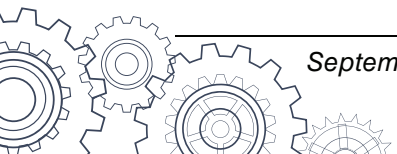
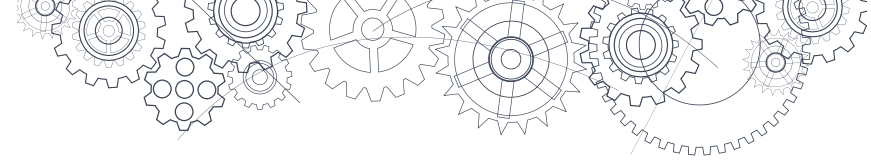




## Éducation physique et santé M-10 – Grandes idées

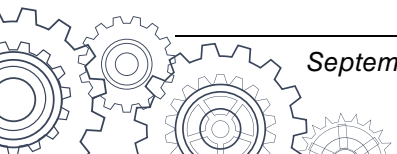
Année					
M-1	<ul style="list-style-type: none"><li>L'activité physique quotidienne nous aide à développer des habiletés motrices et un savoir-faire physique, et est un élément important d'un mode de vie sain.</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>Apprendre à se connaître et à connaître les autres nous aide à développer une attitude positive et à acquérir des comportements bienveillants, lesquels contribuent à l'établissement de saines relations.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>La santé inclut le bien-être physique, mental et affectif.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Lorsque nous connaissons notre corps et que nous faisons des choix sains, nous pouvons mieux prendre soin de nous-mêmes.</li></ul>
2	<ul style="list-style-type: none"><li>Pratiquer quotidiennement des activités physiques d'intensité modérée à élevée améliore tous les aspects de notre bien-être. (2<sup>e</sup>-4<sup>e</sup> année)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Apprendre à participer à différentes activités physiques et à mouvoir notre corps lors de celles-ci nous aide à développer un savoir-faire physique.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Avoir de bonnes compétences de communication et savoir gérer nos émotions nous permet de développer et de maintenir de saines relations. (2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> année)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Il y a une interdépendance entre notre santé physique, affective et mentale. (2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> année)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Lorsque nous adoptons des pratiques personnelles saines et des stratégies de sécurité, nous nous protégeons nous-mêmes et nous protégeons les autres. (2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> année)</li></ul>
3	<ul style="list-style-type: none"><li>Pratiquer quotidiennement des activités physiques d'intensité modérée à élevée améliore tous les aspects de notre bien-être. (2<sup>e</sup>-4<sup>e</sup> année)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Les habiletés motrices et les stratégies nous aident à apprendre à pratiquer différents types d'activités physiques.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Avoir de bonnes compétences de communication et savoir gérer nos émotions nous permet de développer et de maintenir de saines relations. (2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> année)</li></ul>		

