












<p>2</p>  <p>Motricité</p>	<p>2</p>  <p>Motricité</p>	<p>2</p>  <p>Motricité</p>	<p>2</p>  <p>Motricité</p>
<p>✿ C.1.2.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.1.2.C.3 Reconnaître et décrire des stratégies simples (p. ex. faire une feinte, esquiver, changer de vitesse, changer de direction et coincer l'adversaire dans les jeux de poursuite) employées dans les jeux et les autres activités de poursuite.</p>	<p>C.1.2.C.4 Donner des exemples de situations particulières au contexte de l'activité physique qui nécessitent le partage, le respect, l'honnêteté et d'autres qualités susceptibles de renforcer positivement les relations sociales (p. ex. expliquer comment on peut rendre un jeu de poursuite plus agréable en appliquant la règle du « chasseur-juge »).</p>	<p>H.1.2.A.1 Démontrer sa compétence à utiliser des habiletés fondamentales de locomotion (c.-à-d. courir, sauter à cloche-pied, galoper, sauter à pieds joints, sautiller) en se déplaçant dans diverses directions (p. ex. faire des sauts consécutifs à cloche-pied vers l'avant, du pied gauche et du pied droit, ou sauter et se recevoir au sol à pieds joints).</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>2</p>  <p>Motricité</p>	<p>2</p>  <p>Motricité</p>	<p>2</p>  <p>Motricité</p>	<p>2</p>  <p>Motricité</p>
<p>H.1.2.A.2 Exécuter des mouvements fondamentaux de manipulation (c.-à-d. faire rouler, lancer par-dessous l'épaule, attraper, frapper, faire rebondir, donner un coup de pied) pour réaliser diverses tâches stimulantes présentant des degrés de difficulté variés (p. ex. attraper un ballon à partir de diverses distances, frapper une balle avec un instrument à manche court ou botter au sol un ballon qui roule doucement).</p>	<p>H.1.2.A.3 Garder l'équilibre de plusieurs manières (c.-à-d. en adoptant des formes symétriques et asymétriques ainsi qu'en gardant l'équilibre en appui sur diverses parties du corps) à des hauteurs et des élévations variées.</p>	<p>H.1.2.B.1 Créer, avec un partenaire ou un petit groupe, des jeux coopératifs ou peu compétitifs (p. ex. jouer à la marelle, se lancer une balle ou jouer des jeux de précision simples) faisant appel aux habiletés motrices (p. ex. sauter à cloche-pied, faire rouler et lancer par-dessous l'épaule) et à des concepts relatifs à la motricité (c.-à-d. conscience du corps, orientation spatiale et relations).</p>	<p>H.1.2.B.2 Utiliser des habiletés motrices fondamentales (p. ex. courir, attraper) et les concepts relatifs à la motricité dans des jeux collectifs coopératifs ou peu compétitifs (p. ex. jeu d'esquive ou de poursuite).</p>
<p>H</p>	<p>A</p>	<p>H</p>	<p>H</p>
<p>A</p>	<p>A</p>	<p>B</p>	<p>B</p>

<p>2</p> <p> Motricité</p>	<p>2</p> <p> Motricité</p>	<p>2</p> <p> Motricité</p>
<p>H.1.2.B.3 Organiser et gérer ses jeux lui-même (p. ex. jeux de corde à sauter, jeux de précision et marelle).</p>	<p>H.1.2.D.1 Effectuer des pas et d'autres mouvements de danse fondamentaux (p. ex. marcher et frapper des mains, sautiller, faire des pas chassés ou taper du pied), en appliquant les concepts relatifs à la motricité (p. ex. conscience du corps et qualité de l'effort) seul et avec d'autres, dans des activités créatives ou rythmiques de nature simple (p. ex. mouvement créatif ou activités issues de diverses cultures comme les danses folkloriques et les rondes).</p>	<p>H.1.2.D.2 Démontrer une maîtrise fonctionnelle des habiletés motrices fondamentales (c.-à-d. locomotion, manipulation et équilibre) et des concepts relatifs à la motricité (p. ex. conscience du corps et orientation spatiale) dans des activités gymniques (p. ex. se tenir en équilibre sur diverses parties du corps, effectuer des balancements et décrire des cercles avec de petits appareils pouvant être tenus dans les mains).</p>
<p>H B</p>	<p>H D</p>	<p>H D</p>

