement sur les différentes parties du corps sans les bouger : se concentrer sur les pieds, les chevilles, les mollets, les genoux, les cuisses. Se concentrer maintenant sur les mains, les poignets, les avant-bras, les coudes, les bras, les épaules. Se concentrer sur le bassin, les fessiers, le bas du dos, le haut du dos. Se concentrer sur la tête, le front, les yeux, la bouche. Respirer calmement. Se sentir bien, détendu.

« On va sortir de cet état de relaxation doucement, en remuant légèrement les pieds, les mains, en tournant doucement la tête à droite et à gauche. On ouvre les yeux, on roule sur un côté pour s'asseoir avant de se lever. »



Évaluer la capacité des élèves à s'identifier

Accompagner les élèves dans la réalisation de la consigne



Auto-test Hygiène activité sportive

Évaluer les attitudes des élèves par rapport à l'activité sportive.

- Découvrir le questionnaire et la consigne.
- Sous la conduite de l'enseignant, prendre connaissance des propositions, l'une après l'autre et y répondre (à main levée, ou par écrit).
- Inventorier les réponses. Il est demandé aux élèves de justifier leurs réponses qui font l'objet d'un débat non moralisateur.
- Décompter : Chaque item est discuté et validé au fur et à mesure. Pour chaque item, les élèves notent leur réponse et découvrent leur profil. Les résultats sont commentés collectivement de manière bienveillante.

Définitions des profils à distribuer aux élèves après le test :

- Si tu as obtenu une majorité de @
Le sport et toi ça fait deux ! Tu n'aimes vraiment pas ça. Mais tu peux essayer, parfois l'appétit vient en mangeant. Et n'oublie pas qu'un peu d'activité physique c'est bon pour le corps et la tête.
- Si tu as obtenu une majorité de £
Le sport, tu aimes ça ! Tu prends plaisir à sauter, courir surtout derrière une balle avec tes copains. Et c'est bien car ainsi tout en t'amusant tu prends soin de ta santé.
- Si tu as obtenu une majorité de &
Le sport, c'est une passion ! Il te faut gagner, aller plus vite que tous les autres, la compétition tu adores ça. Bravo ! Mais n'oublie pas que le sport ce n'est pas la guerre, alors de temps en temps partage la victoire.

Rapport à soi
Rapport aux autres
Rapport à l'environnement



DOMAINES

1 2 3 4 5