**Domaine d’apprentissage : ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ Maternelle**

**GRANDES IDÉES**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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. |  | 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. |  | Lorsque nous connaissons notre corps et que nous faisons des choix sains, nous pouvons mieux prendre soin de nous-mêmes. |  | La santé inclutle bien-être physique, mental et affectif. |

**Normes d’apprentissage**

|  |  |
| --- | --- |
| **Compétences disciplinaires** | **Contenu** |
| *L’élève sera capable de :***Savoir-faire physique*** Développer et démontrer diverses habiletés motrices fondamentales dans une variété d’activités physiques et d’environnements
* Décrire la réaction du corps à la pratique d’activités physiques dans une variété d’environnements
* Développer et démontrer une capacité à agir en toute sécurité, un esprit sportif et un sens du leadership lors de la pratique d’activités physiques

**Mode de vie sain et actif*** Pratiquer quotidiennement des activités physiques d’intensité modérée à élevée
* Reconnaître des occasions de pratiquer des activités physiques à l’école, à la maison et dans la communauté
* Relever et découvrir une variété d’aliments, et décrire comment ceux-ci contribuent à la santé
* Reconnaître des occasions de faire des choix qui contribuent à la santé et au bien-être
* Relever des sources d’information sur la santé

**Santé sociale et communautaire*** Reconnaître et décrire une variété de situations dangereuses ou désagréables
* Développer et démontrer des comportements respectueux envers les autres lors de la pratique d’activités physiques
* Relever les comportements bienveillants qu’adoptent les camarades de classe et les membres de la famille
 | *L’élève connaîtra :** 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 **relations entre l’alimentation, l’hydratation et la santé**
* les **pratiques** qui favorisent la santé et le bien-être
* les noms des **parties du corps**, y compris les parties intimes des hommes et des femmes
* les touchers **appropriés** et **inappropriés**
* les différentstypes de **substances**
* **les** **dangers et** **les situations potentiellement dangereuses**
* les **comportements bienveillants** au sein des groupes et des familles
* les émotions, leurs causes et leurs effets
* les **sources** fiables d’information sur la santé
 |

**Domaine d’apprentissage : ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ Maternelle**

**Normes d’apprentissage (suite)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Compétences disciplinaires** | **Contenu** |
| **Bien-être mental*** Relever et décrire des pratiques qui favorisent le bien-être mental
* Relever et décrire des sentiments et des inquiétudes
* Reconnaître des compétences, des préférences et des intérêts personnels
 |  |

**Domaine d’apprentissage : ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ 1re année**

**GRANDES IDÉES**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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. |  | 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. |  | Lorsque nous connaissons notre corps et que nous faisons des choix sains, nous pouvons mieux prendre soin de nous-mêmes. |  | La santé inclut le bien-être physique, mental et affectif. |

**Normes d’apprentissage**

|  |  |
| --- | --- |
| **Compétences disciplinaires** | **Contenu** |
| *L’élève sera capable de :***Savoir-faire physique*** Développer et démontrer diverses habiletés motrices fondamentales dans une variété d’activités physiques et d’environnements
* Décrire la réaction du corps à la pratique d’activités physiques dans une variété d’environnements
* Développer et démontrer une capacité à agir en toute sécurité, un esprit sportif et un sens du leadership lors de la pratique d’activités physiques

**Mode de vie sain et actif*** Pratiquer quotidiennement des activités physiques d’intensité modérée à élevée
* Reconnaître des occasions de pratiquer des activités physiques à l’école, à la maison et dans la communauté
* Relever et découvrir une variété d’aliments, et décrire comment ceux-ci contribuent à la santé
* Reconnaître des occasions de faire des choix qui contribuent à la santé et au bien-être
* Relever de l’information de base sur la santé dans une variété de sources