<p>2  Gestion de la condition physique</p>	<p>2  Gestion de la condition physique</p>	<p>2  Gestion de la condition physique</p>	<p>2  Gestion de la condition physique</p>
<p>❁ C.2.2.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.2.2.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.2.2.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.2.2.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 A</p>	<p>C C</p>	<p>C C</p>	<p>C C</p>
<p>2  Gestion de la condition physique</p>	<p>2  Gestion de la condition physique</p>	<p>2  Gestion de la condition physique</p>	<p>2  Gestion de la condition physique</p>
<p>C.2.2.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.2.2.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.2.2.A.1a Pratiquer des formes d'activité physique en groupe ou qui sont peu compétitives, ou les deux (p. ex. avec des partenaires, en petits groupes) qui contribuent à l'amélioration de la condition physique, au développement des habiletés et au plaisir d'être actif.</p>	<p>H.2.2.A.1b Faire des efforts physiques d'intensité modérée ou élevée en se servant des habiletés motrices fondamentales.</p>
<p>C C</p>	<p>C C</p>	<p>H A</p>	<p>H A</p>

2



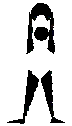



Gestion de la condition physique









H.2.2.A.2









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 poursuivre une conversation pendant l'effort) **au cours de diverses formes d'activité physique.**

H

A

<p>2</p>  <p>Sécurité</p>	<p>2</p>  <p>Sécurité</p>	<p>2</p>  <p>Sécurité</p>	<p>2</p>  <p>Sécurité</p>
<p>C.3.2.B.3 Indiquer les règles à suivre pour aider un blessé (c.-à-d. aller chercher de l'aide, expliquer ce dont on a été témoin, éviter les contacts avec les fluides corporels des autres, ne pas déplacer le blessé).</p>	<p>⇒ C.3.2.B.4 Indiquer les personnes de son milieu de vie qui peuvent l'aider en cas de danger (p. ex. adulte fiable, policier, chauffeur d'autobus, enseignant, parent-secours) et décrire comment obtenir de l'aide (p. ex. apprendre les numéros de téléphone à composer en cas d'urgence, demander de l'aide à un adolescent, se servir d'un téléphone, composer le numéro de téléphone prévu en cas d'urgence, signaler ce qui est arrivé).</p>	<p>⇒ H.3.2.A.1 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>	<p>✿ H.3.2.A.2 Montrer comment on peut aider un blessé (c.-à-d. aller chercher de l'aide, expliquer la situation, éviter tout contact avec les fluides corporels des autres, ne pas essayer de déplacer le blessé).</p>
<p>C B</p>	<p>C B</p>	<p>H A</p>	<p>H A</p>

<p>2</p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p>2</p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p>2</p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p>2</p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>
<p>C.4.2.A.1 Reconnaître que chaque être humain est unique et capable de réussir (c.-à-d. familles, champs d'intérêt, talents, émotions, ambitions).</p>	<p>C.4.2.A.2a Donner des exemples d'objectifs réalistes qui font partie de la recherche d'un mode de vie sain et qui sont accessibles à court terme (p. ex. prendre un goûter nutritif, aider un ami, jouer activement avec les autres pendant la récréation) ou à long terme (p. ex. courir plus vite, développer sa force musculaire, développer son système de transport de l'oxygène, ne pas avoir de carie).</p>	<p>C.4.2.A.2b Indiquer comment faire preuve d'un bon sens des responsabilités à la maison et à l'école (p. ex. tenir sa chambre en ordre, ranger ses affaires, obéir, adopter de saines habitudes de vie, faire ses devoirs, respecter les autres, jouer en toute sécurité, établir des limites raisonnables, demander de l'aide au besoin, offrir son aide aux autres).</p>	<p>C.4.2.A.3 Cerner le concept de « conséquences d'un comportement » (p. ex. relations de cause à effet) dans le contexte de la prise de décisions et de la résolution de problèmes en vue d'assurer sa santé et son bien-être (p. ex. toucher une surface très chaude cause des brûlures).</p>
<p>C A</p>	<p>C A</p>	<p>C A</p>	<p>C A</p>
<p>2</p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p>2</p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p>2</p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p>2</p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>
<p>C.4.2.B.1a Indiquer des comportements responsables dénotant le respect des autres (p. ex. suivre les instructions, terminer son travail, agir honnêtement, respecter les règles de bienséance, jouer franc-jeu, coopérer, partager, tenir ses promesses, parler gentiment) et permettant d'entretenir avec eux des rapports positifs.</p>	<p>C.4.2.B.1b Décrire les similitudes et les différences (p. ex. intérêt ou aversion, compréhension ou incompréhension des aspects culturels) entre ses réactions et celles des autres dans des situations liées à la pratique de sports ou d'autres formes d'activité physique ou encore à des activités sociales.</p>	<p>C.4.2.B.2a Indiquer des moyens positifs de communication facilitant l'écoute au sein de petits groupes (p. ex. fixer son attention sur la personne qui parle, reformuler de temps à autre ce qu'elle dit, faire des gestes appropriés, poser des questions pertinentes, faire participer tout le monde, montrer poliment son désaccord, faire preuve d'une bonne maîtrise de soi, attendre son tour, coopérer avec les autres).</p>	<p>C.4.2.B.2b Donner des exemples de situations dans lesquelles les amis peuvent s'entraider (p. ex. transporter un objet lourd, contribuer à un projet) et des exemples de manières de manifester sa reconnaissance (p. ex. dire merci, rendre la pareille).</p>
<p>C B</p>	<p>C B</p>	<p>C B</p>	<p>C B</p>

