





















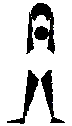









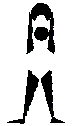


<p>M</p>  <p>Motricité</p>	<p>M</p>  <p>Motricité</p>	<p>M</p>  <p>Motricité</p>	<p>M</p>  <p>Motricité</p>
<p>✿ C.1.M.C.2 Comprendre le vocabulaire du mouvement (p. ex. sauter à cloche-pied, sautiller, virevolter, faire une feinte, esquiver ou se déplacer dans le sens contraire des aiguilles d’une montre) pour suivre des instructions concernant des jeux et d’autres activités simples (p. ex. des parcours d’obstacles).</p>	<p>C.1.M.C.3 Reconnaître des stratégies fondamentales propres aux jeux simples et aux activités en ateliers (p. ex. atteindre une cible, s’enfuir dans un jeu de poursuite, frapper un objet avec un instrument et demeurer dans les limites du jeu).</p>	<p>C.1.M.C.4 Expliquer comment on peut jouer en coopération et en toute sécurité (p. ex. partager le matériel, suivre les directives, aider les autres et être bien attentionné).</p>	<p>H.1.M.A.1 Se déplacer en toute sécurité en exécutant les mouvements fondamentaux de locomotion (c.-à-d. courir, sauter à cloche-pied, galoper, sauter à pieds joints) dans l’espace général (p. ex. se déplacer librement en galopant sans frapper les autres ou tomber).</p>
<p>C</p>	<p>C</p>	<p>C</p>	<p>H</p>
<p>C</p>	<p>C</p>	<p>C</p>	<p>A</p>
<p>M</p>  <p>Motricité</p>	<p>M</p>  <p>Motricité</p>	<p>M</p>  <p>Motricité</p>	<p>M</p>  <p>Motricité</p>
<p>H.1.M.A.2 Réaliser diverses tâches motrices simples (p. ex. lancer une balle ou un sac de fèves par-dessous l’épaule vers un espace libre ou encore frapper un ballon de baudruche avec la main) faisant appel aux habiletés fondamentales de manipulation (c.-à-d. faire rouler, lancer par-dessous l’épaule, attraper, frapper, faire rebondir et donner un coup de pied).</p>	<p>H.1.M.A.3 Réaliser des tâches nécessitant de l’équilibre statique ou dynamique (c.-à-d. arrêter et démarrer) en suivant les signaux ou les instructions donnés.</p>	<p>H.1.M.B.1 Réaliser seul ou à deux des tâches simples (p. ex. suivre un autre élève effectuant des mouvements de locomotion) qui font appel aux habiletés motrices fondamentales (c.-à-d. locomotion, manipulation et équilibre) et à certains concepts relatifs à la motricité (c.-à-d. conscience du corps et orientation spatiale).</p>	<p>H.1.M.B.2 Réaliser des tâches qui font appel aux habiletés motrices fondamentales (c.-à-d. locomotion, manipulation et équilibre) et aux concepts relatifs à la motricité (c.-à-d. conscience du corps et orientation spatiale) et qui sont propres à des activités de groupe simples (p. ex. jeux de poursuite).</p>
<p>H</p>	<p>A</p>	<p>H</p>	<p>B</p>
<p>A</p>	<p>A</p>	<p>B</p>	<p>B</p>

<p>M</p>  <p>Motricité</p>	<p>M</p>  <p>Motricité</p>	<p>M</p>  <p>Motricité</p>	<p>M</p>  <p>Motricité</p>
<p>✿ H.1.M.B.3 Organiser et gérer ses jeux soi-même (p. ex. jeux de corde à sauter, jeux de précision et marelle).</p>	<p>H.1.M.C.1 Se déplacer de diverses manières (p. ex. grimper, courir et sauter à cloche-pied) à divers endroits prévus pour le jeu, sur le terrain de l'école (p. ex. appareils de jeu, surface pavée ou aire gazonnée).</p>	<p>H.1.M.D.1 Se déplacer au son de rythmes divers (p. ex. rapide ou lent) en appliquant des concepts relatifs à la motricité (p. ex. conscience du corps et orientation spatiale) dans des activités rythmiques simples (p. ex. mouvement créatif, chansons avec gestes et jeux accompagnés de musique).</p>	<p>H.1.M.D.2 Exécuter des mouvements de gymnastique (p. ex. se recevoir au sol, faire des équilibres statiques, sauter sur une surface élastique, faire des rotations, se déplacer ou se balancer) dans des activités se pratiquant avec de gros ou de petits appareils (p. ex. gymnastique éducative et gymnastique rythmique).</p>
<p>H B</p>	<p>H C</p>	<p>H D</p>	<p>H D</p>


