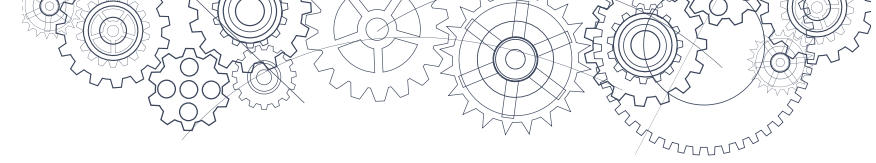


Éducation physique et santé M-10 – Contenu

Année				
M	<ul style="list-style-type: none"> les techniques appropriées pour développer des habiletés motrices fondamentales, y compris les habiletés non locomotrices, locomotrices et de manipulation les façons de participer à différents types d'activités physiques, y compris les activités individuelles et à deux, les activités rythmiques et les jeux 	<ul style="list-style-type: none"> les relations entre l'alimentation, l'hydratation et la santé les pratiques qui favorisent la santé et le bien-être 	<ul style="list-style-type: none"> les comportements bienveillants au sein des groupes et des familles les émotions, leurs causes et leurs effets 	<ul style="list-style-type: none"> les différents types de substances les dangers et les situations potentiellement dangereuses les sources fiables d'information sur la santé
1	<ul style="list-style-type: none"> les techniques appropriées pour développer des habiletés motrices fondamentales, y compris les habiletés non locomotrices, locomotrices et de manipulation les façons de participer à différents types d'activités physiques, y compris les activités individuelles et à deux, les activités rythmiques et les jeux les effets de différentes activités sur le corps 	<ul style="list-style-type: none"> les noms des parties du corps, y compris les parties intimes des hommes et des femmes les touchers appropriés et inappropriés 		<ul style="list-style-type: none"> les différents types de substances et les façons de les utiliser de manière sûre ou de les éviter les dangers et les situations potentiellement dangereuses les sources fiables d'information sur la santé
2	<ul style="list-style-type: none"> les techniques appropriées pour développer des habiletés motrices fondamentales, y compris les habiletés non locomotrices, locomotrices et de manipulation les méthodes pour mesurer le niveau d'effort physique les façons de participer à différents types d'activités physiques, y compris les activités individuelles et à deux, les activités rythmiques et les jeux les effets de l'activité physique sur le corps 	<ul style="list-style-type: none"> les pratiques qui favorisent la santé et le bien-être, y compris celles en lien avec l'activité physique, l'alimentation et la prévention des maladies 	<ul style="list-style-type: none"> la gestion et l'expression des émotions les facteurs qui influencent l'identité personnelle 	<ul style="list-style-type: none"> les stratégies pour accéder à de l'information sur la santé les stratégies et les compétences à utiliser dans les situations potentiellement risquées, dangereuses ou d'abus les effets des différentes substances et les stratégies pour éviter de se causer du tort

