

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
<p><i>L'élève sera capable de :</i></p> <p>Savoir-faire physique</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Mode de vie sain et actif</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Santé sociale et communautaire</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<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 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 différents types de substances • les dangers et les situations potentiellement dangereuses • les comportements bienveillants au sein des groupes et des familles • les émotions, leurs causes et leurs effets • les sources fiables d'information sur la santé

Normes d'apprentissage (suite)

Compétences disciplinaires	Contenu
<p>Bien-être mental</p> <ul style="list-style-type: none">• 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	

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
<p><i>L'élève sera capable de :</i></p> <p>Savoir-faire physique</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Mode de vie sain et actif</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Santé sociale et communautaire</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<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 façons de participer à différents types d'activités physiques, y compris les activités individuelles et à deux, les activités rythmiques et les jeux • les relations entre l'alimentation, l'hydratation et la santé • les effets de différentes activités sur le corps • les pratiques qui favorisent la santé et le bien-être • les noms des parties du corps, y compris les parties intimes des hommes et des femmes • les touchers appropriés et inappropriés • les différents types de substances et les façons de les utiliser de manière sûre ou de les éviter • les dangers et les situations potentiellement dangereuses • les comportements bienveillants au sein des groupes et des familles • les émotions, leurs causes et leurs effets • les sources fiables d'information sur la santé

Normes d'apprentissage (suite)

Compétences disciplinaires	Contenu
<p>Bien-être mental</p> <ul style="list-style-type: none">• 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	

GRANDES IDÉES

Pratiquer quotidiennement des activités physiques d'intensité modérée à élevée améliore tous les aspects de notre bien-être.

Apprendre à participer à différentes activités physiques et à mouvoir notre corps lors de celles-ci nous aide à développer un savoir-faire physique.

Lorsque nous adoptons des pratiques personnelles saines et des stratégies de sécurité, nous nous protégeons nous-mêmes et nous protégeons les autres.

Avoir de bonnes compétences de communication et savoir gérer nos émotions nous permet de développer et de maintenir de saines relations.

Il y a une interdépendance entre notre santé physique, affective et mentale.

Normes d'apprentissage

Compétences disciplinaires	Contenu
<p><i>L'élève sera capable de :</i></p> <p>Savoir-faire physique</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Mode de vie sain et actif</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<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 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 et la prévention des maladies • les stratégies pour accéder à de l'information sur la santé • les stratégies et les compétences à utiliser dans les situations potentiellement risquées, dangereuses ou d'abus • les effets des différentes substances et les stratégies pour éviter de se causer du tort • la gestion et l'expression des émotions • les facteurs qui influencent l'identité personnelle

Normes d'apprentissage (suite)

Compétences disciplinaires	Contenu
<p>Santé sociale et communautaire</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Bien-être mental</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	

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
<p><i>L'élève sera capable de :</i></p> <p>Savoir-faire physique</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Mode de vie sain et actif</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<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 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 et la prévention des maladies • les choix qui peuvent être faits en matière d'alimentation et d'hydratation pour aider la pratique de différentes activités et contribuer à une bonne santé générale • les stratégies pour accéder à de l'information sur la santé • les stratégies et les compétences à utiliser dans les situations potentiellement risquées, dangereuses ou d'abus • la nature et les conséquences de l'intimidation • les effets des différentes substances et les stratégies pour éviter de se causer du tort • les liens entre les inquiétudes et les peurs • les facteurs qui influencent l'identité personnelle

Normes d'apprentissage (suite)

Compétences disciplinaires	Contenu
<ul style="list-style-type: none"> • Explorer et décrire des stratégies visant l'atteinte d'objectifs personnels d'un mode de vie sain <p>Santé sociale et communautaire</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconnaître et décrire des stratégies d'évitement ou d'assertivité à utiliser dans des situations dangereuses ou désagréables • Décrire et mettre en pratique des stratégies pour développer et maintenir des relations positives • Expliquer comment la participation à des activités extérieures contribue à établir des liens avec la communauté et l'environnement <p>Bien-être mental</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	

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
<p><i>L'élève sera capable de :</i></p> <p>Savoir-faire physique</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Mode de vie sain et actif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pratiquer quotidiennement des activités physiques d'intensité modérée à élevée • Relever et décrire les occasions de pratiquer ses activités physiques préférées à l'école, à la maison et dans la communauté, et les obstacles potentiels pouvant empêcher leur pratique • Expliquer les liens entre une saine alimentation et la santé de manière générale • Reconnaître et décrire les facteurs qui encouragent à faire des choix sains 	<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 le niveau d'effort physique • les façons de participer à différents types d'activités physiques, y compris les activités individuelles et à deux, les activités rythmiques et les jeux • les bienfaits de l'activité physique et de l'exercice • les pratiques qui favorisent la santé et le bien-être, y compris celles en lien avec l'activité physique, le sommeil, l'alimentation et la prévention des maladies • la taille des portions et le nombre de portions • les maladies transmissibles et non transmissibles • les messages véhiculés par les médias et l'image corporelle • les stratégies et les compétences à utiliser dans les situations potentiellement risquées, dangereuses ou d'abus, y compris savoir reconnaître les leurres ou trucs auxquels ont souvent recours les agresseurs • les stratégies pour réagir à l'intimidation, à la discrimination et à la violence • les effets potentiels des substances psychoactives et les stratégies pour éviter de se causer du tort

Normes d'apprentissage (suite)

Compétences disciplinaires	Contenu
<ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Santé sociale et communautaire</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconnaître et décrire des stratégies d'évitement ou d'assertivité à utiliser dans des situations dangereuses ou désagréables • Décrire et évaluer des stratégies pour réagir à la discrimination, aux stéréotypes et à l'intimidation • Décrire et mettre en pratique des stratégies pour développer et maintenir des relations positives • Décrire et mettre en pratique des stratégies qui contribuent à rendre l'environnement sûr et bienveillant <p>Bien-être mental</p> <ul style="list-style-type: none"> • Décrire et évaluer des stratégies qui favorisent le bien-être mental • Décrire et évaluer des stratégies pour gérer les problèmes de santé mentale et de consommation de substances • Explorer et décrire des stratégies pour gérer les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté • Décrire des facteurs qui ont une incidence positive sur le bien-être et sur l'identité personnelle 	<ul style="list-style-type: none"> • les facteurs qui influencent l'identité personnelle, y compris l'image corporelle et les médias sociaux • les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté, y compris ceux en lien avec la sexualité et l'identité sexuelle

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
<p><i>L'élève sera capable de :</i></p> <p>Savoir-faire physique</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <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 • 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 	<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 différences entre les composantes santé de la forme physique • les principes d'entraînement pour améliorer la condition physique, y compris le principe FITT • les bienfaits de l'activité physique et de l'exercice • 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

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 • Décrire et mettre en pratique des stratégies qui contribuent à rendre l'environnement sûr et accueillant <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 • 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 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