**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 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 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** **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 |  |

|  |
| --- |
| **ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ Compétences disciplinaires – Approfondissements Maternelle** |
| * Savoir-faire physique :   + **Décrire la réaction du corps à la pratique d’activités physiques dans une variété d’environnements**     - En quoi ta respiration est-elle différente lorsque tu cours en jouant et lorsque tu es en position assise? * Mode de vie sain et actif :   + **Reconnaître des occasions de pratiquer des activités physiques à l’école, à la maison et dans la communauté**     - À quels types d’activités aimes-tu prendre part chaque jour 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**     - Des exemples illustrant les différentes façons de découvrir de nouveaux aliments : couleur, texture, forme, taille, odeur, culture et origine.   + **Relever des sources d’information sur la santé**     - relever des sources de soutien (p. ex. : adultes de confiance, personnel de l’école) à qui confier une expérience désagréable vécue, comme un attouchement inapproprié * Santé sociale et communautaire :   + **Reconnaître et décrire une variété de situations dangereuses ou désagréables**     - Quels sont quelques-uns des facteurs qui peuvent rendre une situation dangereuse ou désagréable?     - reconnaître et nommer les sentiments qui indiquent qu’une situation est désagréable (p. ex. : une situation inhabituelle qui suscite peur ou nervosité)     - reconnaître les adultes de confiance et les étrangers     - reconnaître les comportements adoptés par les prédateurs ou les manipulateurs (p. ex. : offrir des cadeaux, isoler la victime de sa famille, la culpabiliser ou la faire chanter)   + **Développer et démontrer des comportements respectueux envers les autres lors de la pratique d’activités**     - Comment les gens se sentent-ils lorsque les autres ont des comportements bienveillants à leur égard?     - développer une compréhension initiale du consentement :       * comprendre ses limites personnelles et respecter celles des autres (p. ex. : les limites corporelles ou affectives)       * veiller à obtenir le consentement affirmatif (c’est « oui » qui veut dire oui) et la permission avant de poser tout geste       * dire « non » et « arrête » avec respect et assertivité       * écouter et respecter les autres lorsqu’ils disent « non » ou « arrête »   + **Relever les comportements bienveillants qu’adoptent les camarades de classe et les membres de la famille**     - comprendre la notion d’espace personnel (p. ex. : la bulle corporelle)     - demander la permission à une personne avant de la toucher ou de l’étreindre     - respecter les personnes lorsqu’elles disent « non » ou « arrête »     - respecter les limites des autres et le montrer * Bien-être mental :   + **Relever et décrire des pratiques qui favorisent le bien-être mental**     - Peux-tu indiquer des pratiques qui t’aident à te sentir bien dans ta peau? |

| **ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ Contenu – Approfondissements Maternelle** |
| --- |
| * **non locomotrices :** habiletés motrices exercées sur place, sans déplacement sur un plancher ou toute autre surface; par exemple :   – se tenir en équilibre  – fléchir  – se tordre  – soulever   * **locomotrices :** habiletés motrices qui nécessitent un déplacement sur un plancher ou toute autre surface; par exemple :   – rouler  – sauter  – sautiller  – courir  – galoper   * **manipulation :** habiletés motrices qui consistent à maîtriser un objet, comme une balle, principalement avec les mains ou les pieds, mais aussi avec un instrument, comme une raquette ou un bâton; par exemple :   – faire rebondir  – lancer  – attraper  – botter  – frapper   * **activités individuelles et à deux :** activités réalisées seul ou avec une autre personne; par exemple :   – corde à sauter  – natation  – course  – bicyclette  – cerceau   * **activités rythmiques :** activités qui consistent à faire bouger son corps en suivant un rythme; par exemple :   – danse  – gymnastique   * **jeux :** activités habituellement encadrées par des règles où les joueurs doivent relever des défis et interagir les uns avec les autres; par exemple :   – jeu du chat  – activités avec un parachute  – défis coopératifs  – Jean dit  – jeux d’équipe  – jeux traditionnels autochtones   * **relations entre l’alimentation, l’hydratation et la santé :**   – les aliments nous fournissent de l’énergie et nous aident à grandir  – les aliments nous connectent à nous-mêmes, à la famille, à l’histoire, à la culture, à la tradition, à la nature et à la collectivité  – l’eau est une boisson rafraîchissante qui favorise croissance, apprentissage et aptitude au jeu   * **pratiques :**   – dormir suffisamment  – pratiquer des activités physiques  – faire des choix alimentaires sains  – s’adonner à des activités de relaxation  – prévenir les maladies grâce au lavage des mains et à une bonne hygiène   * **parties du corps**; par exemple :   – parties intimes des hommes et des femmes   * reconnaître que personne n’a le droit de toucher à nos parties intimes sans notre consentement   – bras  – jambes  – cœur  – muscles   * **appropriés :** contacts consensuels qui sont accueillis ou acceptés spontanément et sans risque (p. ex. : examen médical, tape dans la main pour se congratuler) * **inappropriés :** contacts qui font mal ou sont autrement désagréables (p. ex. : coup subi, attouchement des parties intimes) * **substances**; par exemple :   – poisons  – médicaments  – substances psychoactives   * **dangers et situations potentiellement dangereuses;** par exemple :   – véhicules sur la route  – reconnaître qu’une demande faite par un étranger est gênante (p. ex. : demande de monter à bord d’un véhicule, de changer sa destination, de se séparer de sa classe, de sa famille ou de son gardien)   * **comportements bienveillants;** par exemple :   – prendre soin de l’autre  – guider  – aimer  – respecter   * **sources;** par exemple :   – professionnels de la santé  – affiches sur la santé et la sécurité  – parents |

**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 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 |  |

|  |
| --- |
| **ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ Compétences disciplinaires – Approfondissements 1re année** |
| * Savoir-faire physique :   + **Décrire la réaction du corps à la pratique d’activités physiques dans une variété d’environnements**     - En quoi ta respiration est-elle différente lorsque tu cours en jouant et lorsque tu es en position assise? * Mode de vie sain et actif :   + **Reconnaître des occasions de pratiquer des activités physiques à l’école, à la maison et dans la communauté**     - À quels types d’activités aimes-tu prendre part chaque jour 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**     - Des exemples illustrant les différentes façons de découvrir de nouveaux aliments : couleur, texture, forme, taille, odeur, culture et origine   + **Relever de l’information de base sur la santé provenant de diverses sources**     - relever des sources de soutien (p. ex. : adultes de confiance, personnel de l’école) à qui confier une expérience désagréable vécue, comme un attouchement inapproprié * Santé sociale et communautaire :   + **Décrire des moyens pour prévenir une variété de situations dangereuses ou désagréables, et pour y réagir**     - Quels sont quelques-uns des facteurs qui peuvent rendre une situation dangereuse ou désagréable?     - reconnaître et nommer les sentiments qui indiquent qu’une situation est désagréable (p. ex. : une situation inhabituelle qui suscite peur ou nervosité)     - reconnaître les adultes de confiance et les étrangers     - reconnaître les comportements adoptés par les prédateurs ou les manipulateurs (p. ex. : offrir des cadeaux, isoler de sa famille la victime, la culpabiliser ou la faire chanter)   + **Développer et démontrer des comportements respectueux envers les autres lors de la pratique d’activités**     - Comment les gens se sentent-ils lorsque les autres ont des comportements bienveillants à leur égard?     - développer une compréhension initiale du consentement :       * comprendre ses limites personnelles et respecter celles des autres (p. ex. : les limites corporelles ou affectives)       * veiller à obtenir le consentement affirmatif (c’est « oui » qui veut dire oui) et la permission avant de poser tout geste       * dire « non » et « arrête » avec respect et assertivité       * écouter et respecter les autres lorsqu’ils disent « non » ou « arrête »   + **Relever les comportements bienveillants qu’adoptent les camarades de classe et les membres de la famille**     - comprendre la notion d’espace personnel (p. ex. : la bulle corporelle)     - demander la permission à une personne avant de la toucher ou de l’étreindre     - respecter les personnes lorsqu’elles disent « non » ou « arrête »     - respecter les limites des autres et le montrer * Bien-être mental   + **Relever et décrire des pratiques qui favorisent le bien-être mental**     - Peux-tu indiquer des pratiques qui t’aident à te sentir bien dans ta peau? |

| **ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ Contenu – Approfondissements 1re année** |
| --- |
| * **non locomotrices :** habiletés motrices exercées sur place, sans déplacement sur un plancher ou toute autre surface; par exemple :   – se tenir en équilibre  – fléchir  – se tordre  – soulever   * **locomotrices :** habiletés motrices qui nécessitent un déplacement sur un plancher ou toute autre surface; par exemple :   – rouler  – sauter  – sautiller  – courir  – galoper   * **manipulation :** habiletés motrices qui consistent à maîtriser un objet, comme une balle, principalement avec les mains ou les pieds, mais aussi  avec un instrument, comme une raquette ou un bâton; par exemple :   – faire rebondir  – lancer  – attraper  – botter  – frapper   * **activités individuelles et à deux :** activités réalisées seul ou avec une autre personne; par exemple :   – corde à sauter  – natation  – course  – bicyclette  – cerceau   * **activités rythmiques :** activités qui consistent à faire bouger son corps en suivant un rythme; par exemple :   – danse  – gymnastique   * **jeux :** activités habituellement encadrées par des règles où les joueurs doivent relever des défis et interagir les uns avec les autres; par exemple :   – jeu du chat  – activités avec un parachute  – défis coopératifs  – Jean dit  – jeux d’équipe  – jeux traditionnels autochtones   * **relations entre l’alimentation, l’hydratation et la santé :**   – les aliments nous fournissent de l’énergie et nous aident à grandir  – les aliments nous connectent à nous-mêmes, à la famille, à l’histoire, à la culture, à la tradition, à la nature et à la collectivité  – l’eau est une boisson rafraîchissante qui favorise croissance, apprentissage et aptitude au jeu   * **effets;** par exemple :   – accélération de la respiration  – augmentation de la soif  – sudation  – utilisation des muscles  – sentiment de bien-être   * **pratiques;** par exemple :   – dormir suffisamment  – pratiquer des activités physiques  – faire des choix alimentaires sains  – s’adonner à des activités de relaxation  – prévenir les maladies grâce au lavage des mains et à une bonne hygiène   * **parties du corps;** par exemple :   – parties intimes des hommes et des femmes   * + reconnaître que personne n’a le droit de toucher à nos parties intimes sans notre consentement   – bras  – jambes  – cœur  – muscles   * **appropriés :** contacts consensuels qui sont accueillis ou acceptés spontanément et sans risque (p. ex. : examen médical, tape dans la main pour se congratuler) * **inappropriés :** contacts qui font mal ou qui sont autrement désagréables (p. ex. : coup subi, ou attouchement des parties intimes) * **substances;** par exemple :   – poisons  – médicaments  – substances psychoactives   * **dangers et situations potentiellement dangereuses;** par exemple :   – véhicules sur la route  – reconnaître qu’une demande faite par un étranger est gênante (p. ex. : demande de monter à bord d’un véhicule, de changer sa destination, de se séparer de sa classe, de sa famille ou de son gardien)   * **comportemen**ts **bienveillants;** par exemple :   – prendre soin de l’autre  – guider  – aimer  – respecter   * **sources;** par exemple :   – professionnels de la santé  – affiches sur la santé et la sécurité  – parents |