**Santé sociale et communautaire*** Décrire des moyens pour prévenir une variété de situations dangereuses ou désagréables, et pour y réagir
* Développer et démontrer des comportements respectueux envers les autres lors de la pratique d’activités physiques
* Relever les comportements bienveillants qu’adoptent les camarades de classe et les membres de la famille
 | *L’élève connaîtra :** 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 **relations entre l’alimentation, l’hydratation et la santé**
* les **effets** de différentes activités sur le corps
* les **pratiques** qui favorisent la santé et le bien-être
* les noms des **parties du corps**, y compris les parties intimes des hommes et des femmes
* les touchers **appropriés** et **inappropriés**
* 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 **comportements bienveillants** au sein des groupes et des familles
* les émotions, leurs causes et leurs effets
* les **sources** fiables d’information sur la santé
 |

**Domaine d’apprentissage : ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ 1re année**

**Normes d’apprentissage (suite)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Compétences disciplinaires** | **Contenu** |
| **Bien-être mental*** Relever et décrire des pratiques qui favorisent le bien-être mental
* Relever et décrire des sentiments et des inquiétudes
* Reconnaître des compétences, des préférences et des intérêts personnels
 |  |

**Domaine d’apprentissage : ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ 2e année**

**GRANDES IDÉES**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Pratiquer quotidiennement des activités physiques d’intensité modérée à élevée améliore tous les aspects de notre bien-être. |  | Apprendre à participer à différentes activités physiques et à mouvoir notre corps lors de celles-ci nous aide à développer un savoir-faire physique. |  | Lorsque nous adoptons des pratiques personnelles saines et des stratégies de sécurité, nous nous protégeons nous-mêmes et nous protégeons les autres. |  | Avoir de bonnes compétences de communication et savoir gérer nos émotions nous permet de développer et de maintenir de saines relations. |  | Il y a une interdépendance entre notre santé physique, affective et mentale. |

**Normes d’apprentissage**

|  |  |
| --- | --- |
| **Compétences disciplinaires** | **Contenu** |
| *L’élève sera capable de :***Savoir-faire physique*** Développer et démontrer diverses habiletés motrices fondamentales dans une variété d’activités physiques et d’environnements
* Mettre en pratique des méthodes pour mesurer le niveau d’effort lors d’une activité physique
* Développer et démontrer une capacité à agir en toute sécurité, un esprit sportif et un sens du leadership lors de la pratique d’activités physiques
* Relever et expliquer des facteurs qui aident à vivre des expériences positives lors de différentes activités physiques

**Mode de vie sain et actif*** Pratiquer quotidiennement des activités physiques d’intensité modérée à élevée
* Reconnaître et décrire des occasions de pratiquer des activités physiques à l’école, à la maison et dans la communauté
* Explorer des stratégies pour faire des choix alimentaires sains
* Décrire des façons d’accéder à de l’information et à des services de soutien pour une variété de sujets touchant à la santé
* Découvrir et décrire les éléments d’un mode de vie sain
 | *L’élève connaîtra :** 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
* les pratiques qui favorisent la santé et le bien-être, y compris celles en lien avec l’**activité physique,** l’**alimentation** etla **prévention des maladies**
* 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 desdifférentes **substances** et les stratégies pour éviter de se causer du tort
* la gestion et l’expression des émotions
* les **facteurs qui influencent l’identité personnelle**
 |

**Domaine d’apprentissage : ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ 2e année**

**Normes d’apprentissage (suite)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Compétences disciplinaires** | **Contenu** |
| **Santé sociale et communautaire*** Reconnaître et décrire des stratégies d’évitement ou d’assertivité à utiliser dans des situations dangereuses ou désagréables
* Développer et démontrer des comportements respectueux envers les autres lors de la pratique d’activités physiques
* Reconnaître et décrire les caractéristiques des relations positives
* Expliquer comment la participation à des activités extérieures contribue à établir des liens avec la communauté et l’environnement

