























<p>3</p>  <p>Motricité</p>	<p>3</p>  <p>Motricité</p>	<p>3</p>  <p>Motricité</p>	<p>3</p>  <p>Motricité</p>
<p>C.1.3.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.1.3.C.3 Reconnaître les concepts stratégiques fondamentaux (p. ex. attaquer, prendre possession du ballon, conserver la possession ou marquer un but) dans des jeux ou d’autres activités de nature simple et collective se pratiquant sur une surface commune.</p>	<p>C.1.3.C.4 Manifester une bonne compréhension de l’effet des comportements sociaux positifs et négatifs (p. ex. partager, montrer du respect, jouer franc-jeu, être honnête, tricher et mentir) sur l’issue d’une activité.</p>	<p>H.1.3.A.1 Démontrer une maîtrise supérieure des habiletés fondamentales de locomotion (c.-à-d. courir, sauter à cloche-pied, galoper, sauter à pieds joints et sautiller avec une qualité d’exécution propre à l’étape finale de développement de ces habiletés).</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>3</p>  <p>Motricité</p>	<p>3</p>  <p>Motricité</p>	<p>3</p>  <p>Motricité</p>	<p>3</p>  <p>Motricité</p>
<p>H.1.3.A.2 Démontrer sa compétence à utiliser des habiletés déterminées de manipulation (c.-à-d. faire rouler, lancer par-dessous et par-dessus l’épaule, attraper, frapper et dribbler un ballon avec les mains ou les pieds).</p>	<p>H.1.3.A.3 Démontrer sa compétence dans l’exécution des réceptions au sol en douceur et en équilibre à partir d’élévations convenant au degré de développement des élèves (p. ex. du sol, d’un banc, d’une poutre basse ou d’un plinth).</p>	<p>▣▣▣ H.1.3.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.1.3.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>B</p>
<p>A</p>	<p>A</p>	<p>B</p>	<p>B</p>





<p>3</p>  <p>Motricité</p>	<p>3</p>  <p>Motricité</p>	<p>3</p>  <p>Motricité</p>	<p>3</p>  <p>Motricité</p>
<p>▣▣▣▣ H.1.3.B.3 Organiser et gérer ses jeux soi-même (p. ex. jeux de corde à sauter, jeux de précision et marelle).</p>	<p>▣▣▣▣ H.1.3.C.1 Démontrer une maîtrise fonctionnelle des habiletés motrices fondamentales (p. ex. sauter à cloche-pied, sauter à pieds joints et donner un coup de pied) dans une variété d'activités se pratiquant en plein air ou d'activités spéciales (p. ex. marelle, corde à sauter, soccer sur neige, rencontre omnisports, journées thématiques culturelles et jeux autochtones), en utilisant adéquatement le matériel nécessaire.</p>	<p>H.1.3.D.1 Créer des séquences rythmiques au moyen des mouvements de locomotion (p. ex. marcher, sauter, faire des pas suivis d'un saut à cloche-pied, taper du pied ou faire des pas chassés) seul et avec d'autres (p. ex. saut à la corde, aérobique, mouvement créatif).</p>	<p>▣▣▣▣ H.1.3.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 C</p>	<p>H D</p>	<p>H D</p>

<p>3  Gestion de la condition physique</p>	<p>3  Gestion de la condition physique</p>	<p>3  Gestion de la condition physique</p>	<p>3  Gestion de la condition physique</p>
<p>C.2.3.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.2.3.B.1 Reconnaître qu'il faut faire de l'activité physique vigoureuse de manière continue ou intermittente pour renforcer le cœur et les poumons (p. ex. course à pied, corde à sauter, bicyclette, natation ou soccer constituant un total d'au moins 15 minutes d'activité physique par jour).</p>	<p>C.2.3.C.1a Décrire l'emplacement, la taille et la fonction du cœur (p. ex. le cœur est un organe de la taille du poing qui est situé dans la poitrine et qui pompe le sang).</p>	<p>C.2.3.C.1b Identifier les effets à court terme de l'activité physique sur le corps (p. ex. le rythme cardiaque augmente, la respiration s'accélère, la température du corps augmente, la transpiration apparaît et la fatigue se fait sentir).</p>
<p>C A</p>	<p>C B</p>	<p>C C</p>	<p>C C</p>
<p>3  Gestion de la condition physique</p>	<p>3  Gestion de la condition physique</p>	<p>3  Gestion de la condition physique</p>	<p>3  Gestion de la condition physique</p>
<p>✿ C.2.3.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.2.3.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.2.3.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.2.3.A.1a Pratiquer des exercices ou des activités physiques qui améliorent la posture et le placement du bassin, l'endurance et la force musculaire.</p>
<p>C C</p>	<p>C C</p>	<p>C C</p>	<p>H A</p>

<p>3  Gestion de la condition physique</p>	<p>3  Gestion de la condition physique</p>	<p>3  Gestion de la condition physique</p>
<p>H.2.3.A.1b Continuer à faire des efforts physiques d'intensité modérée ou élevée pendant des durées courtes (p. ex. interrompues) et plus longues (p. ex. continues) qui contribuent à la capacité aérobie.</p>	<p>▣→ H.2.3.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.</p>	<p>H.2.3.A.3a Tenir un journal quotidien pendant une certaine période (p. ex. une semaine ou une seule journée) pour déterminer son degré d'activité physique (p. ex. à domicile, à l'école ou ailleurs).</p>
<p>H A</p>	<p>H A</p>	<p>H A</p>

