

Le *Planificateur d'Éducation physique et Éducation à la santé (ÉP-ÉS)* a été développé pour appuyer l'enseignement d'*Éducation physique et Éducation à la santé de la maternelle à la 12<sup>e</sup> année : Programme d'études : Cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain*.

L'outil vise à faciliter la planification, l'évaluation et le suivi des progrès des élèves en illustrant :

1. La correspondance de tous les résultats d'apprentissage spécifiques (RAS) actuels d'ÉP-ÉS de la maternelle à la 10<sup>e</sup> année avec les diverses sections du bulletin provincial pour cette matière (Motricité, Gestion de la condition physique, Modes de vie sains et Comportements liés à l'apprentissage);
2. Le regroupement des résultats d'apprentissage d'ÉP-ÉS en fonction des thèmes principaux du programme pour chaque paire de niveaux scolaires (la maternelle n'étant pas groupée), appelés dans cet outil *grands domaines d'apprentissage*;
3. L'identification des *objectifs de rendement*, un autre terme utilisé dans ce planificateur pour résumer les connaissances, les habiletés et les attitudes auxquelles on s'attend des élèves pour l'atteinte des résultats dans chaque sous-groupe de RAS;
4. Le regroupement des RAS d'ÉP-ÉS qui correspondent aux *comportements liés à l'apprentissage* du bulletin provincial pour le développement de la responsabilité sociale;
5. La confection d'un modèle d'identification de ressources pédagogiques selon les *grands domaines d'apprentissage* identifiés dans la section des *modes de vie sains* de ce planificateur.

Veillez noter que les regroupements de RAS, les *grands domaines d'apprentissage* et les *objectifs de rendement* identifiés dans ce planificateur sont des suggestions aux fins uniques de cet outil et ne visent pas à établir l'importance relative des RAS. Tous les RAS du *Cadre des résultats d'apprentissage* demeurent obligatoires.

**Catégorie d'ÉP-ÉS : Motricité**

L'élève acquiert des concepts de motricité et la capacité de les utiliser de manière sécuritaire et fonctionnelle dans une gamme d'activités et d'environnements physiques.

3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> années - Grands domaines d'apprentissage	3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> années - Objectifs de rendement	RAS de 3 <sup>e</sup> année	RAS de 4 <sup>e</sup> année
<b>Développement de la motricité</b> 3-4.Mot.1 Utilisation fonctionnelle des habiletés fondamentales de déplacement, d'équilibre et de manipulation dans le cadre de plusieurs expériences et contextes de motricité.	Manifester une compréhension des principales caractéristiques de la maîtrise des schémas d'habiletés motrices fondamentales.	C13A1. Décrire comment s'exécutent correctement les mouvements fondamentaux.	C14A1. Décrire les principales caractéristiques des tâches que lui ou d'autres réalisent avec un degré d'efficacité correspondant au stade final de développement de toutes les habiletés motrices fondamentales.
		C13B1. Faire le lien entre l'acquisition des habiletés et les attitudes personnelles qui sont nécessaires à tout apprentissage.	C14B1. Se montrer sensible aux différences qui existent d'une personne à l'autre en ce qui concerne le rythme d'apprentissage des habiletés, le degré d'acquisition de ces dernières ainsi que la méthode la plus efficace de les améliorer.
	Utiliser des habiletés et des concepts de motricité élémentaires pour créer des jeux coopératifs et peu compétitifs.	H13B1. Créer, avec un partenaire ou un petit groupe, des jeux coopératifs ou peu compétitifs faisant appel aux habiletés motrices et à des concepts relatifs à la motricité.	
	Démontrer une maîtrise supérieure et une utilisation fonctionnelle des habiletés motrices de base dans le cadre de diverses activités physiques.	H13A1. Démontrer une maîtrise supérieure des habiletés fondamentales de locomotion.	H14A1. Démontrer une maîtrise supérieure des habiletés fondamentales de locomotion ainsi que des variations et des extensions de celles-ci.

