















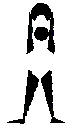



<p><b>5</b></p>  <p>Motricité</p>	<p><b>5</b></p>  <p>Motricité</p>	<p><b>5</b></p>  <p>Motricité</p>	<p><b>5</b></p>  <p>Motricité</p>
<p>C.1.5.C.2 <b>Employer les termes généraux associés aux jeux et aux autres activités préparatoires</b> (p. ex. offensive, défensive, zone de but et deuxième souffle).</p>	<p>C.1.5.C.3 <b>Déterminer des stratégies de jeu collectif efficaces au moyen de la résolution de problèmes</b> (p. ex. établir une stratégie offensive et défensive dans un jeu se jouant en groupe nombreux).</p>	<p>C.1.5.C.4 <b>Manifester une bonne compréhension de l'esprit d'équipe et du franc-jeu dans diverses formes d'activité physique</b> (p. ex. suggérer des modifications des règles pour équilibrer les forces dans le jeu).</p>	<p>H.1.5.A.1 <b>Se déplacer seul ou avec d'autres, avec ou sans obstacles, en appliquant des principes de biomécanique</b> (p. ex. angle de tir, gravité et absorption) <b>pour accroître autant que possible le contrôle de ses mouvements de locomotion.</b></p>
<p><b>C</b></p>	<p><b>C</b></p>	<p><b>C</b></p>	<p><b>H</b></p>
<p><b>5</b></p>  <p>Motricité</p>	<p><b>5</b></p>  <p>Motricité</p>	<p><b>5</b></p>  <p>Motricité</p>	<p><b>5</b></p>  <p>Motricité</p>
<p>H.1.5.A.2 <b>Exécuter des mouvements de manipulation</b> (p. ex. dribbler un ballon avec les mains ou les pieds pour en conserver le contrôle) <b>en appliquant des principes de biomécanique</b> (p. ex. alignement des parties du corps, application de la force et addition des forces) <b>pour accroître autant que possible le contrôle, au cours de déplacements effectués seul ou avec les autres.</b></p>	<p>H.1.5.A.3 <b>Prendre avec aisance diverses positions du corps qui font appel à l'équilibre statique</b> (p. ex. groupé, jambes à l'écart, carpé, tendu) <b>en appliquant les principes de biomécanique nécessaires</b> (c.-à-d. abaissement du centre de gravité, élargissement des appuis et maintien du centre de gravité au-dessus des appuis) <b>et en employant des appareils variés</b> (p. ex. tapis, planches d'équilibre, patins et planches à roulettes orientables).</p>	<p>H.1.5.B.1 <b>Employer des combinaisons d'habiletés motrices déterminées</b> (c.-à-d. des extensions ou des variations des habiletés motrices fondamentales) <b>dans une variété de jeux et d'activités qui se jouent individuellement ou deux contre deux, y compris des activités innovatrices</b> (p. ex. rallyes).</p>	<p>H.1.5.B.2 <b>Employer des combinaisons d'habiletés motrices déterminées</b> (p. ex. extensions et variations) <b>dans une variété de jeux et de sports collectifs, y compris des activités innovatrices</b> (p. ex. soccer modifié et défis coopératifs).</p>
<p><b>H</b></p>	<p><b>A</b></p>	<p><b>H</b></p>	<p><b>B</b></p>