**Bien-être mental*** Relever et adopter des stratégies qui favorisent le bien-être mental
* Relever et décrire des sentiments et des inquiétudes, ainsi que des stratégies pour y faire face
* Reconnaître des compétences, des préférences et des intérêts personnels, et décrire comment ceux-ci influencent l’identité personnelle
 |  |

**Domaine d’apprentissage : ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ 3e année**

**GRANDES IDÉES**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Pratiquer quotidiennement des activités physiques d’intensité modérée à élevée améliore tous les aspects de notre bien-être. |  | Les habiletés motrices et les stratégies nous aident à apprendre à pratiquer différents types d’activités physiques. |  | Lorsque nous adoptons des pratiques personnelles saines et des stratégies de sécurité, nous nous protégeons nous-mêmes et nous protégeons les autres. |  | Avoir de bonnes compétences de communication et savoir gérer nos émotions nous permet de développer et de maintenir de saines relations. |  | Il y a une interdépendance entre notre santé physique, affective et mentale. |

**Normes d’apprentissage**

|  |  |
| --- | --- |
| **Compétences disciplinaires** | **Contenu** |
| *L’élève sera capable de :***Savoir-faire physique*** Développer et appliquer diverses compétences motrices fondamentales dans une variété d’activités physiques et d’environnements
* Mettre en pratique une variété de stratégies et de concepts moteurs lors de différentes activités physiques
* Mettre en pratique des méthodes pour mesurer le niveau d’effort lors d’une activité physique
* Développer et démontrer une capacité à agir en toute sécurité, un esprit sportif et un sens du leadership lors de la pratique d’activités physiques
* Relever et expliquer des facteurs qui aident à vivre des expériences positives lors de différentes activités physiques

**Mode de vie sain et actif*** Pratiquer quotidiennement des activités physiques d’intensité modérée à élevée
* Reconnaître et décrire des occasions de pratiquer des activités physiques à l’école, à la maison et dans la communauté, et des obstacles potentiels à l’activité physique
* Explorer et décrire des stratégies qui peuvent aider à faire des choix alimentaires sains dans une variété de contextes
* Décrire des façons d’accéder à de l’information et à des services de soutien pour une variété de sujets touchant à la santé
 | *L’élève connaîtra :** 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**
* les pratiques qui favorisent la santé et le bien-être, y compris celles en lien avec l’**activité physique,** le **sommeil** etla **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
* 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**
* la nature et les conséquences de l’intimidation
* les effets desdifférentes **substances** et les stratégies pour éviter de se causer du tort
* les liens entre les inquiétudes et les peurs
* les **facteurs qui influencent l’identité personnelle**
 |

**Domaine d’apprentissage : ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ 3e année**

**Normes d’apprentissage (suite)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Compétences disciplinaires** | **Contenu** |
| * Explorer et décrire des stratégies visant l’atteinte d’objectifs personnels d’un mode de vie sain

**Santé sociale et communautaire*** Reconnaître et décrire des stratégies d’évitement ou d’assertivité à utiliser dans des situations dangereuses ou désagréables
* Décrire et mettre en pratique des stratégies pour développer et maintenir des relations positives
* Expliquer comment la participation à des activités extérieures contribue à établir des liens avec la communauté et l’environnement

**Bien-être mental*** Relever et adopter des stratégies qui favorisent le bien-être mental
* Décrire les changements physiques, affectifs et sociaux que vivent les élèves en grandissant
* Décrire des facteurs qui ont une incidence sur le bien-être mental et sur l’identité personnelle
 |  |

**Domaine d’apprentissage : ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ 4e année**

**GRANDES IDÉES**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Pratiquer quotidiennement des activités physiques d’intensité modérée à élevée améliore tous les aspects de notre bien-être. |  | Connaître les activités qui nous plaisent et les occasions de les pratiquer nous aide à développer un mode de vie actif. |  | Se comprendre soi-même et comprendre les divers aspects de la santé nous aide à avoir un mode de vie équilibré. |  | Les choix personnels et les facteurs environnementaux et sociaux ont une incidence sur notre santé et notre bien-être. |  | Les saines relations que nous établissons nous aident à développer un sentiment d’appartenance et à nous sentir soutenu et valorisé. |