**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 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 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 influent sur 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** |  |

|  |
| --- |
| **ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ Compétences disciplinaires – Approfondissements 2e année** |
| * Savoir-faire physique :   + **Mettre en pratique des méthodes pour mesurer le niveau d’effort lors d’une activité physique**     - Exemple de méthode permettant de mesurer le niveau d’effort lors d’une activité physique. Sur une échelle de 1 à 5 (1 = très faible, 2 = faible,  3 = modéré, 4 = élevé, 5 = très élevé), choisir le chiffre qui décrit le mieux le niveau d’intensité ressenti pendant l’activité   + **Relever et expliquer des facteurs qui aident à vivre des expériences positives lors de différentes activités physiques**     - Exemples d’activités physiques :       * activités intérieures ou extérieures       * jeux libres ou activités structurées       * activités avec ou sans équipement * Mode de vie sain et actif :   + **Reconnaître et décrire des occasions de pratiquer des activités physiques à l’école, à la maison et dans la communauté**     - À quels types d’activités aimes-tu prendre part chaque jour à l’école, à la maison et dans la communauté?   + **Explorer des stratégies pour faire des choix alimentaires sains**     - Peux-tu indiquer des facteurs qui t’influencent dans tes choix d’aliments 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**     - À l’école, où peux-tu trouver de l’information sur la santé?     - relever des sources de soutien (p. ex. : adultes de confiance, personnel de l’école) à qui confier une expérience désagréable vécue, comme un attouchement inapproprié   + **Découvrir et décrire les éléments d’un mode de vie sain**     - Pour toi, qu’est-ce qu’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 gênantes**     - Que peux-tu faire pour te défendre dans une situation dangereuse ou désagréable?     - développer des stratégies pour établir des limites dans des situations dangereuses ou gênantes :       * exprimer ses sentiments       * exprimer ses besoins       * exprimer son désaccord avec respect       * refuser sans se sentir coupable       * prendre la parole pour soi ou pour les autres s’il est sécuritaire de le faire       * se soustraire à toute situation dangereuse ou désagréable     - reconnaître les comportements adoptés par les prédateurs ou les manipulateurs (p. ex. : offrir des cadeaux, isoler de sa famille la victime, la culpabiliser ou la faire chanter)   + **Développer et démontrer des comportements respectueux envers les autres lors de la pratique d’activités**     - développer une compréhension initiale du consentement :       * comprendre ses limites personnelles et respecter celles des autres (p. ex. : les limites corporelles ou affectives)       * veiller à obtenir le consentement affirmatif (c’est « oui » qui veut dire oui) et la permission avant de poser tout geste       * dire « non » et « arrête » avec respect et assertivité       * écouter et respecter les autres lorsqu’ils disent « non » ou « arrête »   + **Reconnaître et décrire les caractéristiques des relations positives**     - comprendre la notion d’espace personnel (p. ex. : la bulle corporelle)     - demander la permission à une personne avant de la toucher ou de l’étreindre     - respecter les personnes lorsqu’elles disent « non » ou « arrête »     - respecter les limites des autres   + **Expliquer comment la participation à des activités extérieures contribue à établir des liens avec la communauté et l’environnement**     - Quels types d’activités extérieures peux-tu pratiquer dans ta communauté? * Bien-être mental :   + **Relever et adopter des stratégies qui favorisent le bien-être mental**     - Exemples de stratégies qui favorisent le bien-être mental :       * dormir suffisamment       * parler de ses sentiments       * faire régulièrement de l’activité physique   + **Relever et décrire des sentiments et des inquiétudes, ainsi que des stratégies pour y faire face**     - Comment réagis-tu aux différents sentiments que tu éprouves?   + **Reconnaître des compétences, des préférences et des intérêts personnels, et décrire comment ceux-ci influencent l’identité personnelle**     - Quels facteurs contribuent à façonner la perception que tu as de toi-même? |

| **ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ Contenu – Approfondissements 2e année** |
| --- |
| * **non locomotrices :** mouvements exécutés sur place, sans déplacement sur un plancher ou toute autre surface; par exemple :   – se tenir en équilibre  – fléchir  – se tordre  – soulever   * **locomotrices :** habiletés motrices qui nécessitent un déplacement sur un plancher ou toute autre surface; par exemple :   – rouler  – sauter  – sautiller  – courir  – galoper   * **manipulation :** habiletés motrices qui consistent à maîtriser un objet, comme une balle, principalement avec les mains ou les pieds, mais aussi  avec un instrument, comme une raquette ou un bâton; par exemple :   – faire rebondir  – lancer  – attraper  – botter  – frapper   * **mesurer le niveau d’effort physique :** par exemple, sur une échelle de 1 à 5 (1 = très faible, 2 = faible, 3 = modéré, 4 = élevé, 5 = très élevé),  choisir le chiffre qui décrit le mieux le niveau d’intensité ressenti pendant l’activité * **activités individuelles et à deux :** activités réalisées seul ou avec une autre personne; par exemple :   – corde à sauter  – natation  – course  – bicyclette  – yoga  – cerceau   * **activités rythmiques :** activités qui consistent à faire bouger son corps en suivant un rythme; par exemple :   – danse  – gymnastique   * **jeux :** activités habituellement encadrées par des règles où les joueurs doivent relever des défis et interagir les uns avec les autres; par exemple :   – jeu du chat  – activités avec un parachute  – défis coopératifs  – Jean dit  – jeux d’équipe  – jeux traditionnels autochtones   * **effets;** par exemple :   – accélération de la respiration  – augmentation de la soif  – sudation  – utilisation des muscles  – sentiment de bien-être   * **activité physique :** faire chaque jour entre 60 et 90 minutes d’activité physique d’intensité modérée à élevée * **alimentation :** consommer divers aliments qui nous procurent une énergie favorisant croissance, aptitude au jeu et apprentissage * **prévention des maladies;** par exemple :   – se laver les mains  – se couvrir la bouche lorsqu’on tousse  – se reposer lorsqu’on est malade  – rester à l’écart des autres lorsqu’on est malade   * **stratégies pour accéder à de l’information sur la santé; par exemple :** * accéder à des sources de soutien (p. ex. : adultes de confiance, personnel de l’école, professionnels de la santé) pour obtenir de l’information sur la santé * faire preuve de jugement et de prudence en tout temps lorsqu’on cherche le soutien d’un adulte pour obtenir de l’information * **stratégies et compétences à utiliser dans les situations potentiellement risquées, dangereuses ou d’abus; par exemple :** * reconnaître qu’une demande faite par un étranger est gênante (p. ex. : demande de monter à bord d’un véhicule, de changer de destination, de se séparer de sa classe, de sa famille ou de son gardien) * développer des stratégies, notamment :   + - s’exprimer d’une voix ferme pour faire connaître ses limites et pour dire « non », « arrête » ou « je n’aime pas ça »     - appeler à l’aide et s’enfuir si possible     - s’ouvrir à un adulte de confiance au sujet de toute situation gênante ou dangereuse en attendant de recevoir de l’aide     - ne pas transmettre de renseignements personnels (p. ex. : à des étrangers, sur Internet) * **substances;** par exemple :   – poisons  – médicaments  – substances psychoactives   * **facteurs qui influent sur l’identité personnelle**; par exemple :   – estime de soi  – sentiment d’autoefficacité  – patrimoine culturel  – image corporelle |

**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 favoriser 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 compétences à utiliser dans les situations F 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 influent sur 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 gênante** * **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** |  |

| **ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ Compétences disciplinaires – Approfondissements 3e année** |
| --- |
| * Savoir-faire physique :   + **Mettre en pratique une variété de stratégies et de concepts moteurs lors de différentes activités physiques**      - Quels types de stratégies peuvent t’aider à réussir dans différentes activités physiques?   + **Mettre en pratique des méthodes pour mesurer le niveau d’effort lors d’une activité physique**     - Exemple de méthode permettant de mesurer le niveau d’effort. Sur une échelle de 1 à 5 (1 = très faible, 2 = faible, 3 = modéré, 4 = élevé,  5 = très élevé), choisir le chiffre qui décrit le mieux le niveau d’intensité ressenti pendant l’activité   + **Relever et expliquer des facteurs qui aident à vivre des expériences positives lors de différentes activités physiques**     - Exemples d’activités physiques :       * activités intérieures ou extérieures       * activités individuelles ou avec d’autres * Mode de vie sain et actif :   + **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**      - Exemples d’obstacles potentiels :       * manquer de temps après l’école       * ne pas savoir où pratiquer des activités physiques       * ne pas avoir accès à des installations pour pratiquer des activités physiques   + **Explorer et décrire des stratégies qui peuvent aider à faire des choix alimentaires sains dans une variété de contextes**     - De quelle façon manges-tu différemment lorsque tu n’es pas chez toi?   + **Décrire des façons d’accéder à de l’information et à des services de soutien pour une variété de sujets touchant à la santé**     - À l’école, où peux-tu trouver de l’information sur la santé?     - relever des sources de soutien (p. ex. : adultes de confiance, personnel de l’école) à qui confier une expérience désagréable vécue, comme un attouchement inapproprié, et y accéder   + **Explorer et décrire des stratégies visant l’atteinte d’objectifs personnels d’un mode de vie sain**     - Exemples de stratégies qui contribuent à l’atteinte d’objectifs personnels d’un mode de vie sain :       * définir un aspect d’un mode de vie sain que tu aimerais améliorer (p. ex. « je veux faire davantage d’activité physique »)       * évaluer comment tu pourrais atteindre ton objectif (p. ex. « je pourrais jouer avec mes amis à la récréation et à l’heure du midi ou me joindre à une équipe sportive ») * Santé sociale et communautaire :   + **Reconnaître et décrire des stratégies d’évitement ou d’assertivité à utiliser dans des situations dangereuses ou gênantes**     - Que peux-tu faire pour te défendre dans une situation dangereuse ou désagréable?     - développer des stratégies pour établir des limites dans des situations dangereuses ou gênantes :       * exprimer ses sentiments       * exprimer ses besoins       * exprimer son désaccord avec respect       * refuser sans se sentir coupable       * prendre la parole pour soi ou pour les autres s’il est sécuritaire de le faire       * se soustraire à toute situation dangereuse ou gênante     - reconnaître les comportements adoptés par les prédateurs ou les manipulateurs (p. ex. : offrir des cadeaux, isoler de sa famille la victime, la culpabiliser ou la faire chanter)     - prendre conscience des rapports de force inégaux et de leur incidence sur le consentement et les limites   + **Décrire et adopter des stratégies pour développer et maintenir des relations positives**     - Comment le fait de reconnaître les similarités et les différences entre toi et tes pairs influence-t-il tes relations avec eux?     - comprendre les caractéristiques des relations positives ; par exemple :       * la gentillesse       * le respect mutuel       * la confiance et l’honnêteté       * le sentiment de sécurité       * le consensus       * le sentiment de valorisation       * le sentiment de soutien       * l’établissement de limites saines     - développer une compréhension initiale du consentement :       * comprendre ses limites personnelles et respecter celles des autres (p. ex. : les limites corporelles ou affectives)       * veiller à obtenir le consentement affirmatif (c’est « oui » qui veut dire oui) et la permission avant de poser tout geste       * dire « non » et « arrête » avec respect et assertivité   + **Expliquer comment la participation à des activités extérieures contribue à établir des liens avec la communauté et l’environnement**     - Quels types d’activités extérieures peux-tu pratiquer dans ta communauté? * Bien-être mental :   + **Relever et adopter des stratégies qui favorisent le bien-être mental**     - Exemples de stratégies qui favorisent le bien-être mental :       * dormir suffisamment       * parler de ses sentiments       * faire régulièrement de l’activité physique   + **Décrire les changements physiques, affectifs et sociaux que vivent les élèves en grandissant**     - reconnaître les changements qui se produisent au niveau du corps et de l’image de soi     - reconnaître que les limites personnelles peuvent changer avec le temps et que le consentement est toujours de mise (p. ex. : les comportements et les jeux évoluent avec les nouvelles limites fixées)   + **Décrire des facteurs qui ont une incidence sur le bien-être mental et sur l’identité personnelle**     - Comment les divers changements qui surviennent dans ta vie influencent-ils tes relations avec les autres?     - Exemples de facteurs qui ont une incidence sur le bien-être mental :       * estime de soi       * sentiment d’autoefficacité       * niveau de stress       * intérêts personnels |