<p>3</p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p>3</p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p>3</p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p>3</p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>
<p>C.4.3.B.3a</p> <p>Reconnaître les situations qui risquent de déclencher sa colère ou celle des autres (p. ex. insultes, impression d'échec, réprimandes) et les stratégies pour l'atténuer, l'éviter ou en limiter les conséquences (p. ex. aller parler à quelqu'un; se retirer pendant un moment; se changer les idées en faisant autre chose, faire de l'exercice) lorsque l'émotivité prend le dessus.</p>	<p>C.4.3.B.3b</p> <p>Manifester une compréhension élémentaire des étapes du processus de résolution de conflits (p. ex. identifier le but, les contraintes, les limites et les solutions; choisir la meilleure solution; en évaluer l'efficacité).</p>	<p>C.4.3.B.3c</p> <p>Indiquer les méthodes de médiation qui peuvent être employées pour résoudre un conflit (p. ex. permettre à chacun d'exprimer son opinion, résumer le point de vue de l'autre, se mettre à sa place pour comprendre ce qu'il éprouve).</p>	<p>C.4.3.B.4</p> <p>Reconnaître les comportements verbaux ou non qui marquent la fermeté (p. ex. dire non d'une voix ferme).</p>
<p>C B</p>	<p>C B</p>	<p>C B</p>	<p>C B</p>
<p>3</p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p>3</p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p>3</p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p>3</p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>
<p>▣ H.4.3.A.1</p> <p>Fixer des objectifs simples à court terme et appliquer des stratégies pour les atteindre (p. ex. courir sans arrêt pour une minute, écouter attentivement le professeur pendant qu'il lit un livre à voix haute, terminer une tâche).</p>	<p>H.4.3.A.2</p> <p>Suivre les étapes du processus de résolution de problèmes en mettant l'accent sur la recherche d'information pertinente sur des sujets simples liés à la vie quotidienne (p. ex. choisir un jeu actif et sécuritaire pour la récréation; permettre à tous de participer à un jeu; suivre les règles de la classe).</p>	<p>H.4.3.A.3</p> <p>Apprécier les autres, quelles que soient leurs capacités, et les traiter avec sensibilité (p. ex. s'exprimer par des gestes appropriés, formuler des remarques encourageantes, poser des questions, aider les autres, intégrer les autres à ses conversations et ses jeux) lors d'activités scolaires se déroulant en petits groupes.</p>	<p>H.4.3.A.4</p> <p>Employer des stratégies de médiation pour résoudre des conflits dans diverses situations typiques (p. ex. jeu à la récréation, désaccord en classe, match sans arbitre où les joueurs doivent signaler eux-mêmes leurs propres infractions).</p>
<p>H A</p>	<p>H A</p>	<p>H A</p>	<p>H A</p>

<p>3  Habitudes de vie saines</p>	<p>3  Habitudes de vie saines</p>	<p>3  Habitudes de vie saines</p>	<p>3  Habitudes de vie saines</p>
<p>▣▣▣ C.5.3.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.5.3.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.5.3.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.5.3.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 A</p>	<p>C A</p>	<p>C B</p>	<p>C B</p>
<p>3  Habitudes de vie saines</p>	<p>3  Habitudes de vie saines</p>	<p>3  Habitudes de vie saines</p>	<p>3  Habitudes de vie saines</p>
<p>▣▣▣ C.5.3.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.5.3.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.5.3.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.5.3.C.2 Indiquer qu'il est important de bien s'alimenter et de boire pour pouvoir faire de l'activité physique.</p>
<p>C B</p>	<p>C C</p>	<p>C C</p>	<p>C C</p>

<p>3</p>  <p>Habitudes de vie saines</p>	<p>3</p>  <p>Habitudes de vie saines</p>	<p>3</p>  <p>Habitudes de vie saines</p>	<p>3</p>  <p>Habitudes de vie saines</p>
<p>C.5.3.D.1 Décrire les dangers possibles associés à certaines substances licites ou illicites (p. ex. médicaments, vitamines, tabac, alcool, solvants, gazoline, produits de nettoyage, colle, drogues illicites) dans la communauté.</p>	<p>C.5.3.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.5.3.D.3 Reconnaître les facteurs (p. ex. influence des pairs ou des médias) qui peuvent avoir une incidence sur les décisions prises concernant la consommation de certaines substances (c.-à-d. tabac).</p>	<p>H.5.3.A.4 Montrer, à partir de situations simulées, comment il faut avoir recours aux habiletés d'évitement et d'affirmation de soi (c.-à-d. ne pas consommer de médicaments ou d'autres produits sans la surveillance d'un adulte; ne pas jouer avec des substances nocives, comme les poisons, les médicaments, les cigarettes et les solvants, ou même toucher ces substances, refuser de consommer des substances nuisibles) pour éviter le danger inhérent à certaines situations.</p>
<p>C D</p>	<p>C D</p>	<p>C D</p>	<p>H A</p>