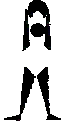
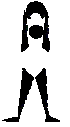
<p><b>5</b></p>  <p>Motricité</p>	<p><b>5</b></p>  <p>Motricité</p>	<p><b>5</b></p>  <p>Motricité</p>	<p><b>5</b></p>  <p>Motricité</p>
<p>H.1.5.B.3  <b>S’acquitter de fonctions d’officiel simples</b> (p. ex. arbitre, marqueur officiel, chronométreur officiel ou juge de touche) <b>lors d’activités se déroulant en classe.</b></p>	<p>▣ H.1.5.C.1  <b>Démontrer une maîtrise fonctionnelle des habiletés motrices déterminées</b> (p. ex. frapper une balle avec la main ou un instrument ou encore garder l’équilibre) <b>dans des activités se pratiquant en plein air sur le terrain de l’école ou dans des activités spéciales</b> (p. ex. les quatre carrés, le tee-ball, le patinage, la raquette, les journées omnisports, les mini-olympiques et les jeux issus de cultures diverses).</p>	<p>H.1.5.D.1  <b>Démontrer une maîtrise fonctionnelle des positions et des mouvements fondamentaux dans les activités rythmiques où il y a des enchaînements répétitifs</b> (p. ex. aérobic, saut à la corde, danse créative ou danse folklorique), <b>et qui illustrent au moins deux traditions ou deux styles différents.</b></p>	<p>H.1.5.D.2  <b>Démontrer une maîtrise fonctionnelle de combinaisons d’au moins deux habiletés motrices déterminées et des concepts relatifs à la motricité</b> (p. ex. exécuter des suites fluides de mouvements qui comprennent des déplacements, des roulements de ballon au sol, des équilibres et des transferts de poids et qui engendrent des contrastes de direction, de vitesse et de continuité) <b>dans des enchaînements de mouvements gymniques</b> (p. ex. gymnastique avec ballon, acrobaties, pyramides ou utilisation créative de petits appareils tenus dans les mains).</p>
<p><b>H B</b></p>	<p><b>H C</b></p>	<p><b>H D</b></p>	<p><b>H D</b></p>

<p><b>5</b>  Gestion de la condition physique</p>	<p><b>5</b>  Gestion de la condition physique</p>	<p><b>5</b>  Gestion de la condition physique</p>	<p><b>5</b>  Gestion de la condition physique</p>
<p>C.2.5.A.1 <b>Reconnaître des déterminants de la condition physique</b> (p. ex. efficacité du système de transport de l’oxygène, endurance et force musculaire, posture et placement du bassin, pourcentage de graisse corporelle et capacité de relâchement et de relaxation) et <b>donner une forme d’exercice permettant d’améliorer chacun d’entre eux</b> (p. ex. sauter à la corde pour améliorer l’efficacité du système de transport de l’oxygène).</p>	<p>C.2.5.B.1 <b>Décrire des effets bénéfiques à long terme, sur le plan de la condition physique,</b> (c.-à-d. développement musculaire et osseux, résistance accrue au stress, amélioration de l’image de soi et facilité de récupération se manifestant notamment par le ralentissement du rythme cardiaque) <b>d’activités de conditionnement physique nécessitant un effort modéré ou vigoureux.</b></p>	<p>C.2.5.C.1a <b>Reconnaître des termes associés aux fonctions du système cardiovasculaire</b> (c.-à-d. le rythme cardiaque au repos, le rythme cardiaque maximal, la zone cible de rythme cardiaque, la tension artérielle et le rythme cardiaque de récupération) <b>dans le contexte de l’activité physique.</b></p>	<p>C.2.5.C.1b <b>Décrire des effets des formes aérobies d’activité physique et de l’inactivité sur le système cardiovasculaire</b> (c.-à-d. augmentation ou diminution du rythme cardiaque au repos, augmentation ou diminution de la taille du cœur, augmentation ou diminution du débit systolique).</p>
<p><b>C</b> <b>A</b></p>	<p><b>C</b> <b>B</b></p>	<p><b>C</b> <b>C</b></p>	<p><b>C</b> <b>C</b></p>
<p><b>5</b>  Gestion de la condition physique</p>	<p><b>5</b>  Gestion de la condition physique</p>	<p><b>5</b>  Gestion de la condition physique</p>	<p><b>5</b>  Gestion de la condition physique</p>
<p>C.2.5.C.2 <b>Manifester une bonne compréhension des facteurs</b> (p. ex. planification, participation régulière, qualité de l’effort, information adéquate, motivation, persévérance et suivi régulier) <b>ayant une incidence sur le développement des qualités physiques.</b></p>	<p>C.2.5.C.3 <b>Manifester une bonne compréhension du principe voulant que les exercices d’étirement des grands groupes musculaires nécessitent, pour être efficaces, le maintien de la position étirée pendant un certain temps</b> (p. ex. jusqu’au seuil de l’inconfort, soit habituellement de 10 à 30 secondes répétées de 3 à 5 fois).</p>	<p>C.2.5.C.4 <b>Déterminer des facteurs intrinsèques</b> (p. ex. le plaisir, la santé, la réussite, le degré d’énergie que l’on acquiert, la recherche de la compagnie des autres) <b>et extrinsèques</b> (p. ex. prix et récompenses, médias, héros, famille, pairs) <b>qui incitent les gens à faire de l’exercice pour améliorer leur condition physique.</b></p>	<p>H.2.5.A.1a <b>Montrer la bonne façon d’exécuter des exercices de conditionnement physique</b> (p. ex. tenir le corps droit pendant les pompes ou tenir les jambes fléchies pendant les redressements assis) <b>qui visent à améliorer et à entretenir les déterminants de la condition physique.</b></p>
<p><b>C</b> <b>C</b></p>	<p><b>C</b> <b>C</b></p>	<p><b>C</b> <b>C</b></p>	<p><b>H</b> <b>A</b></p>