**Normes d’apprentissage**

|  |  |
| --- | --- |
| **Compétences disciplinaires** | **Contenu** |
| *L’élève sera capable de :***Savoir-faire physique*** Développer et appliquer diverses compétences motrices fondamentales dans une variété d’activités physiques et d’environnements
* Mettre en pratique une variété de stratégies et de concepts moteurs lors de différentes activités physiques
* Mettre en pratique des méthodes pour mesurer le niveau d’effort lors d’une activité physique
* Développer et démontrer une capacité à agir en toute sécurité,un esprit sportif et un sens du leadership lors de la pratique d’activités physiques
* Reconnaître et décrire ses activités physiques préférées

**Mode de vie sain et actif*** Pratiquer quotidiennement des activités physiques d’intensité modérée à élevée
* Relever et décrire les occasions de pratiquer ses activités physiques préférées à l’école, à la maison et dans la communauté, et les obstacles potentiels pouvant empêcher leur pratique
* Expliquer les liens entre une saine alimentation et la santé de manière générale
* Reconnaître et décrire les facteurs qui encouragent à faire des choix sains
 | *L’élève connaîtra :** 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
* 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**
* lesmaladies **transmissibles** et **non transmissibles**
* les **messages véhiculés par les médias** et l’image corporelle
* **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
 |

**Domaine d’apprentissage : ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ 4e année**

**Normes d’apprentissage (suite)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Compétences disciplinaires** | **Contenu** |
| * Observer et expliquer de quelle manière les messages sur la santé peuvent influencer les comportements et les décisions
* Relever et mettre en pratique des stratégies qui contribuent à l’atteinte d’objectifs personnels d’un mode de vie sain

**Santé sociale et communautaire*** Reconnaître et décrire des stratégies d’évitement ou d’assertivité à utiliser dans des situations dangereuses ou désagréables
* Décrire et évaluer des stratégies pour réagir à la discrimination, aux stéréotypes et à l’intimidation
* Décrire et mettre en pratique des stratégies pour développer et maintenir des relations positives
* Décrire et mettre en pratique des stratégies qui contribuent à rendre l’environnement sûr et bienveillant

**Bien-être mental*** Décrire et évaluer des stratégies qui favorisent le bien-être mental
* Décrire et évaluer des stratégies pour gérer les problèmes de santé mentale et de consommation de substances
* Explorer et décrire des stratégies pour gérer les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté
* Décrire des facteurs qui ont une incidence positive sur le bien-êtreet sur l’identité personnelle
 | * 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**
 |

**Domaine d’apprentissage : ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ 5e année**

**GRANDES IDÉES**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| L’activité physique quotidienne nous permet de pratiquer des habiletés motrices et de développer notre condition physique. |  | Connaître les activités qui nous plaisent et les occasions de les pratiquer nous aide à développer un mode de vie actif. |  | Se comprendre soi-même et comprendre les divers aspects de la santé nous aide à avoir un mode de vie équilibré. |  | Les choix personnels et les facteurs environnementaux et sociaux ont une incidence sur notre santé et notre bien-être. |  | Les saines relations que nous établissons nous aident à développer un sentiment d’appartenance et à nous sentir soutenu et valorisé. |

**Normes d’apprentissage**

|  |  |
| --- | --- |
| **Compétences disciplinaires** | **Contenu** |
| *L’élève sera capable de :***Savoir-faire physique*** Développer et appliquer diverses compétences motrices fondamentales dans une variété d’activités physiques et d’environnements
* Développer et mettre en pratique une variété de stratégies et de concepts moteurs lors de différentes activités physiques
* Mettre en pratique des méthodes pour mesurer et ajuster le niveau d’effort lors d’une activité physique
* Développer et démontrer une capacité à agir en toute sécurité, un esprit sportif et un sens du leadership lors de la pratique d’activités physiques
* Reconnaître et décrire ses activités physiques préférées