## Planificateur d'Éducation physique et Éducation à la santé - 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> années - ÉBAUCHE, 2 septembre 2016

3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> années - Grands domaines d'apprentissage	3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> années - Objectifs de rendement	RAS de 3 <sup>e</sup> année	RAS de 4 <sup>e</sup> année
		H13A2. Démontrer sa compétence à utiliser des habiletés déterminées de manipulation.	H14A2. Démontrer une maîtrise supérieure dans l'exécution des habiletés déterminées de manipulation dans diverses tâches individuelles.
			H14B1. Démontrer une maîtrise fonctionnelle des habiletés motrices dans la réalisation de tâches qui sont propres à des jeux et d'autres activités préparatoires pour les sports individuels et les sports deux par deux.
		H13B2. Utiliser des habiletés motrices fondamentales et les concepts relatifs à la motricité dans des jeux collectifs coopératifs ou peu compétitifs.	H14B2. Démontrer une maîtrise fonctionnelle des habiletés motrices dans la réalisation de tâches qui sont propres à des activités pratiquées en grand groupe.
		H13C1. Démontrer une maîtrise fonctionnelle des habiletés motrices fondamentales dans une variété d'activités se pratiquant en plein air ou d'activités spéciales en utilisant adéquatement le matériel nécessaire.	H14C1. Démontrer une maîtrise fonctionnelle des habiletés motrices déterminées dans des activités se pratiquant en plein air sur le terrain de l'école ou dans des activités spéciales.
<b>Compréhension de la motricité</b> 3-4.Mot.2 Utilisation des concepts de motricité de base, des règles et du travail d'équipe dans l'enchaînement des mouvements et dans les jeux.	Reconnaître le vocabulaire du mouvement et les concepts fondamentaux des jeux et des activités simples.	C13C2. Comprendre le vocabulaire du mouvement pour suivre des instructions concernant des jeux et d'autres activités simples.	C14C2. Comprendre le vocabulaire du mouvement pour suivre des instructions concernant des jeux et d'autres activités simples.

## Planificateur d'Éducation physique et Éducation à la santé - 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> années - ÉBAUCHE, 2 septembre 2016

3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> années - Grands domaines d'apprentissage	3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> années - Objectifs de rendement	RAS de 3 <sup>e</sup> année	RAS de 4 <sup>e</sup> année
		C13C3. Reconnaître les concepts stratégiques fondamentaux dans des jeux ou d'autres activités de nature simple et collective se pratiquant sur une surface commune.	C14C3. Reconnaître les concepts stratégiques fondamentaux dans des jeux ou d'autres activités de nature simple qui se pratiquent avec un filet ou contre un mur ou encore au champ et au bâton.
	Montrer une compréhension des règles fondamentales et manifester un esprit sportif dans le cadre de la participation aux jeux et aux activités.	C13C1. Décrire les règles fondamentales des activités pratiquées individuellement ou avec un partenaire.	C14C1. Expliquer les règles simples des jeux préparatoires et des activités convenables pour la récréation.
		C13C4. Manifester une bonne compréhension de l'effet des comportements sociaux positifs et négatifs sur l'issue d'une activité.	C14C4. Énoncer les cinq principes du franc-jeu.
		H13B3. Organiser et gérer ses jeux lui-même.	H14B3. Organiser et gérer ses jeux lui-même.
	Manifester une compréhension des concepts liés à l'application de force et d'équilibre aux objets dans le cadre d'activités motrices déterminées.	C13B2. Reconnaître les principes liés aux forces intervenant dans les activités qui consistent à tirer, pousser et transporter des objets.	C14B2. Décrire le mouvement d'absorption de la force à effectuer lorsqu'on reçoit ou qu'on attrape un objet.
		C13B3b. Tenir des objets en équilibre sur diverses parties du corps tout en se déplaçant seul ou en exécutant une tâche avec un partenaire.	C14B3b. Montrer diverses manières de propulser ou de déplacer un objet au moyen de diverses parties du corps.
	Démontrer une utilisation fonctionnelle des habiletés motrices fondamentales par l'application des concepts moteurs aux activités rythmiques et gymniques.	H13A3. 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.	H14A3. Démontrer sa compétence dans la réalisation de tâches faisant appel à l'équilibre statique et dynamique sur des appareils bas.