<p><b>5</b>  Gestion de la condition physique</p>	<p><b>5</b>  Gestion de la condition physique</p>	<p><b>5</b>  Gestion de la condition physique</p>	<p><b>5</b>  Gestion de la condition physique</p>
<p>H.2.5.A.1b <b>Soutenir un effort continu pendant une certaine durée tout en maintenant son rythme cardiaque dans une zone cible.</b></p>	<p>H.2.5.A.2 <b>Montrer comment mesurer le rythme cardiaque par un calcul rapide</b> (p. ex. le nombre de battements en 6 secondes multiplié par 10 ou le nombre de battements en 10 secondes multiplié par 6) <b>ou au moyen d'un instrument</b> (p. ex. un pulsomètre) <b>avant, pendant et après l'exercice et comparer le rythme mesuré aux zones cibles</b> (p. ex. la zone des effets bénéfiques sur la santé, la zone de conditionnement physique de base et la zone des effets bénéfiques sur le système cardiovasculaire).</p>	<p>▣→ H.2.5.A.3a <b>Mesurer ses capacités</b> (c.-à-d. endurance organique, force musculaire, endurance musculaire et flexibilité) <b>par des tests ou des tâches simples</b> (p. ex. flexion du tronc en position assise, redressements modifiés ou course de 1 600 mètres) <b>liés aux déterminants de la condition physique.</b></p>	<p>H.2.5.A.3b <b>Comparer à divers moments de l'année scolaire</b> (p. ex. au début, au milieu et à la fin) <b>les résultats qu'il obtient lors des tests de condition physique et son degré d'activité physique, en vue de suivre l'évolution de sa condition physique et d'ajuster ses objectifs en conséquence.</b></p>
<p><b>H A</b></p>	<p><b>H A</b></p>	<p><b>H A</b></p>	<p><b>H A</b></p>











<p><b>5</b></p>  <p>Sécurité</p>	<p><b>5</b></p>  <p>Sécurité</p>	<p><b>5</b></p>  <p>Sécurité</p>	<p><b>5</b></p>  <p>Sécurité</p>
<p>C.3.5.B.4  <b>Désigner les personnes et les organismes de son milieu de vie qui favorisent la sécurité et la santé publiques</b> (p. ex. dentistes, médecins, infirmiers, policiers, travailleurs sociaux, gardiens de sécurité, maîtres-nageurs, services de médecine naturelle, physiothérapeutes, lignes téléphoniques d'assistance, parents-secours).</p>	<p>C.3.5.B.5a  <b>Donner des exemples de mauvais traitements physiques et verbaux</b> (p. ex. bagarres dans la cour d'école, conflits entre frères et sœurs, intimidation, harcèlement, moqueries, taquineries excessives, syndrome du nourrisson secoué) <b>infligés aux autres.</b></p>	<p>C.3.5.B.5b  <b>Décrire les lignes directrices à suivre</b> (p. ex. jouer dans des endroits surveillés, respecter un code de conduite) <b>et les stratégies à employer</b> (c.-à-d. développer et employer les habiletés de résolution de conflits) <b>pour faire échec à l'intimidation et au harcèlement dans diverses situations</b> (p. ex. salle de classe, pratique sportive, terrain de jeu).</p>	<p>C.3.5.B.6a  <b>Indiquer des lignes directrices à suivre pour se protéger et pour protéger les autres dans des situations risquant d'entraîner des mauvais traitements de nature sexuelle</b> (p. ex. tentative d'exploitation, sites Internet à contenu sexuel, émissions télévisées et vidéos, exhibitionnisme, lieux isolés, déplacements seul tard la nuit).</p>
<p><b>C</b>                      <b>B</b></p>	<p><b>C</b>                      <b>B</b></p>	<p><b>C</b>                      <b>B</b></p>	<p><b>C</b>                      <b>B</b></p>