**Mode de vie sain et actif*** Participer quotidiennement à des activités physiques conçues pour améliorer et maintenir les composantes santé de la forme physique
* Relever et décrire les occasions de pratiquer ses activités physiques préférées à l’école, à la maison et dans la communauté, et les obstacles potentiels pouvant empêcher leur pratique
* Analyser et décrire les liens entre l’alimentation, l’activité physique et le bien-être mental
* Décrire les conséquences des choix personnels sur la santé et le bien-être
* Décrire des stratégies pour communiquer des préoccupations de nature médicale et obtenir de l’aide pour des problèmes de santé
* Relever et mettre en pratique des stratégies qui contribuent à l’atteinte d’objectifs personnels d’un mode de vie sain, et réfléchir à celles-ci
 | *L’élève connaîtra :** 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 comprisle **principe FITT**
* les **bienfaits** de l’activité physique et de l’exercice
* 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**
* **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
 |

**Domaine d’apprentissage : ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ 5e année**

**Normes d’apprentissage (suite)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Compétences disciplinaires** | **Contenu** |
| **Santé sociale et communautaire*** Relever et décrire des stratégies pour éviter les situations dangereuses, d’abus ou d’exploitation, et pour y réagir
* Décrire et évaluer des stratégies pour réagir à la discrimination, aux stéréotypes et à l’intimidation
* Décrire et mettre en pratique des stratégies pour développer et maintenir de saines relations
* Décrire et mettre en pratique des stratégies qui contribuent à rendre l’environnement sûr et bienveillant

**Bien-être mental*** Décrire et évaluer des stratégies qui favorisent le bien-être mental, pour soi-même et pour les autres
* Décrire et évaluer des stratégies pour gérer les problèmes de santé mentale et de consommation de substances chez d’autres personnes
* Explorer et décrire des stratégies pour gérer les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté
* Explorer et décrire comment l’identité personnelle s’adapte et se modifie selon le contexte et la situation
 | * les facteurs qui influencent la consommation de **substances psychoactives** et les dangers potentiels
* 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
 |

**Domaine d’apprentissage : ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ 6e année**

**GRANDES IDÉES**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| L’activité physique quotidienne nous permet de pratiquer des habiletés motrices et de développer notre condition physique. |  | Le savoir-faire physique et la bonne forme nous aident à prendre plaisir à pratiquer des activités physiques et à y vivre des réussites. |  | Nous vivons de nombreux changements qui influencent la perception que nous avons de nous-mêmes et des autres. |  | Les choix sains contribuent à notre bien-être physique, affectif et mental. |  | Le fait de connaître les similarités et les différences entre les personnes et les groupes a une influence sur la santé de la communauté. |

**Normes d’apprentissage**

|  |  |
| --- | --- |
| **Compétences disciplinaires** | **Contenu** |
| *L’élève sera capable de :***Savoir-faire physique*** Développer, perfectionner et mettre en pratique des habiletés motrices fondamentales dans une variété d’activités physiques et d’environnements
* Développer et mettre en pratique une variété de stratégies et de concepts moteurs lors de différentes activités physiques
* Mettre en pratique des méthodes pour mesurer et ajuster le niveau d’effort lors d’une activité physique
* Développer et démontrer une capacité à agir en toute sécurité, un esprit sportif et un sens du leadership lors de la pratique d’activités physiques
* Reconnaître et décrire ses activités physiques préférées