## Planificateur d'Éducation physique et Éducation à la santé - 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> années - ÉBAUCHE, 2 septembre 2016

3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> années - Grands domaines d'apprentissage	3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> années - Objectifs de rendement	RAS de 3 <sup>e</sup> année	RAS de 4 <sup>e</sup> année
		H13D1. Créer des séquences rythmiques au moyen des mouvements de locomotion seul et avec d'autres.	H14D1. Démontrer une maîtrise fonctionnelle dans l'exécution des pas et d'autres mouvements de danse fondamentaux en appliquant les concepts relatifs à la motricité, seul et avec d'autres, dans des activités rythmiques variées.
		H13D2. Démontrer une maîtrise fonctionnelle des habiletés motrices fondamentales et des concepts relatifs à la motricité dans des activités gymniques.	H14D2. Démontrer une maîtrise fonctionnelle des habiletés motrices déterminées, seul ou avec d'autres, dans des enchaînements d'au moins deux mouvements gymniques qui nécessitent des petits appareils tenus dans les mains ou de gros appareils.
	Faire preuve de compréhension des qualités du mouvement dans la conception d'une suite de mouvements avec un partenaire ou en petit groupe.	C13B3a. Concevoir une suite de mouvements qui comprend des changements de direction, de niveau, de parcours et de plan.	C14B3a. Reconnaître les qualités relatives à l'orientation spatiale dans diverses formes d'activité physique.
		C13B3c. Illustrer la vitesse, la force et la continuité dans l'exécution de mouvements.	C14B3c. Distinguer les qualités de l'effort dans des suites de mouvements effectués par d'autres.
		C13B3d. Suivre ou imiter les mouvements d'un partenaire qui est stationnaire ou qui se déplace.	C14B3d. Reconnaître les caractéristiques susceptibles d'améliorer des suites de mouvements ou des chorégraphies réalisées avec un partenaire ou en petit groupe.

## Planificateur d'Éducation physique et Éducation à la santé - 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> années - ÉBAUCHE, 2 septembre 2016

3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> années - Grands domaines d'apprentissage	3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> années - Objectifs de rendement	RAS de 3 <sup>e</sup> année	RAS de 4 <sup>e</sup> année
<b>Gestion des risques associés à l'activité physique</b> 3-4.Mot.3 Recours à des pratiques sécuritaires associées aux activités et à l'utilisation du matériel.	Manifester une compréhension des facteurs de risque et des pratiques sécuritaires associés à la participation active et à l'utilisation du matériel dans le cadre d'activités déterminées.	C33A1. Manifester une bonne compréhension des facteurs de risque et des règles de sécurité associés à des formes déterminées d'activité physique, y compris les jeux préparatoires collectifs à surface de jeu commune.	C34A1. Manifester une bonne compréhension des facteurs de risque et des règles de sécurité associés à des formes déterminées d'activité physique, y compris les jeux préparatoires simples qui se jouent avec un filet ou contre un mur ou les jeux au champ et au bâton.
		C33A3. Donner les raisons pour lesquelles la pratique de l'activité physique nécessite une tenue vestimentaire adéquate.	C34A3. Donner les raisons pour lesquelles la pratique de l'activité physique nécessite une tenue vestimentaire adéquate.
		C33A4. Manifester une bonne compréhension des règles de sécurité générales et spécifiques qui conviennent à son âge et à ses capacités.	C34A4. Manifester une bonne compréhension des règles de sécurité générales et spécifiques qui conviennent à son âge et à ses capacités.
		H33A1. Adhérer à des règles et des pratiques simples pour assurer la sécurité et la pleine participation des élèves, notamment lorsqu'ils utilisent du matériel lors d'activités déterminées.	H34A1. Adhérer à des règles et des pratiques établies pour assurer la sécurité des participants, notamment lorsqu'ils utilisent du matériel lors d'activités physiques spécifiques.
	Énoncer les règles de sécurité et les mesures élémentaires propres au cyclisme et aux activités aquatiques ainsi qu'à d'autres contextes d'activités physiques déterminées.	C33A5a. Énoncer les règles de sécurité fondamentales propres à des milieux où l'on pratique des formes d'activité physique déterminées.	C34A5a. Énoncer les règles de sécurité fondamentales propres à des milieux où l'on pratique des formes d'activité physique déterminées.
		C33A5b. Énoncer les règles de sécurité à respecter et les signaux à employer lorsqu'on circule à bicyclette.	C34A5b. Énoncer les règles de sécurité aquatiques et décrire les dangers propres aux activités aquatiques.