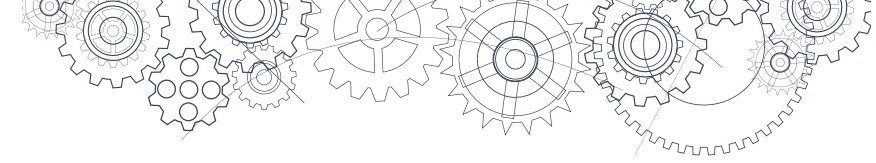




Éducation physique et santé M-10 – Contenu – suite

Année				
3	<ul style="list-style-type: none">• les techniques appropriées pour développer des habiletés motrices fondamentales, y compris les habiletés non locomotrices, locomotrices et de manipulation• les concepts moteurs et les stratégies• les méthodes pour mesurer le niveau d'effort physique• les différents types d'activités physiques, y compris les activités individuelles et à deux, les activités rythmiques et les jeux	<ul style="list-style-type: none">• les pratiques qui favorisent la santé et le bien-être, y compris celles en lien avec l'activité physique, le sommeil et la prévention des maladies• les choix qui peuvent être faits en matière d'alimentation et d'hydratation pour aider la pratique de différentes activités et contribuer à une bonne santé générale	<ul style="list-style-type: none">• la nature et les conséquences de l'intimidation• les liens entre les inquiétudes et les peurs• les facteurs qui influencent l'identité personnelle	<ul style="list-style-type: none">• les stratégies pour accéder à de l'information sur la santé• les stratégies et les compétences à utiliser dans les situations potentiellement risquées, dangereuses ou d'abus• les effets des différentes substances et les stratégies pour éviter de se causer du tort
4	<ul style="list-style-type: none">• les techniques appropriées pour développer des habiletés motrices fondamentales, y compris les habiletés non locomotrices, locomotrices et de manipulation• les concepts moteurs et les stratégies• les méthodes pour mesurer le niveau d'effort physique• les façons de participer à différents types d'activités physiques, y compris les activités individuelles et à deux, les activités rythmiques et les jeux• les bienfaits de l'activité physique et de l'exercice	<ul style="list-style-type: none">• les pratiques qui favorisent la santé et le bien-être, y compris celles en lien avec l'activité physique, le sommeil, l'alimentation et la prévention des maladies• la taille des portions et le nombre de portions• les maladies transmissibles et non transmissibles	<ul style="list-style-type: none">• les messages véhiculés par les médias et l'image corporelle• les facteurs qui influencent l'identité personnelle, y compris l'image corporelle et les médias sociaux• les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté, y compris ceux en lien avec la sexualité et l'identité sexuelle	<ul style="list-style-type: none">• les stratégies et les compétences à utiliser dans les situations potentiellement risquées, dangereuses ou d'abus, y compris savoir reconnaître les leurres ou trucs auxquels ont souvent recours les agresseurs• les stratégies pour réagir à l'intimidation, à la discrimination et à la violence• les effets potentiels des substances psychoactives et les stratégies pour éviter de se causer du tort

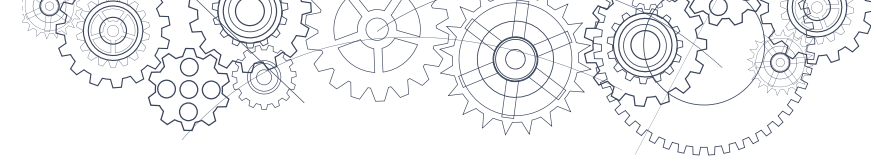




Éducation physique et santé M-10 – Contenu – suite

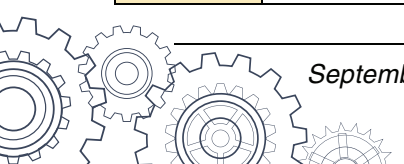
Année				
5	<ul style="list-style-type: none"> les techniques appropriées pour développer des habiletés motrices fondamentales, y compris les habiletés non locomotrices, locomotrices et de manipulation les concepts moteurs et les stratégies les méthodes pour mesurer et ajuster le niveau d'effort physique les façons de participer à différents types d'activités physiques, y compris les activités individuelles et à deux, les activités rythmiques et les jeux les différences entre les composantes santé de la forme physique les principes d'entraînement pour améliorer la condition physique, y compris le principe FITT les bienfaits de l'activité physique et de l'exercice 	<ul style="list-style-type: none"> les choix alimentaires qui contribuent à un mode de vie actif et à une bonne santé générale les pratiques qui favorisent la santé et le bien-être, y compris celles en lien avec la prévention des maladies transmissibles et la prévention des maladies non transmissibles 	<ul style="list-style-type: none"> les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté, y compris ceux en lien avec la sexualité et l'identité sexuelle, et les changements relationnels 	<ul style="list-style-type: none"> les sources d'information sur la santé et les services d'aide les stratégies pour se protéger et protéger les autres des abus, de l'exploitation et des dangers, dans une variété de contextes les facteurs qui influencent la consommation de substances psychoactives et les dangers potentiels
6	<ul style="list-style-type: none"> les techniques appropriées pour développer des habiletés motrices fondamentales, y compris les habiletés non locomotrices, locomotrices et de manipulation les concepts moteurs et les stratégies les méthodes pour mesurer et ajuster le niveau d'effort physique les façons de participer à différents types d'activités physiques, y compris les activités individuelles et à deux, les activités rythmiques et les jeux les principes d'entraînement pour améliorer la condition physique, y compris le principe FITT et le principe SAID 	<ul style="list-style-type: none"> les facteurs qui influencent les choix alimentaires les pratiques qui réduisent le risque de contracter des infections sexuellement transmissibles et des maladies transmissibles pouvant entraîner la mort 	<ul style="list-style-type: none"> les conséquences de l'intimidation, des stéréotypes et de la discrimination les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté et l'adolescence les facteurs qui influencent l'identité individuelle, y compris l'identité sexuelle, le genre, les valeurs et les croyances 	<ul style="list-style-type: none"> les sources d'information sur la santé les stratégies pour se protéger et protéger les autres des abus, de l'exploitation et des dangers, dans une variété de contextes les principes de base pour réagir lors de situations d'urgence les stratégies pour gérer les risques personnels et sociaux relatifs aux substances psychoactives et aux comportements pouvant mener à une dépendance