<p><b>5</b></p>  <p>Sécurité</p>	<p><b>5</b></p>  <p>Sécurité</p>
<p>C.3.5.B.6b  <b>Donner des signes caractéristiques de mauvais traitements dans les rapports qu'entretiennent les gens entre eux</b> (p. ex. menaces, harcèlement, duplicité, torts physiques ou affectifs, douleur ou malaise).</p>	<p>➡ H.3.5.A.1  <b>Adhérer à des règles et à des pratiques établies pour assurer la sécurité des participants, notamment lorsqu'ils utilisent du matériel, lors d'activités physiques spécifiques</b> (p. ex. règles du franc-jeu, marche à suivre dans les vestiaires ou pour la distribution du matériel, partage de l'espace).</p>
<p><b>C</b>                      <b>B</b></p>	<p><b>H</b>                      <b>A</b></p>











<p><b>5</b></p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p><b>5</b></p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p><b>5</b></p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p><b>5</b></p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>
<p>C.4.5.B.3a  <b>Indiquer des composantes de la gestion de la colère</b> (p. ex. déclencheurs, signes révélateurs, colère réprimée) <b>et des stratégies permettant de garder la maîtrise de soi dans divers contextes</b> (p. ex. être conscient de la situation, prendre du recul, évaluer les choix en présence et leurs conséquences, prendre une décision et agir).</p>	<p>C.4.5.B.3b  <b>Indiquer des idées fausses véhiculées par les médias qui peuvent causer ou nourrir des conflits</b> (p. ex. représentation favorable de la violence et préjugés sur les ethnies, les sexes et les races).</p>	<p>C.4.5.B.3c  <b>Manifester une bonne compréhension des étapes du processus de résolution de conflits</b> (c.-à-d. identifier le but, les contraintes, les limites et les solutions; choisir la meilleure solution; en évaluer l'efficacité) <b>et des stratégies de résolution de conflits</b> (p. ex. admettre ses erreurs, demander pardon s'il le faut, se calmer lorsqu'on est fâché, décrire verbalement ce qui s'est passé, voir les choses sous un autre angle, manifester de l'empathie) <b>pour résoudre des désaccords et désamorcer des conflits.</b></p>	<p>C.4.5.B.4  <b>Indiquer des stratégies permettant de prévenir ou d'éviter des situations embarrassantes ou dangereuses et montrer l'utilité ou la pertinence de ces stratégies</b> (p. ex. avoir recours au processus de prise de décisions ou de résolution de problèmes, dire non d'une voix ferme, s'en aller ou garder ses distances, utiliser des méthodes de résolution de conflits).</p>
<p><b>C</b> <b>B</b></p>	<p><b>C</b> <b>B</b></p>	<p><b>C</b> <b>B</b></p>	<p><b>C</b> <b>B</b></p>