**Catégorie d'ÉP-ÉS : Gestion de la condition physique**

L'élève acquiert des notions de conditionnement physique et des habiletés qui contribuent au développement de sa condition physique grâce à une variété d'activités et d'expériences de développement de la condition physique.

3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> années - Grands domaines d'apprentissage	3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> années - Objectifs de rendement	RAS de 3 <sup>e</sup> année	RAS de 4 <sup>e</sup> année
<b>Concepts de développement de la condition physique</b> 3-4.CP.1 Compréhension des déterminants de la condition physique reliés à la santé.	Reconnaître les déterminants de la condition physique reliés à la santé.	C23A1. Discuter de certaines formes d'exercice associées à la force musculaire, à la flexibilité ou à l'endurance.	C24A1. Reconnaître quels sont les principaux effets sur les déterminants de la condition physique de divers exercices ou de diverses autres formes d'activité physique.
	Reconnaître les avantages pour la santé du cœur et des poumons de prendre part à une activité physique régulière et vigoureuse.	C23B1. Reconnaître qu'il faut faire de l'activité physique vigoureuse de manière continue ou intermittente pour renforcer le cœur et les poumons.	
		C53B1. Indiquer les bienfaits sur le plan de la santé de la pratique régulière de l'activité physique.	C54B1. Décrire les sentiments ressentis lors de la pratique d'activités physiques et qui contribuent à la santé et au bien-être de chacun.
		C23C1a. Décrire l'emplacement, la taille et la fonction du cœur.	C24C1a. Décrire l'emplacement, la taille et la fonction du cœur.
		C23C1b. Identifier les effets à court terme de l'activité physique sur le corps.	C24C1b. Identifier les effets à court terme de l'activité physique sur le corps.
	Comprendre que des exercices d'échauffement appropriés et une bonne position du corps contribuent à la participation sécuritaire à des activités ou des exercices vigoureux.	C23C3. Reconnaître que les exercices d'échauffement préparent les muscles pour des efforts vigoureux.	C24C3. Indiquer l'importance d'un retour au calme composé d'activité aérobie peu intense à la suite d'un effort vigoureux.

## Planificateur d'Éducation physique et Éducation à la santé - 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> années - ÉBAUCHE, 2 septembre 2016

