

Éducation physique – 3^e année

Effort physique et vie active (RAG 3)

Échelle d'appréciation

Éléments essentiels	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3 (visé en fin d'année)	Niveau 4
Endurance musculaire RAS 3.8.1	L'élève est incapable d'associer des activités reliées à l'endurance musculaire.	L'élève éprouve de la difficulté à associer des activités reliées à l'endurance musculaire.	L'élève est capable d'associer la majorité des activités reliées à l'endurance musculaire.	L'élève est capable d'associer l'ensemble des activités reliées à l'endurance musculaire.
Reconnaitre les muscles RAS 3.8.1	L'élève est incapable de toucher ou nommer tous les muscles demandés.	L'élève éprouve de la difficulté à toucher ou nommer tous les muscles demandés.	L'élève est capable de toucher ou nommer tous les muscles demandés.	L'élève est capable de toucher et nommer tous les muscles demandés.
Différence entre contraction et relaxation RAS 3.8.1	L'élève est incapable d'expliquer ou de démontrer (sur palper) la différence entre la contraction et la relaxation d'un muscle.	L'élève éprouve de la difficulté à expliquer ou démontrer (sur palper) la différence entre la contraction et la relaxation d'un muscle.	L'élève est capable d'expliquer ou démontrer (sur palper) la différence entre la contraction et la relaxation d'un muscle.	L'élève est capable d'expliquer et démontrer (sur palper) la différence entre la contraction et la relaxation d'un muscle.