**Mode de vie sain et actif*** Participer quotidiennement à des activités physiques conçues pour améliorer et maintenir les composantes santé de la forme physique
* Décrire comment la pratique d’activités physiques à l’école, à la maison et dans la communauté peut avoir une incidence sur la santé et la condition physique des élèves
* Explorer les choix alimentaires et les planifier de manière à contribuer à la santé et au bien-être
* Décrire les conséquences des choix personnels sur la santé et le bien-être
* Analyser des messages sur la santé et les intentions qui peuvent viser à influencer les comportements
* Relever et mettre en pratique des stratégies qui contribuent à l’atteinte d’objectifs personnels d’un mode de vie sain, et réfléchir à celles-ci
 | *L’élève connaîtra :** 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**
* 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**
* 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 conséquences de l’intimidation, des stéréotypes et de la discrimination
 |

**Domaine d’apprentissage : ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ 6e année**

**Normes d’apprentissage (suite)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Compétences disciplinaires** | **Contenu** |
| **Santé sociale et communautaire*** Relever et décrire des stratégies pour éviter les situations dangereuses, d’abus ou d’exploitation, et pour y réagir
* Décrire et évaluer des stratégies pour réagir à la discrimination, aux stéréotypes et à l’intimidation
* Décrire et mettre en pratique des stratégies pour développer et maintenir de saines relations
* Explorer des stratégies pour promouvoir la santé et le bien-être à l’école et dans la communauté

**Bien-être mental*** Décrire et évaluer des stratégies qui favorisent le bien-être mental, pour soi-même et pour les autres
* Décrire et évaluer des stratégies pour gérer les problèmes de santé mentale et de consommation de substances chez d’autres personnes
* Explorer et décrire des stratégies pour gérer les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté et l’adolescence
* Explorer et décrire comment l’identité personnelle s’adapte et se modifie selon le contexte et la situation
 | * les stratégies pour gérer les risques personnels et sociaux relatifs aux **substances psychoactives** et aux comportements pouvant mener à une dépendance
* 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
 |

**Domaine d’apprentissage : ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ 7e année**

**GRANDES IDÉES**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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. |  | Le savoir-faire physique et la bonne forme nous aident à prendre plaisir à pratiquer des activités physiques et à y vivre des réussites. |  | Nous vivons de nombreux changements qui influencent la perception que nous avons de nous-mêmes et des autres. |  | Les choix sains contribuent à notre bien-être physique, affectif et mental. |  | Le fait de connaître les similarités et les différences entre les personnes et les groupes a une influence sur la santé de la communauté. |

**Normes d’apprentissage**

|  |  |
| --- | --- |
| **Compétences disciplinaires** | **Contenu** |
| *L’élève sera capable de :***Savoir-faire physique*** Développer, perfectionner et mettre en pratique des habiletés motrices fondamentales dans une variété d’activités physiques et d’environnements
* Développer et mettre en pratique une variété de stratégies et de concepts moteurs lors de différentes activités physiques
* Mettre en pratique des méthodes pour mesurer et ajuster le niveau d’effort lors d’une activité physique
* Développer et démontrer une capacité à agir en toute sécurité, un esprit sportif et un sens du leadership lors de la pratique d’activités physiques
* Reconnaître et décrire ses activités physiques préférées

**Mode de vie sain et actif*** Participer quotidiennement à des activités physiques conçues pour améliorer et maintenir les composantes santé de la forme physique
* Décrire comment la pratique d’activités physiques à l’école, à la maison et dans la communauté peut avoir une incidence sur la santé et la condition physique des élèves
* Explorer et analyser les facteurs qui influencent les habitudes alimentaires
* Relever des facteurs qui encouragent à faire des choix alimentaires sains et expliquer leurs effets possibles sur la santé
* Évaluer et communiquer de l’information sur divers sujets touchant à la santé
 | *L’élève connaîtra :** 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**
* les **effets** des différents types d’activités physiques sur le corps
* 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**
* 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 conséquences de l’intimidation, des stéréotypes et de la discrimination
 |