3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> années - Grands domaines d'apprentissage	3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> années - Objectifs de rendement	RAS de 3 <sup>e</sup> année	RAS de 4 <sup>e</sup> année
		C33A2. Reconnaître la bonne position du corps dans l'exécution de certains mouvements.	C34A2. Reconnaître les modes d'exécution sécuritaires et risqués de certains exercices courants.
<b>Participation active</b> 3-4.CP.2 Participation aux activités physiques qui contribuent au développement de la condition physique personnelle.	Identifier les occasions et les stratégies qui permettent d'être physiquement actif de manière régulière.	C23C4. Indiquer les facteurs personnels qui ont une incidence sur la pratique de l'activité physique et sur le développement de l'estime de soi.	C24C4. Expliquer qu'on a de meilleures chances d'être content de soi lorsqu'on se fixe des objectifs réalistes et qu'on prend la peine de suivre une stratégie.
		C53B2. Nommer les occasions qui se présentent chaque jour pour faire de l'activité physique seul, en famille ou avec d'autres personnes.	C54B2. Nommer des moyens de faire de l'activité physique, quotidiennement ou régulièrement, à l'intérieur et à l'extérieur, dans son milieu de vie.
	Participer à des exercices ou des activités qui améliorent les déterminants de la condition physique et les habiletés.	H23A1a. Pratiquer des exercices ou des activités physiques qui améliorent la posture et le placement du bassin, l'endurance et la force musculaire.	H24A1a. Pratiquer régulièrement des formes d'activité physique qui sont stimulantes sur le plan individuel et qui visent spécialement à améliorer les déterminants de la condition physique et les qualités physiques associées à la performance.
		H23A1b. Continuer à faire des efforts physiques d'intensité modérée ou élevée pendant des durées courtes et plus longues qui contribuent à la capacité aérobie.	H24A1b. Soutenir un effort continu et aérobie pendant une certaine durée selon sa capacité fonctionnelle.
	Établir un plan d'action personnel de participation quotidienne à une activité physique.		H54A2. Élaborer un plan d'action personnel pour faire de l'activité physique quotidiennement, y compris les raisons justifiant le choix des activités.



## Planificateur d'Éducation physique et Éducation à la santé - 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> années - ÉBAUCHE, 2 septembre 2016

3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> années - Grands domaines d'apprentissage	3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> années - Objectifs de rendement	RAS de 3 <sup>e</sup> année	RAS de 4 <sup>e</sup> année
<b>Évaluation de la condition physique</b> 3-4.CP.3 Avoir recours à des méthodes variées de mesure de l'intensité du conditionnement physique et des niveaux d'activité physique.	Illustrer des manières de déterminer l'intensité de ses efforts et le rythme cardiaque pendant une activité physique ou un exercice.	H23A2. Déterminer l'intensité de ses efforts physiques par des méthodes simples au cours de diverses formes d'activité physique.	H24A2. Montrer des manières efficaces de prendre son pouls avant et après l'exercice.
	Noter ses propres résultats de conditionnement physique et sa participation à des activités physiques dans le temps.	H23A3a. Tenir un journal quotidien pendant une certaine période pour déterminer son degré d'activité physique.	H24A3a. Mesurer ses capacités par des tests ou des tâches simples liés aux déterminants de la condition physique.
			H24A3b. Tenir un journal, à divers moments de l'année scolaire, sur les résultats qu'il obtient lors des tests de condition physique et sur son degré d'activité physique en vue de suivre l'évolution de sa condition physique.
		C53B3. Indiquer comment l'automatisation et les technologies de l'information peuvent avoir des répercussions sur la pratique de l'activité physique.	C54B3. Déterminer combien de temps il est actif physiquement, par rapport au temps d'inactivité physique, pendant une période donnée.
<b>Premiers soins</b> 3-4.CP.4 Démonstration des mesures d'aide à apporter à une personne blessée.	Reconnaître les blessures courantes de la vie quotidienne.		C34B3. Reconnaître les blessures courantes et indiquer la marche à suivre lorsqu'elles surviennent.
	Montrer les pratiques qui permettent de porter assistance à une personne blessée.		H34A2. Montrer comment on peut aider un blessé.

**Catégorie d'ÉP-ÉS : Modes de vie sains**

L'élève acquiert des concepts et des habiletés pratiques personnelles et interpersonnelles de mieux-être, d'habitudes de vie saines et de relations interpersonnelles saines.