<p>2</p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p>2</p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p>2</p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p>2</p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>
<p>C.4.2.C.1a</p> <p>Indiquer comment on peut communiquer ses sentiments et ses émotions de façon acceptable dans diverses situations (p. ex. activités coopératives ou compétitives, chez soi, en public).</p>	<p>C.4.2.C.1b</p> <p>Expliquer comment on peut communiquer avec une personne (p. ex. lui manifester de l'empathie si elle souffre; l'aider plutôt que la blesser ou l'ignorer; lui montrer du respect plutôt que la diminuer; la soutenir et la protéger plutôt que la dominer ou l'ignorer) selon les émotions qu'elle manifeste (p. ex. tristesse, joie, vexation, colère).</p>	<p>C.4.2.C.2</p> <p>Nommer et classer des causes d'anxiété ou de tension pour lui-même et pour les autres, à l'école, au foyer et ailleurs (p. ex. vivre une situation nouvelle ou peu familière, sentir qu'on a perdu la maîtrise de la situation, entendre des voix ou des bruits forts, prendre part à une compétition, être en présence d'un désaccord, se trouver sur une hauteur, devoir réaliser quelque chose devant tout le monde, être séparé de sa famille, éprouver des problèmes de santé).</p>	<p>C.4.2.C.3</p> <p>Indiquer les sentiments et les émotions associés à l'anxiété (p. ex. peur, nervosité, timidité).</p>
<p>C</p>	<p>C</p>	<p>C</p>	<p>C</p>
<p>2</p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p>2</p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p>2</p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p>2</p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>
<p>C.4.2.C.4a</p> <p>Discuter des moyens et des activités qui permettent d'atténuer le stress (p. ex. jouer, respirer profondément, pratiquer la relaxation progressivement, faire une promenade à pied avec sa famille, parler à un adulte digne de confiance, participer à un cercle de guérison).</p>	<p>▣ H.4.2.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.4.2.A.2</p> <p>Énumérer les options et les conséquences relatives à des comportements ou des habitudes (p. ex. se brosser les dents) qui font partie d'un mode de vie physiquement actif et sain.</p>	<p>H.4.2.A.3</p> <p>Se comporter de manière à bien s'entendre avec les autres (p. ex. attendre son tour, partager le matériel, aider les autres, les inviter à prendre part aux jeux, accepter les différences entre les personnes) lors d'activités effectuées avec un partenaire.</p>
<p>C</p>	<p>H</p>	<p>H</p>	<p>H</p>
<p>C</p>	<p>A</p>	<p>A</p>	<p>A</p>

2











Gestion personnelle et
relations humaines




H.4.2.A.5





**Essayer divers moyens
de se détendre l'esprit et
le corps** (p. ex. relaxation
progressive, exercices de
respiration profonde,
visualisation, moment de
repos, activités légères de
retour au calme).

H

A

<p>2  Habitudes de vie saines</p>	<p>2  Habitudes de vie saines</p>	<p>2  Habitudes de vie saines</p>	<p>2  Habitudes de vie saines</p>
<p>C.5.2.A.1 Indiquer les habitudes et les responsabilités quotidiennes qui font partie intégrante d'un mode de vie actif physiquement et sain (p. ex. s'efforcer lui-même chaque jour de rester propre, de se reposer, de bien manger et de maintenir une bonne posture).</p>	<p>C.5.2.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.5.2.A.3 Évaluer ses habitudes personnelles sur le plan de l'hygiène dentaire et indiquer ce qu'on peut faire pour conserver de bonnes dents et pour aider les autres à le faire.</p>	<p>C.5.2.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>2  Habitudes de vie saines</p>	<p>2  Habitudes de vie saines</p>	<p>2  Habitudes de vie saines</p>	<p>2  Habitudes de vie saines</p>
<p>C.5.2.B.2 Nommer les occasions qui se présentent chaque jour (p. ex. les cours d'éducation physique, la récréation, l'heure du midi, avant et après les classes, pendant la fin de semaine) pour faire de l'activité physique, seul, en famille ou avec d'autres personnes.</p>	<p>C.5.2.B.3 Indiquer comment l'automatisation et les technologies de l'information (p. ex. les ordinateurs, les jeux vidéo, la télévision et les télécommunications) peuvent avoir des répercussions sur la pratique de l'activité physique.</p>	<p>C.5.2.C.1a Distinguer entre les aliments à consommer quotidiennement et les aliments à consommer occasionnellement, comme le recommande le <i>Guide alimentaire canadien pour manger sainement.</i></p>	<p>C.5.2.C.1b Indiquer la fonction de divers groupes alimentaires dans la croissance et le développement (p. ex. les aliments bâtisseurs, les aliments carburants et les aliments outils).</p>
<p>C B</p>	<p>C B</p>	<p>C C</p>	<p>C C</p>