**Domaine d’apprentissage : ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ 7e année**

**Normes d’apprentissage (suite)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Compétences disciplinaires** | **Contenu** |
| * Relever et mettre en pratique des stratégies qui contribuent à l’atteinte d’objectifs personnels d’un mode de vie sain
* Réfléchir aux résultats des objectifs personnels de mode de vie sain et évaluer les stratégies employées

**Santé sociale et communautaire*** Relever et décrire des stratégies pour éviter les situations dangereuses, d’abus ou d’exploitation, et pour y réagir
* Décrire et évaluer des stratégies pour réagir à la discrimination, aux stéréotypes et à l’intimidation
* Décrire et mettre en pratique des stratégies pour développer et maintenir de saines relations
* Explorer des stratégies pour promouvoir la santé et le bien-être à l’école et dans la communauté

**Bien-être mental*** Décrire et évaluer des stratégies qui favorisent le bien-être mental, pour soi-même et pour les autres
* Décrire et évaluer des stratégies pour gérer les problèmes de santé mentale et de consommation de substances chez d’autres personnes
* Créer et évaluer des stratégies pour gérer les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté et l’adolescence
* Explorer les conséquences des transitions et des changements sur l’identité
 | * **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
 |

**Domaine d’apprentissage : ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ 8e année**

**GRANDES IDÉES**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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. |  | La pratique d’activités physiques toute la vie durant procure de nombreux bienfaits et est un élément essentiel d’un mode de vie sain. |  | Les choix sains contribuent à notre bien-être physique, affectif et mental. |  | Les relations saines peuvent nous aider à vivre une vie enrichissante et satisfaisante. |  | Favoriser la santé et le bien-être des autres nous permet de tisser des liens avec notre communauté. |

**Normes d’apprentissage**

|  |  |
| --- | --- |
| **Compétences disciplinaires** | **Contenu** |
| *L’élève sera capable de :***Savoir-faire physique*** Développer, perfectionner et mettre en pratique des habiletés motrices fondamentales dans une variété d’activités physiques et d’environnements
* Développer et mettre en pratique une variété de stratégies et de concepts moteurs lors de différentes activités physiques
* Mettre en pratique des méthodes pour mesurer et ajuster le niveau d’effort lors d’une activité physique
* Développer et démontrer une capacité à agir en toute sécurité, un esprit sportif et un sens du leadership lors de la pratique d’activités physiques
* Reconnaître et décrire ses activités physiques préférées

**Mode de vie sain et actif*** Participer quotidiennement à des activités physiques conçues pour améliorer et maintenir les composantes santé de la forme physique
* Décrire comment la pratique d’activités physiques à l’école, à la maison et dans la communauté peut avoir une incidence sur la santé et la condition physique des élèves
* Développer des stratégies qui aident à faire des choix alimentaires sains dans différents contextes
* Évaluer les facteurs qui encouragent à faire des choix sains et leurs effets possibles sur la santé
* Relever les facteurs qui influencent les messages sur la santé provenant de diverses sources et analyser leur influence sur les comportements
 | *L’élève connaîtra :** 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, ycompris le **principe FITT**, le **principe SAID** et la **spécificité**
* les **effets** des différents types d’activités physiques sur le corps
* 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
* les **sources d’information sur la santé**
 |

**Domaine d’apprentissage : ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ 8e année**

**Normes d’apprentissage (suite)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Compétences disciplinaires** | **Contenu** |
| * Relever et mettre en pratique des stratégies qui contribuent à l’atteinte d’objectifs personnels d’un mode de vie sain
* Réfléchir aux résultats des objectifs personnels de mode de vie sain et évaluer les stratégies employées

**Santé sociale et communautaire*** Proposer des stratégies pour éviter les situations dangereuses, d’abus ou d’exploitation, et pour y réagir
* Proposer des stratégies pour réagir à la discrimination, aux stéréotypes et à l’intimidation
* Proposer des stratégies pour développer et maintenir de saines relations
* Créer des stratégies pour promouvoir la santé et le bien-être à l’école et dans la communauté

