

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
<p><i>L'élève sera capable de :</i></p> <p>Savoir-faire physique</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Mode de vie sain et actif</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p><i>L'élève connaîtra :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • les techniques appropriées pour développer des habiletés motrices fondamentales, y compris les habiletés non locomotrices, locomotrices et de manipulation • les concepts moteurs et les stratégies • les méthodes pour mesurer et ajuster le niveau d'effort physique • les façons de participer à différents types d'activités physiques, y compris les activités individuelles et à deux, les activités rythmiques et les jeux • les principes d'entraînement pour améliorer la condition physique, y compris le principe FITT et le principe SAID • 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

Normes d'apprentissage (suite)

Compétences disciplinaires	Contenu
<p>Santé sociale et communautaire</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Bien-être mental</p> <ul style="list-style-type: none"> • Décrire et évaluer des stratégies qui favorisent le bien-être mental, pour soi-même et pour les autres • Décrire et évaluer des stratégies pour gérer les problèmes de santé mentale et de consommation de substances chez d'autres personnes • Explorer et décrire des stratégies pour gérer les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté et l'adolescence • Explorer et décrire comment l'identité personnelle s'adapte et se modifie selon le contexte et la situation 	<ul style="list-style-type: none"> • 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

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
<p><i>L'élève sera capable de :</i></p> <p>Savoir-faire physique</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Mode de vie sain et actif</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p><i>L'élève connaîtra :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • les techniques appropriées pour développer des habiletés motrices fondamentales, y compris les habiletés non locomotrices, locomotrices et de manipulation • les concepts moteurs et les stratégies • les méthodes pour mesurer et ajuster le niveau d'effort physique • les façons de participer à différents types d'activités physiques, y compris les activités individuelles et à deux, les activités rythmiques et les jeux • les principes d'entraînement pour améliorer la condition physique, y compris le principe FITT, le principe SAID et la spécificité • 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

Normes d'apprentissage (suite)

Compétences disciplinaires	Contenu
<ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Santé sociale et communautaire</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Bien-être mental</p> <ul style="list-style-type: none"> • Décrire et évaluer des stratégies qui favorisent le bien-être mental, pour soi-même et pour les autres • Décrire et évaluer des stratégies pour gérer les problèmes de santé mentale et de consommation de substances chez d'autres personnes • Créer et évaluer des stratégies pour gérer les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté et l'adolescence • Explorer les conséquences des transitions et des changements sur l'identité 	<ul style="list-style-type: none"> • 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

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
<p><i>L'élève sera capable de :</i></p> <p>Savoir-faire physique</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Mode de vie sain et actif</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p><i>L'élève connaîtra :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • les techniques appropriées pour développer des habiletés motrices fondamentales, y compris les habiletés non locomotrices, locomotrices et de manipulation • les concepts moteurs et les stratégies • les méthodes pour mesurer et ajuster le niveau d'effort physique • les façons de participer à différents types d'activités physiques, y compris les activités individuelles et à deux, les activités rythmiques et les jeux • les principes d'entraînement pour améliorer la condition physique, y compris le principe FITT, le principe SAID et la spécificité • 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

Normes d'apprentissage (suite)

Compétences disciplinaires	Contenu
<ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Santé sociale et communautaire</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Bien-être mental</p> <ul style="list-style-type: none"> • Décrire et évaluer des stratégies qui favorisent le bien-être mental, pour soi-même et pour les autres • Décrire et évaluer des stratégies pour gérer les problèmes de santé mentale et de consommation de substances chez d'autres personnes • Créer et évaluer des stratégies pour gérer les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté et l'adolescence • Explorer et décrire les conséquences des transitions et des changements sur l'identité 	<ul style="list-style-type: none"> • 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

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
<p><i>L'élève sera capable de :</i></p> <p>Savoir-faire physique</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Mode de vie sain et actif</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p><i>L'élève connaîtra :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • les techniques appropriées pour développer des habiletés motrices fondamentales, y compris les habiletés non locomotrices, locomotrices et de manipulation • les concepts moteurs et les stratégies • les méthodes pour mesurer et ajuster le niveau d'effort physique • les façons de participer à différents types d'activités physiques, y compris les activités individuelles et à deux, les activités rythmiques et les jeux • les principes d'entraînement pour améliorer la condition physique, y compris le principe FITT, le principe SAID et la spécificité • 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

Normes d'apprentissage (suite)

Compétences disciplinaires	Contenu
<ul style="list-style-type: none"> • Réfléchir aux résultats des objectifs personnels de mode de vie sain et évaluer les stratégies employées <p>Santé sociale et communautaire</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Bien-être mental</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analyser des stratégies qui favorisent le bien-être mental, pour soi-même et pour les autres • Évaluer des stratégies pour gérer des problèmes de santé mentale et de consommation de substances chez d'autres personnes • Créer et évaluer des stratégies pour gérer les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté et l'adolescence • Explorer et décrire les facteurs qui façonnent l'identité personnelle, y compris les facteurs sociaux et culturels 	<ul style="list-style-type: none"> • 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