| **ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ Contenu – Approfondissements 3e année** |
| --- |
| * **non locomotrices :** mouvements exécutés sur place, sans déplacement sur un plancher ou toute autre surface; par exemple :   – se tenir en équilibre  – fléchir  – se tordre  – soulever   * **locomotrices :** habiletés motrices qui nécessitent un déplacement sur un plancher ou toute autre surface; par exemple :   – rouler  – sauter  – sautiller  – courir  – galoper   * **manipulation :** habiletés motrices qui consistent à maîtriser un objet, comme une balle, principalement avec les mains ou les pieds, mais aussi avec un instrument, comme une raquette ou un bâton; par exemple :   – faire rebondir  – lancer  – attraper  – botter  – frapper   * **concepts moteurs :** notamment :   – conscience corporelle (p. ex. parties du corps, transfert de poids)  – conscience spatiale (p. ex. espaces, directions, trajectoires)  – conscience de l’effort fourni (p. ex. vitesse, force)  – relations aux autres et avec les objets   * **stratégies :** comprennent une gamme d’approches qui peuvent aider un joueur ou une équipe à réussir un mouvement ou à atteindre un objectif (p. ex. se démarquer d’un adversaire pour recevoir une passe) * **mesurer le niveau d’effort physique :** par exemple, sur une échelle de 1 à 5 (1 = très faible, 2 = faible, 3 = modéré, 4 = élevé, 5 = très élevé),  choisir le chiffre qui décrit le mieux le niveau d’intensité ressenti pendant l’activité * **activités individuelles et à deux :** activités réalisées seul ou avec une autre personne; par exemple :   – corde à sauter  – natation  – course  – bicyclette  – cerceau   * **activités rythmiques :** activités qui consistent à faire bouger son corps en suivant un rythme; par exemple :   – danse  – gymnastique   * **jeux :** activités habituellement encadrées par des règles où les joueurs doivent relever des défis et interagir les uns avec les autres; par exemple :   – jeu du chat  – activités avec un parachute  – défis coopératifs  – Jean dit  – jeux d’équipe  – jeux traditionnels autochtones   * **activité physique :** faire chaque jour entre 60 et 90 minutes d’activité physique d’intensité modérée à élevée * **sommeil :** dormir de 10 à 11 heures environ chaque nuit * **prévention des maladies;** par exemple :   – se laver les mains  – se couvrir la bouche lorsqu’on tousse  – se reposer lorsqu’on est malade  – rester à l’écart des autres lorsqu’on est malade   * **alimentation :**   – se nourrir de différents aliments favorise notre croissance et assouvit notre faim   * – consommer des aliments variés, y compris grains entiers, protéines, légumes et fruits * **hydratation :** l’eau étanche la soif * **stratégies pour accéder à de l’information sur la santé;** par exemple :   + relever des sources de soutien (p. ex. : adultes de confiance, personnel de l’école, professionnels de la santé) pour obtenir de l’information sur la santé et pour reconnaître les situations sûres, et accéder à ces sources   + faire preuve de jugement et de prudence en tout temps lorsqu’on cherche le soutien d’un adulte pour obtenir de l’information * **stratégies et compétences à utiliser dans les situations potentiellement risquées, dangereuses ou d’abus;** par exemple :   + développer des stratégies, notamment :     - s’exprimer d’une voix ferme pour faire connaître ses limites et pour dire « non », « arrête » ou « je n’aime pas ça »     - appeler à l’aide et s’enfuir si possible     - s’ouvrir à une personne adulte de confiance au sujet de toute situation dangereuse ou préoccupante en attendant de recevoir de l’aide     - ne pas transmettre de renseignements personnels (p. ex. : à des étrangers, sur Internet) * **nature et conséquences de l’intimidation**   + prendre conscience de l’intimidation, de la discrimination et de la violence fondée sur l’identité ou l’expression de genre, la sexualité, la race, la religion, l’ethnie, etc. * **substances;** par exemple :   – poisons  – médicaments  – substances psychoactives   * **facteurs qui influent sur l’identité personnelle;** par exemple :   – patrimoine culturel  – intérêts  – médias  – pairs |

**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 alimentation saine et le bien-être et la santé en général** * 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 saine** 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 compétences à utiliser dans les situations potentiellement risquées, dangereuses ou d’abus**, y compris savoir reconnaître les **astuces et leurres auxquels ont souvent recours les agresseurs potentiels** * 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 gênantes** * **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 bien-être mental 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-être et sur l’identité personnelle** | * les **facteurs qui influent sur 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** |

|  |
| --- |
| **ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ Compétences disciplinaires – Approfondissements 4e année** |
| * Savoir-faire physique :   + **Mettre en pratique une variété de stratégies et de concepts moteurs lors de différentes activités physiques**     - Quels types de stratégies peuvent t’aider à réussir dans cette activité physique?   + **Mettre en pratique des méthodes pour mesurer le niveau d’effort lors d’une activité physique**     - Exemples de méthodes permettant de mesurer le niveau d’effort physique fourni :       * moniteurs de fréquence cardiaque       * échelles de niveau d’effort ressenti       * test de la parole   + **Reconnaître et décrire ses activités physiques préférées**     - Exemples de types d’activités physiques :       * activités intérieures ou extérieures       * jeux d’équipe ou activités récréatives * Mode de vie sain et actif :   + **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**     - Exemples d’obstacles potentiels :       * manquer de temps après l’école       * ne pas savoir où pratiquer des activités physiques       * ne pas avoir accès à des installations pour pratiquer des activités physiques   + **Expliquer les liens entre une alimentation saine et le bien-être et la santé en général**     - Pourquoi est-il important de manger quand nous avons faim et de boire quand nous avons soif?   + **Observer et expliquer de quelle manière les messages sur la santé peuvent influencer les comportements et les décisions**     - De quelle façon les messages sur la santé diffusés dans les médias influencent-ils tes comportements?   + **Relever et mettre en pratique des stratégies qui contribuent à l’atteinte d’objectifs personnels d’un mode de vie sain**      - Exemple de stratégie visant l’atteinte d’objectifs personnels d’un mode de vie sain. Réponds aux questions suivantes :       * Qu’est-ce que je veux faire?       * Où puis-je le faire?       * Quand puis-je le faire?       * Avec qui pourrais-je le faire? * Santé sociale et communautaire :   + **Reconnaître et décrire des stratégies d’évitement ou d’assertivité à utiliser dans des situations dangereuses ou gênantes**     - Que peux-tu faire pour te défendre dans une situation dangereuse ou désagréable?     - développer des stratégies pour établir des limites dans des situations dangereuses ou gênantes :       * exprimer ses sentiments       * exprimer ses besoins       * exprimer son désaccord avec respect       * refuser sans se sentir coupable       * prendre la parole pour soi ou pour les autres s’il est sécuritaire de le faire       * se soustraire à toute situation dangereuse ou gênante     - reconnaître les comportements adoptés par les prédateurs ou les manipulateurs (p. ex. : offrir des cadeaux, isoler de sa famille la victime, la culpabiliser ou la faire chanter)     - prendre conscience des rapports de force inégaux et de leur incidence sur le consentement et les limites   + **Décrire et évaluer des stratégies pour réagir à la discrimination, aux stéréotypes et à l’intimidation**     - Quelles ressources ton école offre-t-elle pour aider les élèves qui sont victimes d’intimidation?     - prendre conscience de l’intimidation, de la discrimination et de la violence fondée sur l’identité ou l’expression de genre, la sexualité, la race, la religion, l’ethnie, etc.   + **Décrire et mettre en pratique des stratégies pour développer et maintenir des relations positives**     - comprendre les caractéristiques des relations positives ; par exemple :       * la gentillesse       * le respect mutuel       * la confiance et l’honnêteté       * le sentiment de sécurité       * le consensus       * le sentiment de valorisation       * le sentiment de soutien       * l’établissement de limites saines     - démontrer une compréhension initiale du consentement :       * comprendre ses limites personnelles et respecter celles des autres (p. ex. : les limites corporelles ou affectives)       * veiller à obtenir le consentement affirmatif (c’est « oui » qui veut dire oui) et la permission avant de poser tout geste       * dire « non » et « arrête » avec respect et assertivité   + **Décrire et mettre en pratique des stratégies qui contribuent à rendre l’environnement sûr et bienveillant**     - instaurer une culture du consentement dans l’école et dans la classe     - modéliser le consentement en classe (p. ex. : en permettant aux élèves de répondre à leurs besoins corporels)     - instaurer une culture de sensibilisation et d’acceptation des différentes races, ethnies et identités et expressions de genre * Bien-être mental :   + **Décrire et évaluer des stratégies qui favorisent le bien-être mental**     - Quelles stratégies emploies-tu pour assurer ton bien-être mental?   + **Décrire et évaluer des stratégies pour gérer les problèmes de bien-être mental et de consommation de substances**      - Quelles sont les ressources en place à ton école ou dans ta communauté pour aider les élèves qui ont des problèmes de bien-être mental ou de consommation de substances?   + **Explorer et décrire des stratégies pour gérer les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté**     - De quelle façon les divers changements que tu vis durant la puberté influencent-ils tes relations avec les autres?     - reconnaître les changements qui se produisent au niveau du corps et de l’image de soi     - reconnaître que les limites personnelles peuvent changer avec le temps et que le consentement est toujours de mise (p. ex. : les comportements et les jeux évoluent avec les nouvelles limites fixées)   + **Décrire des facteurs qui ont une incidence positive sur le bien-être et sur l’identité personnelle**     - Exemples de facteurs qui ont une incidence sur le bien-être mental :       * estime de soi       * sentiment d’autoefficacité       * niveau de stress       * intérêts personnels |

| **ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ Contenu – Approfondissements 4e année** |
| --- |
| * **non locomotrices :** mouvements exécutés sur place, sans déplacement sur un plancher ou toute autre surface; par exemple :   – se tenir en équilibre  – fléchir  – se tordre  – soulever   * **locomotrices :** habiletés motrices qui nécessitent un déplacement sur un plancher ou toute autre surface; par exemple :   – rouler  – sauter  – sautiller  – courir  – galoper   * **manipulation :** habiletés motrices qui consistent à maîtriser un objet, comme une balle, principalement avec les mains ou les pieds, mais aussi avec un instrument, comme une raquette ou un bâton; par exemple :   – faire rebondir  – lancer  – attraper  – botter  – rapper   * **concepts moteurs :** notamment :   – conscience corporelle (p. ex. parties du corps, transfert de poids)  – conscience spatiale (p. ex. espaces, directions, trajectoires)  – conscience de l’effort fourni (p. ex. vitesse, force)  – relations aux autres et avec les objets   * **stratégies :** comprennent une gamme d’approches qui peuvent aider un joueur ou une équipe à réussir un mouvement ou à atteindre un objectif (p. ex. se démarquer d’un adversaire pour recevoir une passe) * **mesurer le niveau d’effort physique**; par exemple :   – moniteurs de fréquence cardiaque  – vérification du pouls  – vérification du niveau d’effort ressenti (p. ex. échelle de 1 à 5 pour évaluer par soi-même son niveau d’effort physique)   * **activités individuelles et à deux :** activités réalisées seul ou avec une autre personne; par exemple :   – corde à sauter  – natation  – course  – bicyclette  – cerceau   * **activités rythmiques :** activités qui consistent à faire bouger son corps en suivant un rythme; par exemple :   – danse  – gymnastique   * **jeux :** activités habituellement encadrées par des règles où les joueurs doivent relever des défis et interagir les uns avec les autres; par exemple :   – jeu du chat  – activités avec un parachute  – défis coopératifs  – Jean dit  – jeux d’équipe  – jeux traditionnels autochtones   * **bienfaits;** par exemple :   – renforcer le cœur, les muscles et les os  – dépenser le trop-plein d’énergie  – améliorer la concentration en classe  – favoriser au maximum la croissance et le développement  – contribuer au bien-être  – réduire le niveau de stress  – avoir du plaisir avec des amis   * **activité physique :** faire chaque jour entre 60 et 90 minutes d’activité physique d’intensité modérée à élevée * **sommeil :** dormir de 10 à 11 heures environ chaque nuit * **alimentation saine :** utiliser les signes de la faim et ses propres préférences gustatives comme guides pour savoir quand manger et quelles quantités de nourriture consommer * **prévention des maladies ;** pratiques pouvant inclure :   – se laver les mains  – se couvrir la bouche lorsqu’on tousse  – se laver les mains après avoir éternué ou toussé  – se reposer lorsqu’on est malade  – rester à l’écart des autres lorsqu’on est malade   * **nombre de portions :** le nouveau Guide alimentaire canadien ne recommande plus de nombres de portions quotidiennes précis; on y recommande plutôt de consommer une grande variété d’aliments comprenant légumes et fruits, protéines et grains entiers * **maladies transmissibles :** maladies pouvant se transmettre d’une personne à une autre * **maladies non transmissibles :** maladies ne pouvant pas se transmettre d’une personne à une autre * **messages véhiculés par les médias :** messages portant sur la santé qui sont véhiculés par les médias, comme Internet, les revues et la télévision * **stratégies et compétences à utiliser dans les situations potentiellement risquées, dangereuses ou d’abus ;** par exemple :   + développer des stratégies, notamment :     - s’exprimer d’une voix ferme pour faire connaître ses limites et pour dire « non », « arrête » ou « je n’aime pas ça »     - ne pas s’arrêter à la demande d’une personne qui nous aborde, ni ne lui venir en aide ou lui répondre si on ne le souhaite pas ou si la situation semble risquée     - appeler à l’aide et s’enfuir si possible     - s’ouvrir à une personne adulte de confiance au sujet de toute situation dangereuse ou préoccupante en attendant de recevoir de l’aide     - ne pas transmettre de renseignements personnels (p. ex. : à des étrangers, sur Internet) * **astuces et leurres auxquels ont souvent recours les agresseurs potentiels;** par exemple :   – porter une attention spéciale ou complimenter  – prétendre connaître un membre de la famille  – utiliser Internet pour entrer en contact  – arnaques du cœur (p. ex. : jeux en ligne, faux profils d’utilisateur)  – demandes d’aide (p. ex. : « peux-tu m’aider à retrouver mon chien? »)  – offres de cadeaux   * **stratégies pour réagir à l’intimidation, à la discrimination et à la violence;** par exemple :   + prendre conscience de l’intimidation, de la discrimination et de la violence fondée sur l’identité ou l’expression de genre, la sexualité, la race, la religion, l’ethnie, etc.   + évaluer la situation, éviter, réagir avec assurance (assertivité), signaler, chercher de l’aide * **substances psychoactives;** par exemple :   – alcool  – tabac  – drogues illicites  – solvants   * **image corporelle :** perception que nous avons de notre corps; celle-ci peut être influencée par les paroles et les actions d’autrui * **médias sociaux :** applications par l’intermédiaire desquelles les élèves peuvent recevoir ou envoyer des commentaires sur divers sujets, comme :   – l’apparence physique  – l’habillement  – les croyances  – l’origine culturelle   * **physiques :** reconnaître que le corps grandit et change pendant la puberté * **affectifs :** reconnaître comment les pensées et les sentiments peuvent changer ou évoluer pendant la puberté * **sociaux :** comprendre comment les élèves interagissent entre eux et comment leurs relations peuvent évoluer ou changer pendant la puberté * **sexualité**: capacité d’avoir des sensations sexuelles * **identité sexuelle**: composante de l’identité d’une personne liée à l’idée que celle-ci se fait de son appartenance à un genre |