<p>M  Gestion de la condition physique</p>	<p>M  Gestion de la condition physique</p>	<p>M  Gestion de la condition physique</p>	<p>M  Gestion de la condition physique</p>
<p>C.2.M.B.1 Discuter du fait que l'activité physique régulière rend les muscles forts, y compris le cœur.</p>	<p>✿ C.2.M.A.1 Discuter de certaines formes d'exercice associées à la force musculaire, à la flexibilité ou à l'endurance (p. ex. la course à pied améliore l'efficacité du système de transport de l'oxygène, les formes d'activité où il faut sauter beaucoup améliorent la force et l'endurance des muscles des jambes).</p>	<p>✿ C.2.M.C.1a Situer l'emplacement des systèmes et des organes internes du corps humain qui bénéficient de l'exercice physique (c.-à-d. cœur, poumons, os et muscles).</p>	<p>✿ C.2.M.C.1b Décrire les changements physiques qui se produisent dans l'organisme pendant l'activité physique (c.-à-d. le cœur bat plus rapidement, la température du corps augmente, la respiration s'accélère et la transpiration est plus abondante).</p>
<p>C B</p>	<p>C A</p>	<p>C C</p>	<p>C C</p>
<p>M  Gestion de la condition physique</p>	<p>M  Gestion de la condition physique</p>	<p>M  Gestion de la condition physique</p>	<p>M  Gestion de la condition physique</p>
<p>✿ C.2.M.C.2 Manifester une bonne compréhension des facteurs (p. ex. planification, participation régulière, qualité de l'effort, information adéquate, motivation, persévérance et suivi régulier) ayant une incidence sur le développement des qualités physiques.</p>	<p>✿ C.2.M.C.3 Reconnaître que les exercices d'échauffement (c.-à-d. des exercices aérobies de faible intensité et des exercices d'étirement) préparent les muscles pour des efforts vigoureux (p. ex. les activités d'échauffement augmentent la circulation sanguine dans les muscles et les ligaments et accroissent leur élasticité).</p>	<p>✿ C.2.M.C.4 Indiquer les facteurs personnels (p. ex. intérêts, réussites personnelles, expériences antérieures, type d'activité et rythme de développement) qui ont une incidence sur la pratique de l'activité physique et sur le développement de l'estime de soi.</p>	<p>H.2.M.A.1a Participer à des formes variées d'activité physique contribuant à l'amélioration de la condition physique, au développement des habiletés et au plaisir d'être actif.</p>
<p>C C</p>	<p>C C</p>	<p>C C</p>	<p>H A</p>





<p>M </p> <p>Gestion de la condition physique</p>	<p>M </p> <p>Gestion de la condition physique</p>
<p>✿ H.2.M.A.2</p> <p>Déterminer l'intensité de ses efforts physiques par des méthodes simples (p. ex. en mettant une main sur sa poitrine pour sentir le rythme cardiaque qui s'accélère ou essayer de tenir une conversation pendant l'effort) au cours de diverses formes d'activité physique.</p>	<p>H.2.M.A.1b</p> <p>Faire des efforts physiques d'intensité modérée ou élevée pendant de courtes durées, selon sa capacité fonctionnelle.</p>
<p>H A</p>	<p>H A</p>