Éducation physique et santé M-10 – Contenu – suite

Année				
7		<ul style="list-style-type: none"> • les facteurs qui influencent les choix alimentaires • les pratiques qui réduisent le risque de contracter des infections sexuellement transmissibles et des maladies transmissibles pouvant entraîner la mort 		<ul style="list-style-type: none"> • les sources d'information sur la santé • les principes de base pour réagir lors de situations d'urgence • les stratégies pour se protéger et protéger les autres des abus, de l'exploitation et des dangers, dans une variété de contextes
8	<ul style="list-style-type: none"> • les techniques appropriées pour développer des habiletés motrices fondamentales, y compris les habiletés non locomotrices, locomotrices et de manipulation • les concepts moteurs et les stratégies • les méthodes pour mesurer et ajuster le niveau d'effort physique • les façons de participer à différents types d'activités physiques, y compris les activités individuelles et à deux, les activités rythmiques et les jeux • les principes d'entraînement pour améliorer la condition physique, y compris le principe FITT, le principe SAID et la spécificité 	<ul style="list-style-type: none"> • la prise de décisions saines relativement à la sexualité • les tactiques de marketing et de publicité ciblant les enfants et les adolescents, y compris celles relatives à l'alimentation et aux suppléments • les conséquences possibles à court et à long terme des décisions touchant la santé, y compris celles relatives à l'alimentation, à la protection contre les infections transmissibles sexuellement et aux habitudes de sommeil 	<ul style="list-style-type: none"> • les conséquences de l'intimidation, des stéréotypes et de la discrimination • les signes et les symptômes du stress, de l'anxiété et de la dépression • l'influence des changements physiques, affectifs et sociaux sur l'identité et les relations 	<ul style="list-style-type: none"> • les sources d'information sur la santé • les principes de base pour réagir lors de situations d'urgence • les stratégies pour se protéger et protéger les autres des abus, de l'exploitation et des dangers, dans une variété de contextes • les influences sociales et médiatiques en lien avec la consommation de substances psychoactives et les comportements pouvant mener à une dépendance
9	<ul style="list-style-type: none"> • les effets des différents types d'activités physiques sur le corps 	<ul style="list-style-type: none"> • la prise de décisions saines relativement à la sexualité • les conséquences possibles à court et à long terme des décisions touchant la santé, y compris celles relatives à l'alimentation, à la protection contre les infections transmissibles sexuellement et aux habitudes de sommeil 		<ul style="list-style-type: none"> • les sources d'information sur la santé • les principes de base pour réagir lors de situations d'urgence • les stratégies pour se protéger et protéger les autres des abus, de l'exploitation et des dangers, dans une variété de contextes • les aspects physiques, affectifs et sociaux de la consommation de substances psychoactives et les comportements pouvant mener à une dépendance



Éducation physique et santé M-10 – Contenu – suite

Année				
10	<ul style="list-style-type: none">• les techniques appropriées pour développer des habiletés motrices• les concepts moteurs et les stratégies• les méthodes pour mesurer et ajuster le niveau d'effort physique• les bienfaits de l'activité physique pour la santé• les activités individuelles et à deux, les activités rythmiques, les jeux et les activités extérieures• les principes d'entraînement, y compris le principe FITT, le principe SAID et la spécificité	<ul style="list-style-type: none">• la prise de décisions saines relativement à la sexualité• les conséquences possibles à court et à long terme des décisions touchant la santé, y compris celles relatives à l'activité physique, à une alimentation saine, aux habitudes de sommeil et à l'utilisation de la technologie	<ul style="list-style-type: none">• les conséquences de l'intimidation, des stéréotypes et de la discrimination• les signes et les symptômes du stress, de l'anxiété et de la dépression• l'influence des changements physiques, affectifs et sociaux sur l'identité et les relations• les stratégies pour se fixer des objectifs et se motiver	<ul style="list-style-type: none">• les sources d'information sur la santé• les principes de base pour réagir lors de situations d'urgence• les stratégies pour se protéger et protéger les autres des abus, de l'exploitation et des dangers, dans une variété de contextes• les aspects physiques, affectifs et sociaux de la consommation de substances psychoactives et les comportements pouvant mener à une dépendance