3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> années - Grands domaines d'apprentissage	3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> années - Objectifs de rendement	RAS de 3 <sup>e</sup> année	RAS de 4 <sup>e</sup> année
<b>Prise de décisions concernant la santé et le bien-être</b> 3-4.ÉS.1 Utilisation des aptitudes de planification, de prise de décisions et de résolution de problèmes concernant la santé et le bien-être.	Fixer des objectifs personnels d'amélioration de sa santé et de son bien-être.	C43A2a. Distinguer entre les objectifs à long terme et à court terme.	C44A2a. Décrire un processus d'établissement et de poursuite d'objectifs personnels.
		C43A2b. Expliquer comment ses qualités et ses ambitions influent sur ses progrès et ses réussites personnels.	C44A2b. Décrire les facteurs qui influent sur sa motivation et sur la réalisation de ses objectifs.
		H43A1. Fixer des objectifs simples à court terme et appliquer des stratégies pour les atteindre.	H44A1. Se fixer des objectifs pour favoriser sa santé et son bien-être.
	Mettre en pratique les étapes du processus de prise de décisions et de résolution de problèmes pour régler des questions de la vie quotidienne et prendre des décisions en groupe.	C43A3. Explorer les étapes du processus de prise de décisions ou de résolution de problèmes.	C44A3. Déterminer les étapes du processus de prise de décisions ou de résolution de problèmes, en particulier les dernières étapes.
		H43A2. 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.	H44A2. Concevoir, mettre en œuvre, évaluer et modifier un plan d'action en vue de prendre des décisions collectives.

## Planificateur d'Éducation physique et Éducation à la santé - 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> années - ÉBAUCHE, 2 septembre 2016

3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> années - Grands domaines d'apprentissage	3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> années - Objectifs de rendement	RAS de 3 <sup>e</sup> année	RAS de 4 <sup>e</sup> année
<b>Sécurité personnelle et des autres (A)</b> 3-4.ÉS.2 Compréhension des mesures de sécurité et des responsabilités en lien avec les activités de la vie quotidienne.	Identifier les mesures générales et les responsabilités associées à la sécurité dans la communauté.	C33B1. Décrire les règles à suivre pour assurer sa sécurité hors du domicile et de l'école.	C34B1. Décrire ses responsabilités en matière de prévention, de protection et de persuasion dans le domaine de la sécurité-incendie, des déplacements en autobus, de l'utilisation des voies publiques et du transport avec divers types de véhicules.
		C33B4. Reconnaître le rôle des personnes qui, à l'école et ailleurs, fournissent des services liés à la sécurité.	C34B4. Reconnaître le rôle des personnes qui, à l'école et ailleurs, fournissent des services liés à la sécurité.
<b>Sécurité personnelle et des autres (B)</b> 3-4.ÉS.3 Identification de stratégies pour éviter des situations dangereuses ou inappropriées pour soi-même et pour les autres.	Donner des exemples de violence et en indiquer l'influence sur le bien-être.	C33B5a. Donner des exemples de violence réelle et fictive et décrire leur influence sur le bien-être des gens.	
	Identifier des stratégies pour contrer l'intimidation et les situations pouvant être dangereuses ou inappropriées, par exemple les attouchements non désirés des parties intimes et l'exploitation sexuelle en ligne ou ailleurs.	C33B5b. Indiquer des stratégies pour faire échec à l'intimidation dans diverses situations.	
		C33B6a. Indiquer comment éviter les situations dangereuses ou inappropriées pour lui et pour les autres dans divers contextes.	
		C43B4. Reconnaître les comportements verbaux ou non qui marquent la fermeté.	