**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 bien-être mental 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 |

|  |
| --- |
| **ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ Compétences disciplinaires – Approfondissements 5e année** |
| * Savoir-faire physique :   + **Développer et mettre en pratique une variété de stratégies et de concepts moteurs lors de différentes activités physiques**     - Quelles stratégies peux-tu utiliser pour avoir un avantage quelconque dans le cadre d’un jeu?   + **Mettre en pratique des méthodes pour mesurer et ajuster le niveau d’effort lors d’une activité physique**     - Exemples de méthodes permettant de mesurer et de modifier le niveau d’effort physique fourni :       * moniteurs de fréquence cardiaque       * échelles pour évaluer par soi-même le niveau d’effort ressenti et faire des changements appropriés pour l’activité en question   + **Reconnaître et décrire ses activités physiques préférées**     - Exemples d’activités physiques :       * activités intérieures ou extérieures       * activités individuelles ou avec d’autres       * activités compétitives ou non compétitives * Mode de vie sain et actif :   + **Participer quotidiennement à des activités physiques conçues pour améliorer et maintenir les composantes santé de la forme physique**     - Sur quelles composantes santé de la forme physique les activités physiques que tu pratiques ont-elles une incidence?   + **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**     - Exemples d’obstacles potentiels :       * manquer de temps après l’école       * ne pas savoir où pratiquer des activités physiques       * ne pas avoir accès à des installations pour pratiquer des activités physiques   + **Analyser et décrire les liens entre l’alimentation, l’activité physique et le bien-être mental**     - Au quotidien, quelles conséquences ont pour ton bien-être les différents aliments que tu consommes?   + **Décrire des stratégies pour communiquer des préoccupations de nature médicale et obtenir de l’aide pour des problèmes de santé**     - À qui peux-tu parler si tu as des préoccupations sur un sujet touchant la santé ou si tu ne comprends pas bien une directive médicale?   + **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**     - Quelles stratégies ont été les plus utiles pour t’aider à atteindre tes objectifs personnels de mode de vie sain? * Santé sociale et communautaire :   + **Relever et décrire des stratégies pour éviter les situations dangereuses, d’abus ou d’exploitation, et pour y réagir**     - Quelles stratégies peux-tu adopter pour éviter de te retrouver dans une situation dangereuse ou d’exploitation lorsque tu navigues sur Internet?     - développer des stratégies pour établir ses limites dans des situations dangereuses, d’abus ou d’exploitation :       * exprimer ses sentiments       * exprimer ses besoins       * exprimer son désaccord avec respect       * refuser sans se sentir coupable       * prendre la parole pour soi ou pour les autres s’il est sécuritaire de le faire       * se soustraire à toute situation dangereuse ou gênante       * s’exprimer d’une voix ferme pour faire connaître ses limites et pour dire « non », « arrête » ou « je n’aime pas ça »       * appeler à l’aide et s’enfuir si possible       * s’ouvrir à une personne adulte de confiance au sujet de toute situation dangereuse ou préoccupante en attendant de recevoir de l’aide       * ne pas transmettre de renseignements personnels (p. ex. : à des étrangers, sur Internet)       * ne pas s’arrêter à la demande d’une personne qui nous aborde, ni ne lui venir en aide ou lui répondre si on ne le souhaite pas ou si la situation semble risquée     - reconnaître les comportements adoptés par les prédateurs ou les manipulateurs (p. ex. : offrir des cadeaux, isoler de sa famille la victime, la culpabiliser ou la faire chanter)     - prendre conscience des rapports de force inégaux et de leur incidence sur le consentement et les limites   + **Décrire et évaluer des stratégies pour réagir à la discrimination, aux stéréotypes et à l’intimidation**     - Que peux-tu faire si tu es victime ou témoin d’un acte d’intimidation?     - prendre conscience de l’intimidation, de la discrimination et de la violence fondée sur l’identité ou l’expression de genre, la sexualité, la race, la religion, l’ethnie, etc.   + **Décrire et mettre en pratique des stratégies pour développer et maintenir de saines relations**     - comprendre les caractéristiques des relations positives ; par exemple :       * la gentillesse       * le respect mutuel       * la confiance et l’honnêteté       * le sentiment de sécurité       * le consensus       * le sentiment de valorisation       * le sentiment de soutien       * les limites saines     - démontrer une compréhension du consentement :       * comprendre ses limites personnelles et respecter celles des autres (p. ex. : les limites corporelles ou affectives)       * veiller à obtenir le consentement affirmatif (c’est « oui » qui veut dire oui) et la permission avant de poser tout geste       * dire « non » et « arrête » avec respect et assertivité       * développer des stratégies d’assertivité (p. ex. : dire non, exprimer ses sentiments)       * utiliser et modéliser le consentement affirmatif (c’est « oui » qui veut dire oui)       * comprendre qu’une relation est saine lorsque chacun respecte les limites et le langage corporel de l’autre, peut refuser, accepte un refus, etc.   + **Décrire et mettre en pratique des stratégies qui contribuent à rendre l’environnement sûr et bienveillant**     - instaurer une culture du consentement dans l’école et dans la classe     - modéliser le consentement en classe (p. ex. : en permettant aux élèves de répondre à leurs besoins corporels)     - instaurer une culture de sensibilisation et d’acceptation des différentes races, ethnies et identités et expressions de genre * Bien-être mental :   + **Décrire et évaluer des stratégies pour gérer les problèmes de bien-être mental et de consommation de substances chez d’autres personnes**     - Quelles sont les ressources en place à ton école ou dans ta communauté pour aider les élèves qui ont des problèmes de bien-être mental ou de consommation de substances?   + **Explorer et décrire des stratégies pour gérer les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté**     - Comment les divers changements que tu es susceptible de vivre durant la puberté influencent-ils tes relations avec les autres?     - reconnaître les changements qui se produisent au niveau du corps et de l’image de soi     - reconnaître que les limites personnelles peuvent changer avec le temps et que le consentement est toujours de mise (p. ex. : les comportements et les jeux évoluent avec les nouvelles limites fixées)   + **Explorer et décrire comment l’identité personnelle s’adapte et se modifie selon le contexte et la situation**     - La perception que tu as de toi-même est-elle différente lorsque tu es à la maison et à l’école? |

| **ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ Contenu – Approfondissements 5e année** |
| --- |
| * **non locomotrices :** mouvements exécutés sur place, sans déplacement sur un plancher ou toute autre surface; par exemple :   – se tenir en équilibre  – fléchir  – se tordre  – soulever   * **locomotrices :** habiletés motrices qui nécessitent un déplacement sur un plancher ou toute autre surface; par exemple :   – rouler  – sauter  – sautiller  – courir  – galoper   * **manipulation :** habiletés motrices qui consistent à maîtriser un objet, comme une balle, principalement avec les mains ou les pieds, mais aussi avec un instrument, comme une raquette ou un bâton; par exemple :   – faire rebondir  – lancer  – attraper  – botter  – frapper   * **concepts moteurs :** notamment :   – conscience corporelle (p. ex. parties du corps, transfert de poids)  – conscience spatiale (p. ex. espaces, directions, trajectoires)  – conscience de l’effort fourni (p. ex. vitesse, force)  – relations aux autres et avec les objets   * **stratégies :** plans ou idées qui peuvent aider un joueur ou une équipe à réussir un mouvement ou à atteindre un objectif (p. ex. se démarquer d’un adversaire pour recevoir une passe) * **mesurer et ajuster le niveau d’effort physique;** par exemple :   – moniteurs de fréquence cardiaque  – vérification du pouls  – vérification du niveau d’effort ressenti (p. ex. échelle de 1 à 5 pour évaluer par soi-même son niveau d’effort physique)   * **activités individuelles et à deux :** activités réalisées seul ou avec une autre personne; par exemple :   – corde à sauter  – natation  – course  – bicyclette  – cerceau   * **activités rythmiques :** activités qui consistent à faire bouger son corps en suivant un rythme; par exemple :   – danse  – gymnastique   * **jeux :** activités habituellement encadrées par des règles où les joueurs doivent relever des défis et interagir les uns avec les autres; par exemple :   – jeu du chat  – activités avec un parachute  – défis coopératifs  – Jean dit  – jeux d’équipe  – jeux traditionnels autochtones   * **composantes santé de la forme physique :** cinq aspects distincts qui ont une incidence sur la santé générale et sur notre capacité à accomplir nos tâches physiques de la vie quotidienne :   – force musculaire — capacité des muscles à exercer une force maximale pour soulever ou déplacer un objet (p. ex. faire une extension de bras)  – endurance musculaire — capacité des muscles à exercer une force sous-maximale pendant une période prolongée (p. ex. faire plus d’une extension de bras)  – endurance cardiovasculaire — capacité du cœur et des poumons à travailler ensemble pour fournir durant une période déterminée sang et oxygène aux muscles actifs (p. ex. séance de jogging)  – souplesse — capacité d’une articulation et des muscles adjacents à se mouvoir au maximum de leur amplitude (p. ex. étirement)  – composition corporelle — ratio entre tissus adipeux et tissus non adipeux   * **principe FITT :** cadre conçu pour aider une personne à se fixer des objectifs personnels en matière de forme physique et à les organiser, en se fondant sur les éléments suivants :   – Fréquence — nombre de jours par semaine  – Intensité — niveau d’énergie fourni pendant l’activité (p. ex. pourcentage de la fréquence cardiaque maximale)  – Type — type d’activité ou d’exercice, en fonction de l’objectif de forme physique (p. ex. séance de jogging pour améliorer l’endurance cardiovasculaire)  – Temps — durée de la séance d’activité physique   * **bienfaits;** par exemple :   – renforcer le cœur, les muscles et les os  – dépenser le trop-plein d’énergie  – améliorer la concentration en classe  – favoriser au maximum la croissance et le développement  – contribuer au bien-être  – réduire le niveau de stress  – avoir du plaisir avec des amis   * **choix alimentaires;** par exemple :   – aliments locaux et saisonniers  – aliments complets  – aliments qui font partie de notre culture et de nos traditions familiales  – aliments qui font partie de nos célébrations et de nos rassemblements communautaires  – aliments qui nous procurent plaisir, réconfort et énergie   * **prévention des maladies transmissibles;** pratiques pouvant inclure :   – se laver les mains  – se couvrir la bouche lorsqu’on tousse  – se laver les mains après avoir éternué ou toussé  – rester à l’écart des autres lorsqu’on est malade   * **prévention des maladies non transmissibles;** pratiques pouvant inclure :   – activité physique régulière  – saine alimentation  – gestion du stress  – horaire de sommeil régulier   * **sources d’information sur la santé et les services d’aide;** par exemple :   – professionnels de la santé  – adultes de confiance  – cliniques médicales  – services d’aide communautaires   * **stratégies pour se protéger et protéger les autres;** par exemple :   + développer des stratégies, notamment :     - connaître son droit de ne pas être victime     - savoir qu’il est important de donner et de recevoir le consentement     - faire preuve d’assertivité     - ne pas s’arrêter à la demande d’une personne qui nous aborde, ni ne lui venir en aide ou lui répondre si on ne le souhaite pas ou si la situation semble risquée   + éviter et signaler les situations potentiellement dangereuses (p. ex. : reconnaître la violence fondée sur le genre, utiliser Internet en toute sécurité)   + reconnaître les astuces et les leurres utilisés par les prédateurs en ligne et dans la vie réelle ; par exemple :     - arnaques du cœur (p. ex. : jeux en ligne, faux profils d’utilisateur)     - demandes d’aide (p. ex. : « peux-tu m’aider à retrouver mon chien? »)     - offres de cadeaux   + prendre conscience des comportements abusifs et préjudiciables, y compris le harcèlement sexuel, la maltraitance et la violence dans les fréquentations * **substances psychoactives;** par exemple :   – alcool  – tabac  – drogues illicites  – solvants   * **physiques :** reconnaître que le corps grandit et change pendant la puberté * **affectifs :** reconnaître comment les pensées et les sentiments peuvent changer ou évoluer pendant la puberté * **sociaux :** comprendre comment les élèves interagissent entre eux et comment leurs relations peuvent évoluer ou changer pendant la puberté * **sexualité**: capacité d’avoir des sensations sexuelles * **identité sexuelle**: composante de l’identité d’une personne liée à l’idée que celle-ci se fait de son appartenance à un genre |