M  Sécurité	M  Sécurité	M  Sécurité	M  Sécurité
C.3.M.A.1 Reconnaître les mouvements sécuritaires et contrôlés (p. ex. partir et arrêter au signal, se déplacer sans nuire aux autres, entrer et sortir en toute sécurité, se recevoir au sol en douceur) lorsqu’il participe à une activité physique.	C.3.M.A.2 Indiquer que l’état de santé d’une personne et ses faiblesses physiques en général (p. ex. blessure, maladie, asthme, handicap physique, mauvaise condition physique) peuvent limiter sa participation à certaines formes d’activité physique.	C.3.M.A.3 Désigner les chaussures qui conviennent à des formes d’activité physique intérieures et extérieures (p. ex. les espadrilles pour l’activité physique à l’intérieur et les bottes d’hiver pour les activités hivernales à l’extérieur).	C.3.M.A.4 Manifester une bonne compréhension des règles de sécurité générales au gymnase (p. ex. emplacements et matériel sécuritaire ou dangereux, entrées et sorties, entreposage du matériel, utilisation des tapis de gymnastique) selon les jeux et les autres formes d’activité physique qui y sont pratiqués (p. ex. badminton, gymnastique rythmique).
C A	C A	C A	C A
M  Sécurité	M  Sécurité	M  Sécurité	M  Sécurité
C.3.M.A.5a Expliquer les règles courantes de sécurité applicables aux formes d’activité physique pratiquées dans la cour d’école (p. ex. appareils de jeu sur lesquels on peut grimper, terrains aménagés pour certains jeux, terrains de baseball, clôtures, surfaces pavées, bacs à sable).	C.3.M.B.1 Indiquer les symboles de sécurité, les dangers et les risques rencontrés dans la vie quotidienne (c.-à-d. la circulation automobile, les déplacements en autobus, les plans d’eau, les poisons, les produits chimiques, les cuisinières et les fours, les ustensiles coupants, les baignoires).	✿ C.3.M.B.2 Indiquer les situations dangereuses liées à l’environnement (c.-à-d. incendies de forêt, inondations, tornades, orages) et les règles de sécurité à observer pour assurer sa protection.	C.3.M.B.3 Indiquer les règles à observer (c.-à-d. suivre les instructions, jouer dans des lieux surveillés et se vêtir adéquatement) pour prévenir les blessures liées aux jeux à l’intérieur et à l’extérieur (p. ex. coups de soleil, engelures, brûlures, ecchymoses et autres contusions, coupures).
C A	C B	C B	C B









M  Sécurité	M  Sécurité	M  Sécurité
<p>C.3.M.B.4</p> <p>Désigner les personnes de son milieu de vie qui peuvent l'aider en cas de danger (p. ex. parent ou tuteur, membre de la famille, gardien d'enfants, professeur, directeur d'école, médecin, policier, chauffeur d'autobus, parent-secours, maître-nageur).</p>	<p>✿ C.3.M.B.6a</p> <p>Indiquer les situations dangereuses (p. ex. qui impliquent l'exploitation sexuelle, rencontres avec des personnes qui ne sont pas dignes de confiance, sites Internet à éviter) et les règles de sécurité que les enfants doivent suivre (p. ex. suivre les conseils de ses parents, ne jamais suivre un étranger, éviter de circuler seul, savoir reconnaître les tentatives de détournement et y résister).</p>	<p>H.3.M.A.1</p> <p>Adhérer à des règles et des pratiques simples pour assurer la sécurité et la pleine participation des élèves, notamment lorsqu'ils utilisent du matériel (p. ex. suivre les instructions, arrêter au signal, coopérer avec les autres, faire attention au matériel et le partager, toucher doucement les autres dans les jeux de poursuite), lors d'activités déterminées.</p>
C	B	H