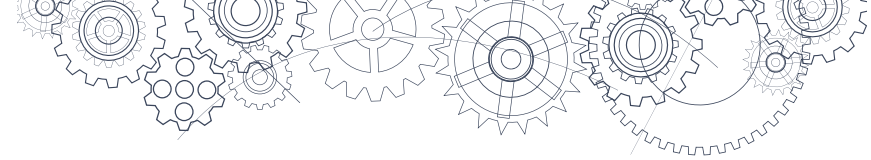




## Éducation physique et santé M-10 – Grandes idées – suite

Année					
4	<ul style="list-style-type: none"><li>Pratiquer quotidiennement des activités physiques d'intensité modérée à élevée améliore tous les aspects de notre bien-être. (2<sup>e</sup>-4<sup>e</sup> année)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Connaître les activités qui nous plaisent et les occasions de les pratiquer nous aide à développer un mode de vie actif. (4<sup>e</sup>-5<sup>e</sup> année)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Les saines relations que nous établissons nous aident à développer un sentiment d'appartenance et à nous sentir soutenus et valorisés. (4<sup>e</sup>-5<sup>e</sup> année)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Se comprendre soi-même et comprendre les divers aspects de la santé nous aide à avoir un mode de vie équilibré. (4<sup>e</sup>-5<sup>e</sup> année)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Les choix personnels et les facteurs environnementaux et sociaux ont une incidence sur notre santé et notre bien-être.</li></ul>
5	<ul style="list-style-type: none"><li>L'activité physique quotidienne nous permet de pratiquer des habiletés motrices et de développer notre condition physique. (5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> année)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Connaître les activités qui nous plaisent et les occasions de les pratiquer nous aide à développer un mode de vie actif. (4<sup>e</sup>-5<sup>e</sup> année)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Les saines relations que nous établissons nous aident à développer un sentiment d'appartenance et à nous sentir soutenus et valorisés. (4<sup>e</sup>-5<sup>e</sup> année)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Se comprendre soi-même et comprendre les divers aspects de la santé nous aide à avoir un mode de vie équilibré. (4<sup>e</sup>-5<sup>e</sup> année)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Les choix personnels et les facteurs environnementaux et sociaux ont une incidence sur notre santé et notre bien-être.</li></ul>
6	<ul style="list-style-type: none"><li>L'activité physique quotidienne nous permet de pratiquer des habiletés motrices et de développer notre condition physique. (5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> année)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Le savoir-faire physique et la bonne forme nous aident à prendre plaisir à pratiquer des activités physiques et à y vivre des réussites. (6<sup>e</sup>-7<sup>e</sup> année)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Nous vivons de nombreux changements qui influencent la perception que nous avons de nous-mêmes et des autres. (6<sup>e</sup>-7<sup>e</sup> année)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Le fait de connaître les similarités et les différences entre les personnes et les groupes a une influence sur la santé de la communauté. (6<sup>e</sup>-7<sup>e</sup> année)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Les choix sains contribuent à notre bien-être physique, affectif et mental. (6<sup>e</sup>-9<sup>e</sup> année)</li></ul>





## Éducation physique et santé M-10 – Grandes idées – suite

Année					
7	<ul style="list-style-type: none"><li>• La participation quotidienne à différents types d'activités physiques a une incidence sur notre savoir-faire physique et sur nos objectifs de santé et de forme physique. (7<sup>e</sup>-9<sup>e</sup> année)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Le savoir-faire physique et la bonne forme nous aident à prendre plaisir à pratiquer des activités physiques et à y vivre des réussites. (6<sup>e</sup>-7<sup>e</sup> année)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nous vivons de nombreux changements qui influencent la perception que nous avons de nous-mêmes et des autres. (6<sup>e</sup>-7<sup>e</sup> année)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Le fait de connaître les similarités et les différences entre les personnes et les groupes a une influence sur la santé de la communauté. (6<sup>e</sup>-7<sup>e</sup> année)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les choix sains contribuent à notre bien-être physique, affectif et mental. (6<sup>e</sup>-9<sup>e</sup> année)</li></ul>
8-9	<ul style="list-style-type: none"><li>• La participation quotidienne à différents types d'activités physiques a une incidence sur notre savoir-faire physique et sur nos objectifs de santé et de forme physique. (7<sup>e</sup>-9<sup>e</sup> année)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La pratique d'activités physiques toute la vie durant procure de nombreux bienfaits et est un élément essentiel d'un mode de vie sain.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les relations saines peuvent nous aider à vivre une vie enrichissante et satisfaisante.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Favoriser la santé et le bien-être des autres nous permet de tisser des liens avec notre communauté.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les choix sains contribuent à notre bien-être physique, affectif et mental. (6<sup>e</sup>-9<sup>e</sup> année)</li></ul>
10	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comprendre ses forces, ses faiblesses et ses préférences personnelles aide à planifier et à atteindre ses objectifs.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Essayer plusieurs types d'activités physiques peut augmenter ses chances de rester actif toute la vie durant.</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Une participation régulière à des activités physiques permet de maintenir et d'améliorer sa forme physique.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les choix sains contribuent au bien-être physique, affectif et mental, et inversement.</li></ul>