**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 bien-être mental 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 |

|  |
| --- |
| **ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ Compétences disciplinaires – Approfondissements 6e année** |
| * Savoir-faire physique :   + **Développer et mettre en pratique une variété de stratégies et de concepts moteurs lors de différentes activités physiques**     - Quelles stratégies peux-tu utiliser pour avoir un avantage quelconque dans le cadre d’un jeu?   + **Mettre en pratique des méthodes pour mesurer et ajuster le niveau d’effort lors d’une activité physique**     - Exemples de méthodes permettant de mesurer et de modifier le niveau d’effort physique fourni :       * moniteurs de fréquence cardiaque       * échelles pour évaluer par soi-même le niveau d’effort ressenti et faire des changements appropriés pour l’activité en question   + **Reconnaître et décrire ses activités physiques préférées**     - Exemples d’activités physiques :       * activités intérieures ou extérieures       * activités individuelles ou avec d’autres       * activités compétitives ou non compétitives * Mode de vie sain et actif :   + **Participer quotidiennement à des activités physiques conçues pour améliorer et maintenir les composantes santé de la forme physique**     - Sur quelles composantes santé de la forme physique les activités physiques que tu pratiques ont-elles une incidence?   + **Explorer les choix alimentaires et les planifier de manière à contribuer à la santé et au bien-être**     - En quoi le fait de manger en famille et avec des amis favorise-t-il ta santé et ton bien-être?   + **Analyser des messages sur la santé et les intentions qui peuvent viser à influencer les comportements**     - Que disent les annonces publicitaires qui font la promotion de produits ou de messages ayant trait à la 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**     - Quelles stratégies ont été les plus utiles pour t’aider à atteindre tes objectifs personnels de mode de vie sain? * Santé sociale et communautaire :   + **Relever et décrire des stratégies pour éviter les situations dangereuses, d’abus ou d’exploitation, et pour y réagir**     - Quelles stratégies peux-tu adopter pour éviter de te retrouver dans une situation dangereuse ou d’exploitation sur Internet ou dans la communauté?     - développer des stratégies pour établir des limites dans des situations dangereuses, d’abus ou d’exploitation :       * exprimer ses sentiments       * exprimer ses besoins       * exprimer son désaccord avec respect       * refuser sans se sentir coupable       * prendre la parole pour soi ou pour les autres s’il est sécuritaire de le faire       * se soustraire à toute situation dangereuse ou gênante     - s’exprimer d’une voix ferme pour faire connaître ses limites :       * dire « non », « arrête », « je n’aime pas ça »       * appeler à l’aide et s’enfuir si possible       * s’ouvrir à une personne adulte de confiance au sujet de toute situation dangereuse ou préoccupante en attendant de recevoir de l’aide       * ne pas transmettre de renseignements personnels (p. ex. : à des étrangers, sur Internet)     - reconnaître les comportements adoptés par les prédateurs ou les manipulateurs (p. ex. : offrir des cadeaux, isoler de sa famille la victime, la culpabiliser ou la faire chanter)     - prendre conscience des rapports de force inégaux et de leur incidence sur le consentement et les limites     - prendre conscience du harcèlement sexuel et de la violence entre partenaires intimes, y compris les abus physiques et sexuels et la violence psychologique     - reconnaître que les victimes d’abus ne sont pas à blâmer et qu’elles méritent le respect, et que toute personne a le droit de faire respecter ses limites     - reconnaître que les conséquences d’un abus sont différentes et qu’elles se manifestent différemment d’une victime à une autre     - prendre conscience des situations d’exploitation relatives au consentement et à la violence fondée sur l’identité ou l’expression de genre (p. ex. : traite de personnes, coercition, abus de confiance)   + **Décrire et évaluer des stratégies pour réagir à la discrimination, aux stéréotypes et à l’intimidation**     - Que peux-tu faire si tu es victime ou témoin d’un acte d’intimidation?     - prendre conscience de l’intimidation, de la discrimination et de la violence fondée sur l’identité ou l’expression de genre, la sexualité, la race, la religion, l’ethnie, etc.     - évaluer la situation, faire preuve d’assertivité, signaler, chercher de l’aide     - défendre les autres   + **Décrire et mettre en pratique des stratégies pour développer et maintenir de saines relations**     - démontrer une compréhension du consentement :       * comprendre ses limites personnelles et respecter celles des autres (p. ex. : les limites physiques ou affectives)       * veiller à obtenir le consentement affirmatif (c’est « oui » qui veut dire oui) et la permission avant de poser tout geste       * dire « non » et « arrête » avec respect et assertivité       * développer des stratégies d’assertivité (p. ex. : dire non, exprimer ses sentiments)       * utiliser et modéliser le consentement affirmatif (c’est « oui » qui veut dire oui)       * comprendre qu’une relation est saine lorsque chacun respecte les limites et le langage corporel de l’autre, peut refuser, accepte un refus, etc.     - autres stratégies pour maintenir des relations saines, par exemple :       * communication ouverte       * écoute       * confiance       * respect mutuel * Bien-être mental :   + **Décrire et évaluer des stratégies pour gérer les problèmes de bien-être mental et de consommation de substances chez d’autres personnes**     - Quelles sont les ressources en place à ton école ou dans ta communauté pour aider les élèves qui ont des problèmes de bien-être mental ou de consommation de substances?   + **Explorer et décrire des stratégies pour gérer les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté**     - Comment les divers changements que tu es susceptible de vivre durant la puberté influencent-ils tes relations avec les autres?     - reconnaître les changements qui se produisent au niveau du corps et de l’image de soi     - reconnaître que les limites personnelles peuvent changer avec le temps et que le consentement est toujours de mise (p. ex. : les comportements et les jeux évoluent avec les nouvelles limites fixées)     - gérer les impulsions et les émotions intenses     - faire preuve de sensibilité aux situations et savoir réagir aux indicateurs sociaux (p. ex. : les changements d’humeur)     - comprendre que les activités intimes (y compris celles concernant des images intimes) demandent un consentement mutuel   + **Explorer et décrire comment l’identité personnelle s’adapte et se modifie selon le contexte et la situation**     - La perception que tu as de toi-même est-elle différente lorsque tu es à la maison, à l’école et dans la communauté? |

| **ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ Contenu – Approfondissements 6e année** |
| --- |
| * **non locomotrices :** mouvements exécutés sur place, sans déplacement sur un plancher ou toute autre surface; par exemple :   – se tenir en équilibre  – fléchir  – se tordre  – soulever   * **locomotrices :** habiletés motrices qui nécessitent un déplacement sur un plancher ou toute autre surface; par exemple :   – rouler  – sauter  – sautiller  – courir  – galoper   * **manipulation :** habiletés motrices qui consistent à maîtriser un objet, comme une balle, principalement avec les mains ou les pieds, mais aussi avec un instrument, comme une raquette ou un bâton; par exemple :   – faire rebondir  – lancer  – attraper  – botter  – frapper   * **concepts moteurs :** notamment :   – conscience corporelle (p. ex. parties du corps, transfert de poids)  – conscience spatiale (p. ex. espaces, directions, trajectoires)  – conscience de l’effort fourni (p. ex. vitesse, force)  – relations aux autres et avec les objets   * **stratégies :** plans ou idées qui peuvent aider un joueur ou une équipe à réussir un mouvement ou à atteindre un objectif (p. ex. se démarquer d’un adversaire pour recevoir une passe) * **mesurer et ajuster le niveau d’effort physique;** par exemple :   – moniteurs de fréquence cardiaque  – vérification du pouls  – vérification du niveau d’effort ressenti (p. ex. échelle de 1 à 5 pour évaluer par soi-même son niveau d’effort physique)   * **activités individuelles et à deux :** activités réalisées seul ou avec une autre personne; par exemple :   – corde à sauter  – natation  – course  – bicyclette  – cerceau   * **activités rythmiques :** activités qui consistent à faire bouger son corps en suivant un rythme; par exemple :   – danse  – gymnastique   * **jeux :** activités habituellement encadrées par des règles où les joueurs doivent relever des défis et interagir les uns avec les autres; par exemple :   – jeu du chat  – activités avec un parachute  – défis coopératifs  – Jean dit  – jeux d’équipe  – jeux traditionnels autochtones   * **principe FITT :** cadre conçu pour aider une personne à se fixer des objectifs personnels en matière de forme physique et à les organiser, en se fondant sur les éléments suivants :   – Fréquence — nombre de jours par semaine  – Intensité — niveau d’énergie fourni pendant l’activité (p. ex. pourcentage de la fréquence cardiaque maximale)  – Type — type d’activité ou d’exercice, en fonction de l’objectif de forme physique (p. ex. séance de jogging pour améliorer l’endurance cardiovasculaire)  – Temps — durée de la séance d’activité physique   * **principe SAID** **:** en anglais, *Specific Adaptation to Imposed Demand* (adaptation spécifique à la demande imposée) : principe selon lequel le corps réagit à la demande qui lui est imposée (p. ex. l’élève qui fait régulièrement des exercices d’étirement verra sa souplesse s’améliorer) * **choix alimentaires**:   – accès à des aliments locaux  – accès à des aliments saisonniers  – traditions familiales  – goûts personnels et préférences en matière de texture  – célébrations culturelles  – choix variant selon le cadre scolaire, familial, communautaire, etc.   * **infections sexuellement transmissibles**; par exemple :   – gonorrhée  – chlamydia  – herpès   * **maladies transmissibles pouvant entraîner la mort**; par exemple :   – VIH/sida  – hépatite B et C  – méningite de type C   * **sources d’information sur la santé**; par exemple :   – revues  – Internet  – annonces télévisées  – dépliants de magasins d’aliments naturels   * **réagir lors de situations d’urgence;** par exemple :   – suivre les consignes de sécurité  – avoir un plan d’intervention d’urgence  – savoir comment obtenir de l’aide   * **stratégies pour se protéger et protéger les autres**; par exemple :   + développer des stratégies, notamment :     - connaître son droit de ne pas être victime     - savoir qu’il est important de donner et de recevoir le consentement     - faire preuve d’assertivité     - éviter et signaler les situations potentiellement dangereuses (p. ex. : reconnaître la violence fondée sur le genre)     - utiliser Internet en toute sécurité, et reconnaître les astuces et les leurres utilisés par les prédateurs (en ligne et dans la vie réelle)     - reconnaître la violence entre partenaires intimes et les facteurs potentiels de risque (p. ex. : les rapports de force inégaux dans les relations en raison notamment de l’âge, du statut économique ou de l’usage de drogues ou d’alcool)     - ne pas s’arrêter à la demande d’une personne qui nous aborde, ni ne lui venir en aide ou lui répondre si on ne le souhaite pas ou si la situation semble risquée     - prendre conscience des comportements abusifs et préjudiciables, y compris le harcèlement sexuel, la maltraitance et la violence dans les fréquentations * **substances psychoactives;** par exemple :   – alcool  – tabac  – drogues illicites  – solvants   * **physiques :** reconnaître que le corps grandit et change pendant la puberté * **affectifs :** reconnaître comment les pensées et les émotions peuvent évoluer ou changer pendant la puberté * **sociaux :** comprendre comment les élèves interagissent entre eux et comment leurs relations peuvent évoluer ou changer pendant la puberté * **identité sexuelle**: composante de l’identité d’une personne liée à l’idée que celle-ci se fait de son appartenance à un genre |