<p>M  Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p>M  Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p>M  Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p>M  Gestion personnelle et relations humaines</p>
<p>C.4.M.A.1 Indiquer les caractéristiques qui font de lui un être unique (p. ex. caractéristiques physiques, aptitudes, sexe).</p>	<p>✿ C.4.M.A.2a Indiquer l'importance du temps, de l'effort et de la coopération pour réaliser des tâches simples individuelles (p. ex. attacher ses lacets) et collectives (p. ex. choisir le jeu que l'on jouera en groupe).</p>	<p>✿ C.4.M.A.2b Opposer les comportements qui dénotent un bon sens des responsabilités à ceux qui dénotent le contraire (p. ex. être attentif en classe plutôt que déranger les autres, partager le matériel plutôt que le monopoliser, rester concentré sur la tâche à accomplir plutôt que s'agiter).</p>	<p>C.4.M.A.3 Indiquer des choix à faire quotidiennement et voir comment faire des choix (p. ex. comment se vêtir, quoi manger, à quoi jouer, comment éviter le danger) qui influent sur sa santé et son bien-être.</p>
<p>C A</p>	<p>C A</p>	<p>C A</p>	<p>C A</p>
<p>M  Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p>M  Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p>M  Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p>M  Gestion personnelle et relations humaines</p>
<p>C.4.M.B.1a Donner des exemples de comportements responsables d'un point de vue social (p. ex. écouter les autres, suivre les règles, attendre son tour, partager le matériel, parler gentiment, faire preuve de courtoisie) qui permettent de bien s'entendre avec les autres en classe et pendant la récréation.</p>	<p>✿ C.4.M.B.1b Dire comment les sentiments et les expériences sont semblables ou différents d'une personne à l'autre, quand il est question de participation à des activités physiques, des sports ou des activités sociales (p. ex. être excité, heureux, en colère, anxieux, mal à l'aise, frustré).</p>	<p>C.4.M.B.2a Indiquer comment on peut montrer qu'on écoute attentivement son interlocuteur lors d'une conversation (p. ex. fixer son attention sur la personne qui parle, ne pas parler en même temps qu'elle, hocher la tête, demeurer relativement immobile).</p>	<p>C.4.M.B.2b Indiquer des activités qu'on peut faire avec ses amis (p. ex. se parler, jouer à des jeux, partager ses jouets).</p>
<p>C B</p>	<p>C B</p>	<p>C B</p>	<p>C B</p>

<p>M  Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p>M  Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p>M  Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p>M  Gestion personnelle et relations humaines</p>
<p>✿ C.4.M.B.3a Décrire ce qui se produit lorsque quelqu'un se met un colère (p. ex. visage rouge, muscles tendus, voix forte, agression physique) et ce qu'on peut faire pour atténuer ou faire disparaître sa colère (p. ex. prendre le temps de réfléchir à la question, parler à la personne qui est à l'origine de la colère, demander l'aide d'un adulte, aller marcher ou courir sous la surveillance de quelqu'un).</p>	<p>✿ C.4.M.B.3b Indiquer plusieurs causes de conflit pouvant survenir en classe ou lors des jeux (p. ex. désaccords concernant le choix des partenaires de jeu, le choix des jeux ou le choix du matériel; personnes qui n'attendent pas leur tour, ne partagent pas, ne jouent pas franc-jeu ou veulent toujours gagner).</p>	<p>✿ C.4.M.B.3c Indiquer comment éviter les situations susceptibles d'engendrer des conflits ou comment en réduire le potentiel conflictuel (p. ex. demeurer calme, demander l'aide d'un adulte, attendre son tour, suivre les règles, demander pardon) (c.-à-d. en classe et au jeu).</p>	<p>C.4.M.B.4 Reconnaître les réactions appropriées (p. ex. éviter le danger, ne pas toucher, demander de l'aide à un adulte digne de confiance, refuser avec fermeté) dans des situations qui pourraient être dangereuses.</p>
<p>C B</p>	<p>C B</p>	<p>C B</p>	<p>C B</p>
<p>M  Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p>M  Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p>M  Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p>M  Gestion personnelle et relations humaines</p>
<p>C.4.M.C.1a Indiquer une variété de sentiments et d'émotions (c.-à-d. joie, tristesse, colère, peur, surprise, anxiété, enthousiasme) et une variété de contextes dans lesquels ils peuvent se manifester (p. ex. lieux nouveaux, grands espaces, noirceur, partage avec les autres, activités physiques, fêtes, anniversaires, bonne entente, désaccords).</p>	<p>C.4.M.C.1b Reconnaître les émotions exprimées par les autres selon les signes qu'ils manifestent (p. ex. rire, yeux larmoyants, sourire, froncement des sourcils, gestes).</p>	<p>C.4.M.C.2 Indiquer des situations qui sont source d'anxiété ou de tension (p. ex. se rendre à sa première journée d'école, entrer dans un grand gymnase, prendre l'autobus scolaire, essayer quelque chose de nouveau).</p>	<p>C.4.M.C.4a Indiquer les personnes (p. ex. parents, frères et sœurs, parents-secours, religieux) qui peuvent l'aider lorsqu'il se trouve dans une situation stressante.</p>
<p>C C</p>	<p>C C</p>	<p>C C</p>	<p>C C</p>