## Planificateur d'Éducation physique et Éducation à la santé - 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> années - ÉBAUCHE, 2 septembre 2016

3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> années - Grands domaines d'apprentissage	3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> années - Objectifs de rendement	RAS de 3 <sup>e</sup> année	RAS de 4 <sup>e</sup> année
<b>Développement mental affectif</b> 3-4.ÉS.4 Illustration de stratégies de gestion du stress à employer dans divers contextes.	Nommer diverses stratégies pour composer avec le deuil ou le chagrin.		C44C1b. Indiquer diverses stratégies permettant de supporter les pertes et le chagrin.
	Nommer les réactions personnelles et physiques que peuvent causer le stress et l'anxiété.		C44C2. Décrire les réactions différentes que peuvent avoir diverses personnes en présence d'une même source de stress.
			C44C3. Décrire les réactions possibles de l'organisme lorsqu'il subit du stress.
	Montrer des stratégies de gestion du stress dans différents contextes.		C44C4a. Indiquer les méthodes qui peuvent être utiles pour supporter le stress.
			H44A5. Employer diverses stratégies de gestion du stress seul ou avec d'autres personnes dans une variété de contextes.
<b>Habitudes de santé personnelles</b> 3-4.ÉS.5 Compréhension des pratiques quotidiennes de maintien de la santé personnelle.	Identifier les habitudes quotidiennes et les responsabilités associées au maintien d'une bonne hygiène personnelle et à la prévention de la transmission des maladies.	C53A1. Indiquer les habitudes et les responsabilités quotidiennes qui font partie intégrante d'un mode de vie actif physiquement et sain.	C54A1. Indiquer qu'il est important de prendre régulièrement ses responsabilités en matière d'hygiène.
		C53A2. Nommer des maladies contagieuses ou des parasites transmissibles que l'on rencontre couramment à l'école ou au foyer, puis indiquer comment on peut en prévenir la propagation.	C54A2. Indiquer comment on peut prévenir les réactions occasionnées par divers facteurs environnementaux.
		C53A3. 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.	C54A3. Indiquer la fonction et la structure des premières dents et des dents permanentes.

## Planificateur d'Éducation physique et Éducation à la santé - 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> années - ÉBAUCHE, 2 septembre 2016

3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> années - Grands domaines d'apprentissage	3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> années - Objectifs de rendement	RAS de 3 <sup>e</sup> année	RAS de 4 <sup>e</sup> année
	Mettre au point un plan d'action concernant les habitudes de santé personnelles.		H54A1. Élaborer un plan d'action concernant les pratiques quotidiennes d'hygiène personnelle.
<b>Nutrition</b> 3-4.ÉS.6 Compréhension des choix alimentaires et des obstacles à la santé et à la vie saine.	Manifester une compréhension du rôle de chacun des groupes alimentaires identifiés dans le <i>Guide alimentaire canadien</i> .	C53C1a. Distinguer entre les aliments à consommer quotidiennement et les aliments à consommer occasionnellement comme le recommande le <i>Guide alimentaire canadien</i> .	C54C1a. Indiquer les groupes alimentaires ainsi que les portions (grosseur et nombre) qui doivent être consommées pour demeurer en bonne santé.
		C53C1b. Indiquer la fonction de divers groupes alimentaires dans la croissance et le développement.	C54C1b. Indiquer la fonction de divers groupes alimentaires dans la croissance et le développement.
		C53C2. Indiquer qu'il est important de bien s'alimenter et de boire pour pouvoir faire de l'activité physique.	C54C2. Décrire le meilleur type de boisson à consommer et la quantité recommandable pendant la pratique de diverses formes d'activité physique selon les conditions existantes.
	Évaluer sa propre consommation de nourriture et identifier les facteurs qui peuvent influencer les choix alimentaires.		H54A3a. Évaluer son alimentation personnelle sur une période de 1 à 3 jours et cerner les facteurs qui peuvent déterminer les choix d'aliments.
	Nommer des stratégies de résolution de problèmes qui peuvent être utilisées pour réduire les obstacles à une saine alimentation et améliorer les choix de nourriture.		H54A3b. Employer des stratégies de résolution de problèmes pour surmonter les obstacles nuisant à une saine alimentation et pour choisir de meilleurs aliments, au besoin.