**Bien-être mental*** Décrire et évaluer des stratégies qui favorisent le bien-être mental, pour soi-même et pour les autres
* Décrire et évaluer des stratégies pour gérer les problèmes de santé mentale et de consommation de substances chez d’autres personnes
* Créer et évaluer des stratégies pour gérer les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté et l’adolescence
* Explorer et décrire les conséquences des transitions et des changements sur l’identité
 | * 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 conséquences de l’intimidation, des stéréotypes et de la discrimination
* les influences sociales et médiatiques en lien avec la consommation de **substances psychoactives** et les comportements pouvant mener à une dépendance
* **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
 |

**Domaine d’apprentissage : ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ 9e année**

**GRANDES IDÉES**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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. |  | La pratique d’activités physiques toute la vie durant procure de nombreux bienfaits et est un élément essentiel d’un mode de vie sain. |  | Les choix sains contribuent à notre bien-être physique, affectif et mental. |  | Les relations saines peuvent nous aiderà vivre une vie enrichissante et satisfaisante. |  | Favoriser la santé et le bien-être des autres nous permet de tisser des liens avec notre communauté. |

**Normes d’apprentissage**

|  |  |
| --- | --- |
| **Compétences disciplinaires** | **Contenu** |
| *L’élève sera capable de :***Savoir-faire physique*** Développer, perfectionner et mettre en pratique des habiletés motrices fondamentales dans une variété d’activités physiques et d’environnements
* Développer et mettre en pratique une variété de stratégies et de concepts moteurs lors de différentes activités physiques
* Mettre en pratique des méthodes pour mesurer et ajuster le niveau d’effort lors d’une activité physique
* Développer et démontrer une capacité à agir en toute sécurité, un esprit sportif et un sens du leadership lors de la pratique d’activités physiques
* Reconnaître et décrire ses activités physiques préférées

**Mode de vie sain et actif*** Participer quotidiennement à des activités physiques conçues pour améliorer et maintenir les composantes santé de la forme physique
* Décrire comment la pratique d’activités physiques à l’école, à la maison et dans la communauté peut avoir une incidence sur la santé et la condition physique des élèves
* Proposer des choix qui favorisent la santé et le bien-être toute la vie durant
* Relever les facteurs qui influencent les messages sur la santé provenant de diverses sources et analyser leur influence sur les comportements
* Relever et mettre en pratique des stratégies qui contribuent à l’atteinte d’objectifs personnels d’un mode de vie sain
 | *L’élève connaîtra :** 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, ycompris le **principe FITT**, le **principe SAID** et la **spécificité**
* les **effets** des différents types d’activités physiques sur le corps
* 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
* 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 conséquences de l’intimidation, des stéréotypes et de la discrimination
 |

**Domaine d’apprentissage : ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ 9e année**

**Normes d’apprentissage (suite)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Compétences disciplinaires** | **Contenu** |
| * Réfléchir aux résultats des objectifs personnels de mode de vie sain et évaluer les stratégies employées

**Santé sociale et communautaire*** Proposer des stratégies pour éviter les situations dangereuses, d’abus ou d’exploitation, et pour y réagir
* Analyser des stratégies pour réagir à la discrimination, aux stéréotypes et à l’intimidation
* Proposer des stratégies pour développer et maintenir de saines relations
* Créer des stratégies pour promouvoir la santé et le bien-être à l’école et dans la communauté

**Bien-être mental*** Analyser des stratégies qui favorisent le bien-être mental, pour soi-même et pour les autres
* Évaluer des stratégies pour gérer des problèmes de santé mentale et de consommation de substances chez d’autres personnes
* Créer et évaluer des stratégies pour gérer les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté et l’adolescence
* Explorer et décrire les facteurs qui façonnent l’identité personnelle, y compris les facteurs sociaux et culturels
 | * les aspects physiques, affectifs et sociaux de la consommation de **substances psychoactives** et les comportements pouvant mener à une dépendance
* **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
 |