

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
<i>L'élève sera capable de :</i> 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	<i>L'élève connaîtra :</i> - 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 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
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	

Compétences disciplinaires – Approfondissements	ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ 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 Maternelle

Contenu – Approfondissements

- **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

Contenu – Approfondissements

- 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 :

Contenu – Approfondissements

- 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

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
<i>L'élève sera capable de :</i> 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	<i>L'élève connaîtra :</i> - 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

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	

Compétences disciplinaires – Approfondissements	ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ 1 ^{re} 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?

Contenu – Approfondissements

- **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

Contenu – Approfondissements

- **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

Contenu – Approfondissements

- 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

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
<i>L'élève sera capable de :</i> 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	<i>L'élève connaîtra :</i> - 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 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 influent sur l'identité personnelle

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	

Compétences disciplinaires – Approfondissements

- 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

2^e année

Contenu – Approfondissements

- **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

Contenu – Approfondissements

- 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

Contenu – Approfondissements

- **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

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
<i>L'élève sera capable de :</i> 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	<i>L'élève connaîtra :</i> - 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 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 des différentes 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

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	

Compétences disciplinaires – Approfondissements

- 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

Compétences disciplinaires – Approfondissements

- 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

Contenu – Approfondissements

- **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

Contenu – Approfondissements

- **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**

Contenu – Approfondissements

- 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

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
<i>L'élève sera capable de :</i> 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	<i>L'élève connaîtra :</i> - 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 - les maladies 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 leurreaux 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

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

Compétences disciplinaires – Approfondissements

- 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

Contenu – Approfondissements

- **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

Contenu – Approfondissements

- 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

Contenu – Approfondissements

- **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

Contenu – Approfondissements

- **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

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
<i>L'élève sera capable de :</i> 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	<i>L'élève connaîtra :</i> - 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
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

Compétences disciplinaires – Approfondissements

- 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?

Contenu – Approfondissements

- **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

Contenu – Approfondissements

- 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

Contenu – Approfondissements

- 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 :

Contenu – Approfondissements

- 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

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
<i>L'élève sera capable de :</i> 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	<i>L'élève connaîtra :</i> - 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
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

Compétences disciplinaires – Approfondissements

- 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?

Contenu – Approfondissements	ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ 6 ^e 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 :	

Contenu – Approfondissements

- 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

Contenu – Approfondissements

- 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 leurreurs 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

Contenu – Approfondissements

- 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

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
<i>L'élève sera capable de :</i> 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	<i>L'élève connaîtra :</i> - 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
• 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

Compétences disciplinaires – Approfondissements

- 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?

Contenu – Approfondissements

- **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 :

Contenu – Approfondissements

- 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)

Contenu – Approfondissements

- 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)

Contenu – Approfondissements

- 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)

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
<i>L'élève sera capable de :</i> 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	<i>L'élève connaîtra :</i> - 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
• 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

Compétences disciplinaires – Approfondissements

- 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?

Contenu – Approfondissements

- **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)

Contenu – Approfondissements

- **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 :

Contenu – Approfondissements

- 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 influencer 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)

Contenu – Approfondissements

- 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)

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
<i>L'élève sera capable de :</i> 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	<i>L'élève connaîtra :</i> - 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

• 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	• 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
---	--

Compétences disciplinaires – Approfondissements

- 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 9^e année

Contenu – Approfondissements

- **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

Contenu – Approfondissements

- 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)

Contenu – Approfondissements

- 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 leurreurs 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

Contenu – Approfondissements

- 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)