**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 bien-être mental 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 |

|  |
| --- |
| **ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ Compétences disciplinaires – Approfondissements 7e année** |
| * Savoir-faire physique :   + **Développer et mettre en pratique une variété de stratégies et de concepts moteurs lors de différentes activités physiques**     - Quelles stratégies peux-tu utiliser pour avoir un avantage quelconque dans le cadre d’un jeu?   + **Mettre en pratique des méthodes pour mesurer et ajuster le niveau d’effort lors d’une activité physique**     - Exemples de méthodes permettant de mesurer et de modifier le niveau d’effort physique fourni :       * moniteurs de fréquence cardiaque       * échelles pour évaluer par soi-même le niveau d’effort ressenti et faire des changements appropriés pour l’activité en question   + **Reconnaître et décrire ses activités physiques préférées**     - Exemples d’activités physiques :       * activités intérieures ou extérieures       * activités individuelles ou avec d’autres       * activités compétitives ou non compétitives * Mode de vie sain et actif :   + **Participer quotidiennement à des activités physiques conçues pour améliorer et maintenir les composantes santé de la forme physique**     - Sur quelles composantes santé de la forme physique les activités physiques que tu pratiques ont-elles une incidence?   + **Explorer et analyser les facteurs qui influencent les habitudes alimentaires**     - Peux-tu nommer des facteurs qui influencent les habitudes alimentaires?   + **Réfléchir aux résultats des objectifs personnels de mode de vie sain et évaluer les stratégies employées**     - Comment les stratégies que tu as adoptées pour atteindre tes objectifs personnels de mode de vie sain ont-elles influé sur les résultats? * Santé sociale et communautaire :   + **Relever et décrire des stratégies pour éviter les situations dangereuses, d’abus ou d’exploitation, et pour y réagir**     - Quelles stratégies peux-tu adopter pour éviter de te retrouver dans une situation dangereuse ou d’exploitation sur Internet ou dans la communauté?     - développer des stratégies pour établir des limites dans des situations dangereuses, d’abus ou d’exploitation :       * exprimer ses sentiments       * exprimer ses besoins       * exprimer son désaccord avec respect       * refuser sans se sentir coupable       * prendre la parole pour soi ou pour les autres s’il est sécuritaire de le faire       * se soustraire à toute situation dangereuse ou gênante     - s’exprimer d’une voix ferme pour faire connaître ses limites :       * dire « non », « arrête », « je n’aime pas ça »       * appeler à l’aide et s’enfuir si possible       * s’ouvrir à une personne adulte de confiance au sujet de toute situation dangereuse ou préoccupante en attendant de recevoir de l’aide       * ne pas transmettre de renseignements personnels (p. ex. : à des étrangers, sur Internet)     - reconnaître les comportements adoptés par les prédateurs ou les manipulateurs (p. ex. : offrir des cadeaux, isoler de sa famille la victime, la culpabiliser ou la faire chanter)     - prendre conscience des rapports de force inégaux et de leur incidence sur le consentement et les limites`     - prendre conscience du harcèlement sexuel et de la violence entre partenaires intimes, y compris les abus physiques et sexuels et la violence psychologique     - reconnaître que les victimes d’abus ne sont pas à blâmer et qu’elles méritent le respect, et que toute personne a le droit de faire respecter ses limites     - reconnaître que les conséquences d’un abus sont différentes et qu’elles se manifestent différemment d’une victime à une autre     - prendre conscience des situations d’exploitation relatives au consentement et à la violence fondée sur le genre (p. ex. : traite de personnes, coercition, abus de confiance)   + **Décrire et évaluer des stratégies pour réagir à la discrimination, aux stéréotypes et à l’intimidation**     - Que peux-tu faire si tu es victime ou témoin d’un acte d’intimidation?     - prendre conscience de l’intimidation, de la discrimination et de la violence fondée sur l’identité ou l’expression de genre, la sexualité, la race, la religion, l’ethnie, etc.     - évaluer la situation, faire preuve d’assertivité, signaler, chercher de l’aide     - défendre les autres   + **Décrire et mettre en pratique des stratégies pour développer et maintenir de saines relations**     - contribuer à une culture du consentement :       * comprendre ses limites personnelles et respecter celles des autres (p. ex. : les limites corporelles ou affectives)       * veiller à obtenir le consentement affirmatif (c’est « oui » qui veut dire oui) et la permission avant de poser tout geste       * dire « non » et « arrête » avec respect et assertivité       * développer des stratégies d’assertivité (p. ex. : dire non, exprimer ses sentiments)       * utiliser et modéliser le consentement affirmatif (c’est « oui » qui veut dire oui)       * comprendre qu’une relation est saine lorsque chacun respecte les limites et le langage corporel de l’autre, peut refuser, accepte un refus, etc.     - autres stratégies pour maintenir des relations saines, par exemple :       * communication ouverte       * écoute       * confiance       * respect mutuel * Bien-être mental :   + **Décrire et évaluer des stratégies pour gérer les problèmes de bien-être mental et de consommation de substances chez d’autres personnes**     - Quelles sont les ressources en place à ton école ou dans ta communauté pour aider les élèves ou d’autres personnes aux prises avec des problèmes de bien-être mental ou de consommation de substances?   + **Créer et évaluer des stratégies pour gérer les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté et l’adolescence**     - Comment les divers changements que tu es susceptible de vivre durant la puberté et l’adolescence influencent-ils tes relations avec les autres?     - développer des stratégies pour gérer la croissance et les changements corporels vécus pendant la puberté     - relever comment les pensées et les sentiments peuvent évoluer ou changer pendant la puberté (p. ex. : les sentiments amoureux qui peuvent se développer dans une relation d’amitié, les dynamiques et les limites qui évoluent dans une relation)     - examiner comment les élèves interagissent entre eux et comment leurs relations peuvent évoluer ou changer pendant la puberté et l’adolescence     - comprendre que les activités intimes (y compris celles concernant des images intimes) demandent un consentement mutuel   + **Explorer les conséquences des transitions et des changements sur l’identité**     - Comment les nouvelles façons de te percevoir et de percevoir les autres peuvent-elles influencer ton identité? |

| **ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ Contenu – Approfondissements 7e année** |
| --- |
| * **non locomotrices :** mouvements exécutés sur place, sans déplacement sur un plancher ou toute autre surface; par exemple :   – se tenir en équilibre  – fléchir  – se tordre  – soulever   * **locomotrices :** habiletés motrices qui nécessitent un déplacement sur un plancher ou toute autre surface; par exemple :   – rouler  – sauter  – sautiller  – courir  – galoper   * **manipulation :** habiletés motrices qui consistent à maîtriser un objet, comme une balle, principalement avec les mains ou les pieds, mais aussi avec un instrument, comme une raquette ou un bâton; par exemple :   – faire rebondir  – lancer  – attraper  – botter  – frapper   * **concepts moteurs :** notamment :   – conscience corporelle (p. ex. parties du corps, transfert de poids)  – conscience spatiale (p. ex. espaces, directions, trajectoires)  – conscience de l’effort fourni (p. ex. vitesse, force)  – relations aux autres et avec les objets   * **stratégies :** plans ou idées qui peuvent aider un joueur ou une équipe à réussir un mouvement ou à atteindre un objectif (p. ex. se démarquer d’un adversaire pour recevoir une passe) * **mesurer et ajuster le niveau d’effort physique;** par exemple :   – moniteurs de fréquence cardiaque  – vérification du pouls  – vérification du niveau d’effort ressenti (p. ex. échelle de 1 à 5 pour évaluer par soi-même son niveau d’effort physique)   * **activités individuelles et à deux :** activités réalisées seul ou avec une autre personne; par exemple :   – corde à sauter  – natation  – course  – bicyclette  – cerceau   * **activités rythmiques :** activités qui consistent à faire bouger son corps en suivant un rythme; par exemple :   – danse  – gymnastique   * **jeux :** activités habituellement encadrées par des règles où les joueurs doivent relever des défis et interagir les uns avec les autres; par exemple :   – jeu du chat  – activités avec un parachute  – défis coopératifs  – Jean dit  – jeux d’équipe  – jeux traditionnels autochtones   * **principe FITT :** cadre conçu pour aider une personne à se fixer des objectifs personnels en matière de forme physique et à les organiser, en se fondant sur les éléments suivants :   – Fréquence — nombre de jours par semaine  – Intensité — niveau d’énergie fourni pendant l’activité (p. ex. pourcentage de la fréquence cardiaque maximale)  – Type — type d’activité ou d’exercice, en fonction de l’objectif de forme physique (p. ex. séance de jogging pour améliorer l’endurance cardiovasculaire)  – Temps — durée de la séance d’activité physique   * **principe SAID** **:** en anglais, *Specific Adaptation to Imposed Demand* (adaptation spécifique à la demande imposée) : principe selon lequel le corps réagit à la demande qui lui est imposée (p. ex. l’élève qui fait régulièrement des exercices d’étirement verra sa souplesse s’améliorer) * **spécificité :** le type d’exercice choisi déterminera le type d’amélioration physique (p. ex. un élève qui souhaite augmenter sa souplesse fera des exercices d’étirement) * **effets :** les effets des activités physiques sur le corps, par exemple :   – renforcement des muscles et des os au moyen d’activités où il faut déplacer ou maîtriser un poids (p. ex. parcours de musculation; sauts  et réceptions)  – renforcement du cœur et des poumons au moyen d’activités où il faut se déplacer rapidement (p. ex. jogging ou course) durant des périodes déterminées (p. ex. jeux, natation, vélo)  – réduction du stress et de l’anxiété au moyen d’activités qui se pratiquent à l’extérieur et qui font augmenter le rythme cardiaque   * **choix alimentaires personnels;** par exemple :   – choix alimentaires fondés sur la tradition familiale  – goûts personnels et préférences en matière de textures  – allergies alimentaires  – patrimoine culturel, y compris célébrations  – messages dans les médias  – influences des pairs  – choix variant selon le cadre scolaire, familial, communautaire, etc.   * **infections sexuellement transmissibles;** par exemple :   – gonorrhée  – chlamydia  – herpès   * **maladies transmissibles pouvant entraîner la mort** ; par exemple :   – VIH/sida  – hépatites B et C  – méningococcie du groupe C   * **sources d’information sur la santé;** par exemple :   – professionnels de la santé  – dépliants produits par des professionnels  – ressources en ligne sur la santé  – services d’aide communautaires   * **réagir lors de situations d’urgence :** principes de base comprenant :   – suivre les consignes de sécurité  – avoir un plan d’intervention d’urgence  – savoir comment obtenir de l’aide   * **stratégies pour se protéger et protéger les autres**; par exemple :   + exemples de stratégies :     - connaître son droit de ne pas être victime     - savoir qu’il est important de donner et de recevoir le consentement     - faire preuve d’assertivité     - éviter et signaler les situations potentiellement dangereuses (p. ex. : reconnaître la violence fondée sur le genre)     - utiliser Internet en toute sécurité, et reconnaître les astuces et les leurres utilisés par les prédateurs (en ligne et dans la vie réelle)     - reconnaître la violence entre partenaires intimes et les facteurs potentiels de risque (p. ex. : les rapports de force inégaux dans les relations en raison notamment de l’âge, du statut économique ou de l’usage de drogues ou d’alcool)     - ne pas s’arrêter à la demande d’une personne qui nous aborde, ni ne lui venir en aide ou lui répondre si on ne le souhaite pas ou si la situation semble risquée     - prendre conscience des comportements abusifs et préjudiciables, y compris le harcèlement sexuel, la maltraitance et la violence dans les fréquentations * **signes et symptômes du stress, de l’anxiété et de la dépression;** par exemple :   – troubles du sommeil  – agitation  – perte d’appétit ou d’énergie  – désir de s’éloigner des amis et de la famille   * **physiques :** croissance et changements physiques pendant la puberté et l’adolescence (p. ex : reconnaître les changements qui se produisent au niveau du corps et de l’image de soi) * **affectifs :** évolution et modification des pensées et des sentiments pendant la puberté et l’adolescence (p. ex. : gérer ses impulsions et ses sentiments intenses) * **sociaux :** évolution et modification des interactions et des relations interpersonnelles pendant la puberté et l’adolescence(p. ex. : reconnaître que les limites personnelles peuvent changer avec le temps et que le consentement est toujours de mise; faire preuve de sensibilité aux situations et savoir réagir aux indicateurs sociaux (tels que - les changements d’humeur) |