M  Gestion personnelle et relations humaines	M  Gestion personnelle et relations humaines	M  Gestion personnelle et relations humaines	M  Gestion personnelle et relations humaines
<p>H.4.M.A.2</p> <p>Classer les décisions à prendre ou les choix à faire quotidiennement selon la nature positive ou négative de leurs conséquences (p. ex. sain ou malsain, sécuritaire ou dangereux, utile ou nuisible).</p>	<p>✿ H.4.M.A.1</p> <p>Fixer des objectifs simples à court terme et appliquer des stratégies pour les atteindre (p. ex. courir sans arrêt pendant une minute, écouter attentivement le professeur pendant qu'il lit un livre à voix haute, terminer une tâche).</p>	<p>H.4.M.A.3</p> <p>Se conformer à certaines règles élémentaires de vie en société, lors des activités scolaires (p. ex. écouter attentivement, parler gentiment, partager avec les autres).</p>	<p>H.4.M.A.5</p> <p>Prendre part à des activités de relaxation (p. ex. faire une sieste ou se reposer pendant un moment, jouer dehors, lire un livre, tenir un jouet en peluche, écouter de la musique, regarder la télévision).</p>
H	A	H	A

<p>M  Habitudes de vie saines</p>	<p>M  Habitudes de vie saines</p>	<p>M  Habitudes de vie saines</p>	<p>M  Habitudes de vie saines</p>
<p>C.5.M.A.1 Nommer des habitudes quotidiennes correspondant à un mode de vie actif physiquement et sain (c.-à-d. faire chaque jour de l'activité physique, s'alimenter sainement, bien dormir et se reposer, appliquer les règles d'hygiène dentaire et les autres règles d'hygiène).</p>	<p>☼ C.5.M.A.2 Nommer des maladies contagieuses ou des parasites transmissibles que l'on rencontre couramment (p. ex. rhume, grippe, conjonctivite, poux) à l'école ou au foyer, puis indiquer comment on peut en prévenir la propagation (p. ex. se couvrir la bouche et le nez quand on éternue ou on tousse, se laver les mains régulièrement, partager la nourriture de façon hygiénique, se servir de son propre peigne ou de sa brosse, ne pas porter la casquette ou la tuque d'un autre).</p>	<p>C.5.M.A.3 Décrire sommairement les soins essentiels d'hygiène dentaire ainsi que les changements qui caractérisent le développement des dents au cours de la croissance (c.-à-d. la perte des premières dents et l'apparition des dents permanentes).</p>	<p>☼ C.5.M.B.1 Indiquer les bienfaits sur le plan de la santé (c.-à-d. amélioration de l'état de santé en général, de la posture, de l'équilibre et de l'estime de soi; poids-santé; renforcement des muscles et des os) de la pratique régulière de l'activité physique (p. ex. faire de 60 minutes à plusieurs heures d'activité physique par jour).</p>
<p>C A</p>	<p>C A</p>	<p>C A</p>	<p>C B</p>
<p>M  Habitudes de vie saines</p>	<p>M  Habitudes de vie saines</p>	<p>M  Habitudes de vie saines</p>	<p>M  Habitudes de vie saines</p>
<p>C.5.M.B.2 Indiquer de diverses manières (p. ex. en faisant un dessin, en mimant ou au moyen de feuilles à remettre à la sortie de la classe) des formes d'activité physique qui sont agréables à pratiquer.</p>	<p>C.5.M.B.3 Indiquer en gros l'effet de l'automatisation sur l'activité physique quotidienne (p. ex. il est plus important qu'avant de planifier des périodes d'activité physique quotidiennes en raison de l'utilisation trop abondante des jeux vidéo, de la télévision et des ordinateurs).</p>	<p>C.5.M.C.1a Reconnaître l'arc-en-ciel et divers aliments issus du Guide alimentaire canadien pour manger sainement.</p>	<p>C.5.M.C.1b Indiquer qu'il faut bien s'alimenter pour grandir et se sentir bien dans sa peau.</p>
<p>C B</p>	<p>C B</p>	<p>C C</p>	<p>C C</p>

