

# Activités individuelles : critères d'évaluation

Objectif d'activités individuelles : activités que les participants accomplissent individuellement avec leur propre équipement, en surveillant leurs propres comportements, mouvements et dépenses d'énergie.

Exemples : activités d'endurance, activités aquatiques, danse, activités de résistance et de force, certaines activités des Jeux d'hiver de l'Arctique et des Jeux des Premières Nations, des Métis et des Inuits, gymnastique, activités en plein air, athlétisme.

## Application des habiletés motrices :

- Je peux appliquer les phases de mouvement pour perfectionner mes habiletés dans une variété d'activités individuelles.
- Je peux utiliser la force de ma ceinture abdominale pour maintenir mon équilibre pendant que j'accomplis diverses activités individuelles.
- Je peux utiliser une variété d'habiletés locomotrices pendant ma participation à diverses activités individuelles.

## Application des concepts du mouvement :

- Je peux adapter mes mouvements en fonction d'objets qui se trouvent sur un sentier, une colline ou une allée.
- Je peux adapter les mouvements de mon corps en fonction de l'équipement que j'utilise.
- Je peux adapter mes mouvements en fonction des autres.
- Je peux adapter mes mouvements en fonction de facteurs environnementaux, comme les conditions météorologiques.

## Application des principes du mouvement :

- Je peux appliquer les lois de la physique du mouvement pour perfectionner mes habiletés dans une variété d'activités individuelles.
- Je peux appliquer les lois de la force pour perfectionner mes habiletés dans une variété d'activités individuelles.

## Application des habiletés tactiques :

- Je peux appliquer des règles générales, des lignes directrices et des règles d'étiquette pour favoriser une participation équitable et sécuritaire à diverses activités individuelles à l'intérieur.
- Je peux appliquer des règles générales, des lignes directrices et des règles d'étiquette pour favoriser une participation équitable et sécuritaire à diverses activités individuelles à l'extérieur.

## Réflexion sur la performance (habiletés de vie) :

- Je peux appliquer ma compréhension des lois de la physique du mouvement pour perfectionner mes habiletés motrices dans le cadre de diverses activités individuelles à l'intérieur et à l'extérieur.
- Je peux utiliser mes habiletés de la pensée critique pour faire des liens entre les règles générales, les lignes directrices et les règles de l'étiquette dans le cadre de diverses activités individuelles à l'intérieur et à l'extérieur.

## Amélioration de la performance :

- Comment puis-je appliquer les phases du mouvement au moment de perfectionner une nouvelle habileté, comme un mouvement de danse, un saut ou un plongeon ?
- Quels sont tous les facteurs à prendre en considération pour me préparer adéquatement à participer à une activité qui a lieu à l'extérieur, sur la glace ?
- Pourquoi est-ce que l'amélioration de mes compétences motrices dans une variété d'activités individuelles est importante au maintien de la pratique de l'activité physique tout au long de ma vie ?