**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 bien-être mental 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 |

|  |
| --- |
| **ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ Compétences disciplinaires – Approfondissements 8e année** |
| * Savoir-faire physique :   + **Développer et mettre en pratique une variété de stratégies et de concepts moteurs lors de différentes activités physiques**     - Quelles stratégies peux-tu utiliser pour avoir un avantage quelconque dans le cadre d’un jeu?   + **Mettre en pratique des méthodes pour mesurer et ajuster le niveau d’effort lors d’une activité physique**     - Exemples de méthodes permettant de mesurer et de modifier le niveau d’effort physique fourni :       * moniteurs de fréquence cardiaque       * échelles pour évaluer par soi-même le niveau d’effort ressenti et faire des changements appropriés pour l’activité en question   + **Reconnaître et décrire ses activités physiques préférées**     - Exemples d’activités physiques :       * activités intérieures ou extérieures       * activités individuelles ou avec d’autres       * activités compétitives ou non compétitives * Mode de vie sain et actif :   + **Participer quotidiennement à des activités physiques conçues pour améliorer et maintenir les composantes santé de la forme physique**     - Sur quelles composantes santé de la forme physique les activités physiques que tu pratiques ont-elles une incidence?   + **Relever les facteurs qui influencent les messages sur la santé provenant de diverses sources et analyser leur influence sur les comportements**     - Quelles influences différents messages relatifs à la santé ont-ils sur les gens?   + **Réfléchir aux résultats des objectifs personnels de mode de vie sain et évaluer les stratégies employées**     - En quoi les stratégies que tu as adoptées pour atteindre tes objectifs personnels de mode de vie sain ont-elles influé sur les résultats? * Santé sociale et communautaire :   + **Proposer des stratégies pour éviter les situations dangereuses, d’abus ou d’exploitation, et pour y réagir**     - Comment peux-tu éviter de te retrouver dans une situation dangereuse ou d’exploitation sur Internet, à l’école et dans la communauté?     - développer des stratégies pour établir des limites dans des situations dangereuses, d’abus ou d’exploitation :       * exprimer ses sentiments       * exprimer ses besoins       * exprimer son désaccord avec respect       * refuser sans se sentir coupable       * prendre la parole pour soi ou pour les autres s’il est sécuritaire de le faire       * se soustraire à toute situation dangereuse ou gênante     - s’exprimer d’une voix ferme pour faire connaître ses limites :       * dire « non », « arrête », « je n’aime pas ça »       * appeler à l’aide et s’enfuir si possible       * s’ouvrir à une personne adulte de confiance au sujet de toute situation dangereuse ou préoccupante en attendant de recevoir de l’aide       * ne pas transmettre de renseignements personnels (p. ex. : à des étrangers, sur Internet)     - reconnaître les comportements adoptés par les prédateurs ou les manipulateurs (p. ex. : offrir des cadeaux, isoler de sa famille la victime, la culpabiliser ou la faire chanter)     - prendre conscience des rapports de force inégaux et de leur incidence sur le consentement et les limites     - prendre conscience du harcèlement sexuel et de la violence entre partenaires intimes, y compris les abus physiques et sexuels et la violence psychologique     - reconnaître que les victimes d’abus ne sont pas à blâmer et qu’elles méritent le respect, et que toute personne a le droit de faire respecter ses limites     - reconnaître que les conséquences d’un abus sont différentes et qu’elles se manifestent différemment d’une victime à une autre     - prendre conscience des situations d’exploitation relatives au consentement et à la violence fondée sur le genre (p. ex. : traite de personnes, coercition, abus de confiance)   + **Proposer des stratégies pour réagir à la discrimination, aux stéréotypes et à l’intimidation**     - Que peux-tu faire si tu es victime ou témoin d’un acte d’intimidation?     - prendre conscience de l’intimidation, de la discrimination et de la violence fondée sur l’identité ou l’expression de genre, la sexualité, la race, la religion, l’ethnie, etc.     - évaluer la situation, faire preuve d’assertivité, signaler, chercher de l’aide     - défendre les autres   + **Proposer des stratégies pour développer et maintenir de saines relations**     - contribuer à une culture du consentement :       * comprendre ses limites personnelles et respecter celles des autres (p. ex. : les limites corporelles ou affectives)       * veiller à obtenir le consentement affirmatif (c’est « oui » qui veut dire oui) et la permission avant de poser tout geste       * dire « non » et « arrête » avec respect et assertivité       * développer des stratégies d’assertivité (p. ex. : dire non, exprimer ses sentiments)       * utiliser et modéliser le consentement affirmatif (c’est « oui » qui veut dire oui)       * comprendre qu’une relation est saine lorsque chacun respecte les limites et le langage corporel de l’autre, peut refuser, accepte un refus, etc.     - autres stratégies pour maintenir des relations saines, par exemple :       * communication ouverte       * écoute       * confiance       * respect mutuel * Bien-être mental :   + **Décrire et évaluer des stratégies pour gérer les problèmes de bien-être mental et de consommation de substances chez d’autres personnes**     - Quelles sont les ressources en place à ton école ou dans ta communauté pour aider les élèves ou d’autres personnes aux prises avec des problèmes de bien-être mental ou de consommation de substances?   + **Créer et évaluer des stratégies pour gérer les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté et l’adolescence**     - Comment les divers changements que tu es susceptible de vivre durant la puberté et l’adolescence ont-ils une influence sur tes relations avec les autres?     - développer des stratégies pour gérer la croissance et les changements corporels vécus pendant la puberté     - relever comment les pensées et les sentiments peuvent évoluer ou changer pendant la puberté (p. ex. : les sentiments amoureux qui peuvent se développer dans une relation d’amitié, les dynamiques et les limites qui évoluent dans une relation)     - examiner comment les élèves interagissent entre eux et comment leurs relations peuvent évoluer ou changer pendant la puberté et l’adolescence     - comprendre que les activités intimes (y compris celles concernant des images intimes) demandent un consentement mutuel   + **Explorer et décrire les conséquences des transitions et des changements sur l’identité**     - Comment les nouvelles façons de te percevoir et de percevoir les autres peuvent-elles influencer ton identité? |

| **ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ Contenu – Approfondissements 8e année** |
| --- |
| * **non locomotrices :** mouvements exécutés sur place, sans déplacement sur un plancher ou toute autre surface; par exemple :   – se tenir en équilibre  – fléchir  – se tordre  – soulever   * **locomotrices :** habiletés motrices qui nécessitent un déplacement sur un plancher ou toute autre surface; par exemple :   – rouler  – sauter  – sautiller  – courir  – galoper   * **manipulation :** habiletés motrices qui consistent à maîtriser un objet, comme une balle, principalement avec les mains ou les pieds, mais aussi avec un instrument, comme une raquette ou un bâton; par exemple :   – faire rebondir  – lancer  – attraper  – botter  – frapper   * **concepts moteurs :** notamment :   – conscience corporelle (p. ex. parties du corps, transfert de poids)  – conscience spatiale (p. ex. espaces, directions, trajectoires)  – conscience de l’effort fourni (p. ex. vitesse, force)  – relations aux autres et avec les objets   * **stratégies :** plans ou idées qui peuvent aider un joueur ou une équipe à réussir un mouvement ou à atteindre un objectif (p. ex. se démarquer d’un adversaire pour recevoir une passe) * **mesurer et ajuster le niveau d’effort physique;** par exemple :   – moniteurs de fréquence cardiaque  – vérification du pouls  – vérification du niveau d’effort ressenti (p. ex. échelle de 1 à 5 pour évaluer par soi-même son niveau d’effort physique)   * **activités individuelles et à deux :** activités réalisées seul ou avec une autre personne; par exemple :   – corde à sauter  – natation  – course  – bicyclette  – cerceau   * **activités rythmiques :** activités qui consistent à faire bouger son corps en suivant un rythme; par exemple :   – danse  – gymnastique   * **jeux :** activités habituellement encadrées par des règles où les joueurs doivent relever des défis et interagir les uns avec les autres; par exemple :   – jeu du chat  – activités avec un parachute  – défis coopératifs  – Jean dit  – jeux d’équipe  – jeux traditionnels autochtones   * **principe FITT :** cadre conçu pour aider une personne à se fixer des objectifs personnels en matière de forme physique et à les organiser, en se fondant sur les éléments suivants :   – Fréquence — nombre de jours par semaine  – Intensité — niveau d’énergie fourni pendant l’activité (p. ex. pourcentage de la fréquence cardiaque maximale)  – Type — type d’activité ou d’exercice, en fonction de l’objectif de forme physique (p. ex. séance de jogging pour améliorer l’endurance cardiovasculaire)  – Temps — durée de la séance d’activité physique   * **principe SAID** **:** en anglais, *Specific Adaptation to Imposed Demand* (adaptation spécifique à la demande imposée) : principe selon lequel le corps réagit à la demande qui lui est imposée (p. ex. l’élève qui fait régulièrement des exercices d’étirement verra sa souplesse s’améliorer) * **spécificité :** le type d’exercice choisi déterminera le type d’amélioration physique (p. ex. un élève qui souhaite augmenter sa souplesse fera des exercices d’étirement) * **effets :** les effets des activités physiques sur le corps; par exemple :   – renforcement des muscles et des os au moyen d’activités où il faut déplacer ou maîtriser un poids (p. ex. parcours de musculation; sauts  et réceptions)  – renforcement du cœur et des poumons au moyen d’activités où il faut se déplacer rapidement (p. ex. jogging ou course) durant des périodes déterminées (p. ex. jeux, natation, vélo)  – réduction du stress et de l’anxiété au moyen d’activités qui se pratiquent à l’extérieur et qui font augmenter le rythme cardiaque   * **prise de décisions saines relativement à la sexualité;** par exemple :   – utiliser le consentement (y compris le consentement sexuel)  – connaître et respecter ses valeurs personnelles et celles de sa famille  – connaître ses limites et être capable de les communiquer  – savoir quoi faire dans des situations risquées   * **tactiques de marketing et de publicité;** par exemple :   – employer une célébrité pour faire la promotion d’un produit  – faire des allégations santé fausses ou trompeuses (p ex. suppléments pour perdre du poids ou augmenter la masse musculaire)  – produire des messages publicitaires hauts en couleur ou divertissants pour capter l’attention des jeunes   * **nutrition**   + les aliments fournissent à notre corps divers nutriments nécessaires à la croissance   + certains de ces nutriments nous sont moins essentiels (sucre, sodium); d’autres nous sont plus essentiels (fibres)   + apprendre à préparer sa nourriture et à planifier ses repas nous sera profitable tout au long de la vie   – la publicité, les médias sociaux, la colonisation, les messages visant la culture diététique ainsi que l’accès aux aliments peuvent tous compter parmi  les sources pouvant influer sur les choix alimentaires   * **sources d’information sur la santé;** par exemple :   – professionnels de la santé  – sites Web  – revues et annonces télévisées  – magasins de détail (p. ex. magasins où l’on vend des vitamines et des suppléments)   * **réagir lors de situations d’urgence;** par exemple :   – suivre les consignes de sécurité  – avoir un plan d’intervention d’urgence  – savoir comment obtenir de l’aide   * **stratégies pour se protéger et protéger les autres**; par exemple :   + exemples de stratégies :     - connaître son droit de ne pas être victime     - savoir qu’il est important de donner et de recevoir le consentement     - faire preuve d’assertivité     - éviter et signaler les situations dangereuses (p. ex. : reconnaître la violence fondée sur le genre)     - utiliser Internet en toute sécurité et reconnaître les astuces et les leurres utilisés par les prédateurs (en ligne et dans la vie réelle)     - reconnaître la violence entre partenaires intimes et les facteurs potentiels de risque (p. ex. : les rapports de force inégaux dans les relations en raison notamment de l’âge, du statut économique ou de l’usage de drogues ou d’alcool)     - ne pas s’arrêter à la demande d’une personne qui nous aborde, ni ne lui venir en aide ou lui répondre si on ne le souhaite pas ou si la situation semble risquée     - prendre conscience des comportements abusifs et préjudiciables, y compris le harcèlement sexuel, la maltraitance et la violence dans les fréquentations * **substances psychoactives;** par exemple :   – alcool  – tabac  – drogues illicites  – solvants   * **signes et symptômes du stress, de l’anxiété et de la dépression;** par exemple :   – troubles du sommeil  – agitation  – perte d’appétit ou d’énergie  – désir de s’éloigner des amis et de la famille   * **physiques :** croissance et changements physiques pendant la puberté et l’adolescence (p. ex. : reconnaître les changements qui se produisent au niveau du corps et de l’image de soi) * **affectifs :** évolution et modification des pensées et des sentiments pendant la puberté et l’adolescence (p. ex. : gérer ses impulsions et ses sentiments intenses) * **sociaux :** évolution et modification des interactions et des relations interpersonnelles pendant la puberté et l’adolescence (p. ex. : reconnaître que les limites personnelles peuvent changer avec le temps et que le consentement est toujours de mise; faire preuve de sensibilité aux situations et savoir réagir aux indicateurs sociaux – tels que les changements d’humeur) |