<p>2</p>  <p>Habitudes de vie saines</p>	<p>2</p>  <p>Habitudes de vie saines</p>	<p>2</p>  <p>Habitudes de vie saines</p>	<p>2</p>  <p>Habitudes de vie saines</p>
<p>C.5.2.C.2</p> <p>Indiquer qu'il est important de bien s'alimenter et de boire pour pouvoir faire de l'activité physique.</p>	<p>C.5.2.E.1a</p> <p>Indiquer les changements fondamentaux qui caractérisent la croissance et le développement au cours de l'enfance (p. ex. changement de dents, développement du cerveau, augmentation de la taille et du poids nécessitant des vêtements plus grands).</p>	<p>C.5.2.E.1b</p> <p>Décrire comment les êtres vivants se reproduisent et s'occupent de leurs petits (p. ex. accouplement des animaux, mère nourrissant sa progéniture et lui fournissant abri et protection; fusion de l'ovule et du spermatozoïde).</p>	<p>C.5.2.E.1c</p> <p>Déterminer les différences et les similitudes entre lui et les autres (p. ex. morphologie, couleur des cheveux, des yeux et de la peau, traits distinctifs, sexe, parties du corps, condition physique, centres d'intérêt, culture, religion).</p>
<p>C</p>	<p>C</p>	<p>C</p>	<p>E</p>
<p>2</p>  <p>Habitudes de vie saines</p>	<p>2</p>  <p>Habitudes de vie saines</p>	<p>2</p>  <p>Habitudes de vie saines</p>	<p>2</p>  <p>Habitudes de vie saines</p>
<p>C.5.2.E.2a</p> <p>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.5.2.E.3a</p> <p>Indiquer comment la famille ou les personnes tenant lieu de famille peuvent éduquer une jeune personne et favoriser sa croissance et son développement (p. ex. lui donner à manger, bien l'entourer, l'encourager, écouter attentivement ce qu'elle dit, lui donner des conseils, la serrer dans leurs bras).</p>	<p>C.5.2.E.3c</p> <p>Décrire les responsabilités (p. ex. le respect des espaces personnels et des parties sexuelles) que les différences entre les sexes engendrent.</p>	<p>H.5.2.A.1</p> <p>Appliquer, avec de l'aide, la méthode enseignée de prise de décisions et de résolution de problèmes pour déterminer les conséquences des bonnes et des mauvaises habitudes quotidiennes en matière de santé.</p>
<p>C</p>	<p>E</p>	<p>C</p>	<p>E</p>
<p>C</p>	<p>E</p>	<p>C</p>	<p>H</p>
<p>E</p>	<p>E</p>	<p>E</p>	<p>A</p>

<p>2</p>  <p>Habitudes de vie saines</p>	<p>2</p>  <p>Habitudes de vie saines</p>	<p>2</p>  <p>Habitudes de vie saines</p>	<p>2</p>  <p>Habitudes de vie saines</p>
<p>H.5.2.A.2 Noter, avec l'aide de quelqu'un, les activités physiques quotidiennes qui plaisent aux familles.</p>	<p>H.5.2.A.3a Classer divers aliments dans les groupes alimentaires conformément au Guide alimentaire canadien pour manger sainement.</p>	<p>H.5.2.A.3b Choisir des aliments sains à manger au déjeuner ou au goûter, selon les indications du Guide alimentaire canadien pour manger sainement.</p>	<p>H.5.2.A.5 S'exprimer de façon appropriée pour parler de sujets intimes ou délicats (p. ex. ne pas employer de mots grossiers, éviter d'insulter les autres ou de les blesser par ses paroles, bannir les gestes obscènes).</p>
<p>H A</p>	<p>H A</p>	<p>H A</p>	<p>H A</p>