<p><b>5</b></p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p><b>5</b></p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p><b>5</b></p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p><b>5</b></p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>
<p>H.4.5.A.1  <b>Utiliser le processus d'établissement d'objectifs pour suivre le progrès d'un groupe par rapport à un objectif collectif</b> (p. ex. réalisation d'un projet en groupe, spectacle gymnique, course à pied par équipe).</p>	<p>H.4.5.A.2  <b>Établir des priorités conformes à un mode de vie sain et actif physiquement, lors de la recherche d'une solution, et faire ainsi preuve d'un bon jugement dans la prise de décisions.</b></p>	<p>H.4.5.A.3  <b>Employer ses habiletés interpersonnelles</b> (p. ex. écouter attentivement, résumer l'information donnée, préciser ses opinions, éviter d'abaisser les autres, se montrer encourageant, jouer franc-jeu, chercher à intégrer tout le monde, éviter les comportements agressifs, résister aux influences négatives) <b>pour s'entendre avec les autres lorsqu'il faut prendre collectivement des décisions dans le cadre d'activités scolaires.</b></p>	<p>H.4.5.A.4  <b>Montrer comment, dans diverses situations typiques de conflits, (p. ex. désaccord avec un ami ou un camarade de classe) on peut trouver une issue favorable pour toutes les personnes concernées</b> (p. ex. en faisant un compromis, en se montrant accommodant, en réalisant un consensus, en reconnaissant que le pouvoir de décider appartient à une personne en particulier, en cherchant à comprendre le fond du problème, en mettant en lumière les retombées positives à longue échéance).</p>
<p><b>H</b> <b>A</b></p>	<p><b>H</b> <b>A</b></p>	<p><b>H</b> <b>A</b></p>	<p><b>H</b> <b>A</b></p>



<p><b>5</b>  Habitudes de vie saines</p>	<p><b>5</b>  Habitudes de vie saines</p>	<p><b>5</b>  Habitudes de vie saines</p>	<p><b>5</b>  Habitudes de vie saines</p>
<p>C.5.5.E.3a <b>Indiquer les influences auxquelles on est soumis en ce qui concerne la sexualité et les rôles assignés à chacun des sexes</b> (p. ex. famille, amis, modèles à émuler, religion, culture, médias, publicité, vidéos, tendances sociales, modes).</p>	<p>C.5.5.E.3b <b>Indiquer l’influence des phénomènes sociaux et culturels sur la sexualité et les rôles assignés à chacun des sexes</b> (c.-à-d. similitudes et différences telles que les rites et les traditions propres aux cultures).</p>	<p>C.5.5.E.3c <b>Indiquer les responsabilités</b> (p. ex. se changer après avoir fait de l’activité physique, se laver fréquemment, employer du déodorant et d’autres produits sanitaires, respecter le droit à l’intimité des autres dans certains lieux, ne pas étaler les affaires personnelles sur la place publique, ménager la susceptibilité des autres, respecter les différences, ne pas ridiculiser les autres) <b>qui accompagnent les changements physiques, sociaux et affectifs pendant la puberté</b> (p. ex. odeurs corporelles, menstruations, érections, émissions, influence des pairs, étiquette, sentiment d’insécurité).</p>	<p>C.5.5.E.4a <b>Identifier des caractéristiques</b> (p. ex. transmission lors des relations sexuelles ou par contact avec les fluides corporels; risque de mort) <b>et des effets du VIH et du sida sur le système immunitaire</b> (p. ex. élimine les défenses naturelles du corps humain).</p>
<p><b>C</b> <b>E</b></p>	<p><b>C</b> <b>E</b></p>	<p><b>C</b> <b>E</b></p>	<p><b>C</b> <b>E</b></p>

<p><b>5</b>  Habitudes de vie saines</p>	<p><b>5</b>  Habitudes de vie saines</p>
<p>H.5.5.A.4 <b>Appliquer des stratégies</b> (c.-à-d. utiliser le modèle de prise de décisions, dire non, prendre ses distances, demander l’aide d’un adulte fiable) <b>en vue de prévenir ou d’éviter la consommation ou l’abus de certaines substances</b> (p. ex. tabac et alcool, drogues illicites, substances dopantes, substances qu’on inhale) <b>dans diverses situations types</b>.</p>	<p>H.5.5.A.5 <b>Appliquer la méthode enseignée de prise de décisions dans des situations types relatives aux problèmes vécus lors de la puberté</b> (p. ex. changements physiques, moqueries résultant des rythmes de développement différents, situation où il faut faire preuve de discrétion, respect de l’intimité des autres, activité sexuelle, manifestations d’affection).</p>
<p><b>H</b> <b>A</b></p>	<p><b>H</b> <b>A</b></p>