**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 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 * 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 * **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 bien-être mental 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 influent sur l’identité personnelle, y compris les facteurs sociaux et culturels** | *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 * 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 |

|  |
| --- |
| **ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ Compétences disciplinaires – Approfondissements 9e année** |
| * Savoir-faire physique :   + **Développer et mettre en pratique une variété de stratégies et de concepts moteurs lors de différentes activités physiques**     - Quelles stratégies peux-tu utiliser pour avoir un avantage quelconque dans le cadre d’un jeu?   + **Mettre en pratique des méthodes pour mesurer et ajuster le niveau d’effort lors d’une activité physique**     - Exemples de méthodes permettant de mesurer et de modifier le niveau d’effort physique fourni :       * moniteurs de fréquence cardiaque       * échelles pour évaluer par soi-même le niveau d’effort ressenti et faire des changements appropriés pour l’activité en question   + **Reconnaître et décrire ses activités physiques préférées**     - Exemples d’activités physiques :       * activités intérieures ou extérieures       * activités individuelles ou avec d’autres       * activités compétitives ou non compétitives * Mode de vie sain et actif :   + **Participer quotidiennement à des activités physiques conçues pour améliorer et maintenir les composantes santé de la forme physique**     - Sur quelles composantes santé de la forme physique les activités physiques que tu pratiques ont-elles une incidence?   + **Relever les facteurs qui influencent les messages sur la santé provenant de diverses sources et analyser leur influence sur les comportements**     - Comment les messages relatifs à la santé tentent-ils d’influencer les comportements des gens?   + **Réfléchir aux résultats des objectifs personnels de mode de vie sain et évaluer les stratégies employées**     - Comment les stratégies que tu as adoptées pour atteindre tes objectifs personnels de mode de vie sain ont-elles influé sur les résultats? * Santé sociale et communautaire :   + **Proposer des stratégies pour éviter les situations dangereuses, d’abus ou d’exploitation, et pour y réagir**     - Comment peux-tu éviter de te retrouver dans une situation dangereuse ou d’exploitation sur Internet, à l’école et dans la communauté?     - développer des stratégies pour établir ses limites dans des situations dangereuses, d’abus ou d’exploitation :       * exprimer ses sentiments       * exprimer ses besoins       * exprimer son désaccord avec respect       * refuser sans se sentir coupable       * prendre la parole pour soi ou pour les autres s’il est sécuritaire de le faire       * se soustraire à toute situation dangereuse ou gênante     - s’exprimer d’une voix ferme pour faire connaître ses limites :       * dire « non », « arrête », « je n’aime pas ça »       * appeler à l’aide et s’enfuir si possible       * s’ouvrir à une personne adulte de confiance au sujet de toute situation dangereuse ou préoccupante en attendant de recevoir de l’aide       * ne pas transmettre de renseignements personnels (p. ex. : à des étrangers, sur Internet)     - reconnaître les comportements adoptés par les prédateurs ou les manipulateurs (p. ex. : offrir des cadeaux, isoler de sa famille la victime, la culpabiliser ou la faire chanter)     - prendre conscience des rapports de force inégaux et de leur incidence sur le consentement et les limites     - prendre conscience du harcèlement sexuel et de la violence entre partenaires intimes, y compris les abus physiques et sexuels et la violence psychologique     - reconnaître que les victimes d’abus ne sont pas à blâmer et qu’elles méritent le respect, et que toute personne a le droit de faire respecter ses limites     - reconnaître que les conséquences d’un abus sont différentes et qu’elles se manifestent différemment d’une victime à une autre     - prendre conscience des situations d’exploitation relatives au consentement et à la violence fondée sur le genre (p. ex. : traite de personnes, coercition, abus de confiance) et défendre sa propre sécurité et celle des autres   + **Analyser des stratégies pour réagir à la discrimination, aux stéréotypes et à l’intimidation**     - Que peux-tu faire si tu es victime ou témoin d’un acte d’intimidation?     - prendre conscience de l’intimidation, de la discrimination et de la violence fondée sur l’identité ou l’expression de genre, la sexualité, la race, la religion, l’ethnie, etc.     - évaluer la situation, faire preuve d’assertivité, signaler, chercher de l’aide     - défendre les autres   + **Proposer des stratégies pour développer et maintenir de saines relations**     - contribuer à une culture du consentement :       * comprendre ses limites personnelles et respecter celles des autres (p. ex. : les limites corporelles ou affectives)       * veiller à obtenir le consentement affirmatif (c’est « oui » qui veut dire oui) et la permission avant de poser tout geste       * dire « non » et « arrête » avec respect et assertivité       * comprendre qu’une relation est saine lorsque chacun respecte les limites et le langage corporel de l’autre, peut refuser, accepte un refus, etc.       * développer des stratégies d’assertivité (p. ex. : dire non, exprimer ses sentiments)       * utiliser et modéliser le consentement affirmatif (c’est « oui » qui veut dire oui)     - autres stratégies pour maintenir des relations saines, par exemple :       * communication ouverte       * écoute       * confiance       * respect mutuel * Bien-être mental :   + **Évaluer des stratégies pour gérer des problèmes de bien-être mental et de consommation de substances chez d’autres personnes**     - Quelles sont les ressources en place à ton école ou dans ta communauté pour aider les élèves ou d’autres personnes aux prises avec des problèmes de bien-être mental ou de consommation de substances?   + **Créer et évaluer des stratégies pour gérer les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté et l’adolescence**     - Comment les divers changements que tu es susceptible de vivre durant la puberté et l’adolescence ont-ils une influence sur tes relations avec les autres?     - développer des stratégies pour gérer la croissance et les changements corporels vécus pendant la puberté     - relever comment les pensées et les sentiments peuvent évoluer ou changer pendant la puberté (p. ex. : les sentiments amoureux qui peuvent se développer dans une relation d’amitié, les dynamiques et les limites qui évoluent dans une relation)     - examiner comment les élèves interagissent entre eux et comment leurs relations peuvent évoluer ou changer pendant la puberté     - démontrer un engagement à rechercher activement le consentement avant tout contact ou toute activité intime   + **Explorer et décrire les facteurs qui influent sur l’identité personnelle, y compris les facteurs sociaux et culturels**     - Peux-tu indiquer des facteurs sociaux et culturels qui influent sur l’identité personnelle? |

| **ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ Contenu – Approfondissements 9e année** |
| --- |
| * **non locomotrices :** mouvements exécutés sur place, sans déplacement sur un plancher ou toute autre surface; par exemple :   – se tenir en équilibre  – fléchir  – se tordre  – soulever   * **locomotrices :** habiletés motrices qui nécessitent un déplacement sur un plancher ou toute autre surface; par exemple :   – rouler  – sauter  – sautiller  – courir  – galoper   * **manipulation :** habiletés motrices qui consistent à maîtriser un objet, comme une balle, principalement avec les mains ou les pieds, mais aussi avec un instrument, comme une raquette ou un bâton; par exemple :   – faire rebondir  – lancer  – attraper  – botter  – frapper   * **concepts moteurs :** notamment :   – conscience corporelle (p. ex. parties du corps, transfert de poids)  – conscience spatiale (p. ex. espaces, directions, trajectoires)  – conscience de l’effort fourni (p. ex. vitesse, force)  – relations aux autres et avec les objets   * **stratégies :** plans ou idées qui peuvent aider un joueur ou une équipe à réussir un mouvement ou à atteindre un objectif (p. ex. se démarquer d’un adversaire pour recevoir une passe) * **mesurer et ajuster le niveau d’effort physique;** par exemple :   – moniteurs de fréquence cardiaque  – vérification du pouls  – vérification du niveau d’effort ressenti (p. ex. échelle de 1 à 5 pour évaluer par soi-même son niveau d’effort physique)   * **activités individuelles et à deux :** activités réalisées seul ou avec une autre personne; par exemple :   – corde à sauter  – natation  – course  – bicyclette  – cerceau   * **activités rythmiques :** activités qui consistent à faire bouger son corps en suivant un rythme; par exemple :   – danse  – gymnastique   * **jeux :** activités habituellement encadrées par des règles où les joueurs doivent relever des défis et interagir les uns avec les autres; par exemple :   – jeu du chat  – activités avec un parachute  – défis coopératifs  – Jean dit  – jeux d’équipe  – jeux traditionnels autochtones   * **principe FITT :** cadre conçu pour aider une personne à se fixer des objectifs personnels en matière de forme physique et à les organiser, en se fondant sur les éléments suivants :   – Fréquence — nombre de jours par semaine  – Intensité — niveau d’énergie fourni pendant l’activité (p. ex. pourcentage de la fréquence cardiaque maximale)  – Type — type d’activité ou d’exercice, en fonction de l’objectif de forme physique (p. ex. séance de jogging pour améliorer l’endurance cardiovasculaire)  – Temps — durée de la séance d’activité physique   * **principe SAID** **:** en anglais, *Specific Adaptation to Imposed Demand* (adaptation spécifique à la demande imposée) : principe selon lequel le corps réagit à la demande qui lui est imposée (p. ex. l’élève qui fait régulièrement des exercices d’étirement verra sa souplesse s’améliorer) * **spécificité :** le type d’exercice choisi déterminera le type d’amélioration physique (p. ex. un élève qui souhaite augmenter sa souplesse fera des exercices d’étirement) * **effets**: les effets des activités physiques sur le corps, par exemple :   – renforcement des muscles et des os au moyen d’activités où il faut déplacer ou maîtriser un poids (p. ex. parcours de musculation; sauts  et réceptions)  – renforcement du cœur et des poumons au moyen d’activités où il faut se déplacer rapidement (p. ex. jogging ou course) durant des périodes déterminées (p. ex. jeux, natation, vélo)  – réduction du stress et de l’anxiété au moyen d’activités qui se pratiquent à l’extérieur et qui font augmenter le rythme cardiaque   * **prise de décisions saines relativement à la sexualité;** par exemple :   – utiliser le consentement (y compris le consentement sexuel)  – connaître et respecter ses valeurs personnelles et celles de sa famille  – connaître ses limites et être capable de les communiquer  – savoir quoi faire dans des situations risquées   * **sources d’information sur la santé;** par exemple :   – professionnels de la santé  – sites Web  – revues et annonces télévisées  – magasins de détail (p. ex. magasins où l’on vend des vitamines et des suppléments)   * **réagir lors de situations d’urgence;** par exemple :   – suivre les consignes de sécurité  – avoir un plan d’intervention d’urgence  – savoir comment obtenir de l’aide   * **stratégies pour se protéger et protéger les autres**; par exemple :   + exemples de stratégies :     - connaître son droit de ne pas être victime     - savoir qu’il est important de donner et de recevoir le consentement     - faire preuve d’assertivité     - éviter et signaler les situations potentiellement dangereuses (p. ex. : reconnaître la violence fondée sur le genre)     - utiliser Internet en toute sécurité, et reconnaître les astuces et les leurres utilisés par les prédateurs (en ligne et dans la vie réelle)     - reconnaître la violence entre partenaires intimes et les facteurs potentiels de risque (p. ex. : les rapports de force inégaux dans les relations en raison notamment de l’âge, du statut économique ou de l’usage de drogues ou d’alcool)     - ne pas s’arrêter à la demande d’une personne qui nous aborde, ni ne lui venir en aide ou lui répondre si on ne le souhaite pas ou si la situation semble risquée     - prendre conscience des comportements abusifs et préjudiciables, y compris le harcèlement sexuel, la maltraitance et la violence dans les fréquentations * **substances psychoactives;** par exemple :   – alcool  – tabac  – drogues illicites  – solvants   * **signes et symptômes du stress, de l’anxiété et de la dépression;** par exemple :   – troubles du sommeil  – agitation  – perte d’appétit ou d’énergie  – désir de s’éloigner des amis et de la famille   * **physiques :** croissance et changements physiques pendant la puberté et l’adolescence (p. ex. : comprendre les changements qui se produisent au niveau du corps et de l’image de soi) * **affectifs :** évolution et modification des pensées et des sentiments pendant la puberté et l’adolescence (p. ex. : gérer ses impulsions et ses sentiments intenses) * **sociaux :** évolution et modification des interactions et des relations interpersonnelles pendant la puberté et l’adolescence (p. ex. : reconnaître que les limites personnelles peuvent changer avec le temps et que le consentement est toujours de mise; faire preuve de sensibilité aux situations et savoir réagir aux indicateurs sociaux – tels que les changements d’humeur) |