<p>M  Habitudes de vie saines</p>	<p>M  Habitudes de vie saines</p>	<p>M  Habitudes de vie saines</p>	<p>M  Habitudes de vie saines</p>
<p>✿ C.5.M.C.2 Indiquer qu’il est important de bien s’alimenter et de boire pour pouvoir faire de l’activité physique.</p>	<p>C.5.M.D.1 Nommer certaines substances utiles ou dangereuses que l’on trouve au foyer et à l’école (c.-à-d. médicaments, vitamines, sirop contre la toux, substances allergènes, produits domestiques marqués d’un avertissement de danger, produits du tabac).</p>	<p>✿ C.5.M.D.2 Nommer des substances utiles et des substances nocives (c.-à-d. vitamines, médicaments, tabac, alcool) et décrire leurs effets sur un corps en bonne santé (p. ex. les vitamines facilitent la régénération des tissus; les médicaments combattent la maladie ou atténuent la douleur; la nicotine du tabac nuit au fonctionnement des systèmes circulatoire et nerveux; la fumée des cigarettes endommage les poumons et augmente les risques de cancer; l’inhalation de vapeurs de produits dangereux peut faire du tort à l’organisme et même entraîner la mort).</p>	<p>C.5.M.E.1a Nommer par leur nom exact les principales parties du corps humain (p. ex. tête, bras, épaules, coudes, poignets, doigts, pouces, jambes, genoux, chevilles, pieds, orteils, poitrine, taille, hanches, pénis, vagin, seins).</p>
<p>C C</p>	<p>C D</p>	<p>C D</p>	<p>C E</p>
<p>M  Habitudes de vie saines</p>	<p>M  Habitudes de vie saines</p>	<p>M  Habitudes de vie saines</p>	<p>M  Habitudes de vie saines</p>
<p>✿ C.5.M.E.2a Décrire comment les êtres humains expriment leur affection envers les personnes qu’ils aiment (p. ex. s’occuper de l’être cher, partager avec lui, être gentil et doux envers lui, lui parler affectueusement, le serrer dans ses bras, l’embrasser).</p>	<p>C.5.M.E.3a Comprendre que les gens ont droit à leur intimité (p. ex. dans le coin consacré à la lecture, dans la zone d’isolement permettant aux élèves de se calmer, aux toilettes).</p>	<p>H.5.M.A.1 Noter, avec l’aide de quelqu’un, ses habitudes quotidiennes en matière de santé (c.-à-d. soins dentaires et hygiéniques).</p>	<p>✿ H.5.M.A.2 Noter, avec l’aide de quelqu’un, les activités physiques quotidiennes qui plaisent aux familles.</p>
<p>C E</p>	<p>C E</p>	<p>H A</p>	<p>H A</p>

<p>M  Habitudes de vie saines</p>	<p>M  Habitudes de vie saines</p>	<p>M  Habitudes de vie saines</p>
<p>H.5.M.A.3a Établir les liens entre divers types de goûters ou de collations et les groupes alimentaires ou la catégorie des « autres aliments ».</p>	<p>H.5.M.A.3b Essayer divers aliments, dans chaque groupe alimentaire, en tenant compte de son individualité, notamment en ce qui concerne les allergies.</p>	<p>H.5.M.A.4 Faire un bons choix dans certaines situations types concernant l'utilisation de substances nocives (c.-à-d. ne pas toucher aux substances inconnues, ne pas manger, ni boire quoi que ce soit sans permission).</p>
<p>H A</p>	<p>H A</p>	<p>H A</p>