Planificateur d'Éducation physique et Éducation à la santé - 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> années - ÉBAUCHE, 2 septembre 2016

3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> années - Grands domaines d'apprentissage	3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> années - Objectifs de rendement	RAS de 3 <sup>e</sup> année	RAS de 4 <sup>e</sup> année
<b>Prévention de l'utilisation et de l'abus d'alcool et d'autres drogues</b> 3-4.ÉS.7 Démonstration des habiletés d'évitement et d'affirmation de soi dans des situations qui pourraient être dangereuses impliquant des substances licites ou illicites.	Identifier et décrire les dangers et les effets possibles associés à la consommation de certaines substances.	C53D1. Décrire les dangers possibles associés à certaines substances licites ou illicites dans la communauté.	
		C53D2. Nommer des substances utiles et des substances nocives et décrire leurs effets sur un corps en bonne santé.	
	Reconnaître les facteurs qui peuvent influencer les prises de décisions concernant certaines substances, y compris le tabac.	C53D3. Reconnaître les facteurs qui peuvent avoir une incidence sur les décisions prises concernant la consommation de certaines substances.	
	Recourir à des habiletés d'évitement et d'affirmation de soi dans le cadre de situations types concernant des circonstances qui pourraient être dangereuses.	H53A4. Montrer, à partir de situations simulées, comment il faut avoir recours aux habiletés d'évitement et d'affirmation de soi pour éviter le danger inhérent à certaines situations.	

**Comportements d'apprentissage d'ÉP-ÉS : Responsabilité sociale**

L'élève fait preuve de sens civique et de sociabilité contribuant à faire de la classe, de l'école et de la communauté dans son ensemble des environnements positifs, sécuritaires et bienveillants.

3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> années - Grands domaines d'apprentissage	3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> années - Objectifs de rendement	RAS de 3 <sup>e</sup> année	RAS de 4 <sup>e</sup> année
		C43A1. Indiquer qu'il est important de se respecter soi-même, de respecter les autres et d'accepter les différences entre les personnes.	C44A1. Décrire sommairement certains facteurs qui influent sur l'estime de soi et la confiance en soi.
		C43B1a. Décrire les comportements par lesquels on manifeste son respect pour les capacités des autres et on se montre sensible à leurs émotions.	C44B1a. Indiquer des comportements sociaux appropriés dans le contexte d'un petit groupe.
		C43B1b. Indiquer que chaque participant doit faire un effort personnel pour accepter la diversité dans les jeux coopératifs et les travaux en équipe.	C44B1b. Indiquer les origines et le caractère culturels de diverses formes d'activité physique et de loisirs.
		C43B2a. Opposer des manières appropriées aux manières non appropriées de manifester ses émotions.	C44B2a. Indiquer des moyens positifs de communication et des comportements qui permettent aux gens d'entretenir de bons rapports dans des situations de compétition.
		C43B2b. Décrire l'importance des amis sur qui il peut compter et qui ne l'entraîneront pas dans des situations dangereuses.	C44B2b. Indiquer comment on peut bien s'entendre avec les autres dans des situations nécessitant de la coopération.
		C43B3a. Reconnaître les situations qui risquent de déclencher sa colère ou celle des autres et les stratégies pour l'atténuer, l'éviter ou en limiter les conséquences lorsque l'émotivité prend le dessus.	

Planificateur d'Éducation physique et Éducation à la santé - 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> années - ÉBAUCHE, 2 septembre 2016

3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> années - Grands domaines d'apprentissage	3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> années - Objectifs de rendement	RAS de 3 <sup>e</sup> année	RAS de 4 <sup>e</sup> année
		C43B3b. Manifester une compréhension élémentaire des étapes du processus de résolution de conflits.	
		C43B3c. Indiquer les méthodes de médiation qui peuvent être employées pour résoudre un conflit.	
			C44C1a. Indiquer les caractéristiques de diverses émotions et les comportements qu'elles suscitent chez lui et chez les autres.
		H43A3. Apprécier les autres, quelles que soient leurs capacités, et les traiter avec sensibilité lors d'activités scolaires se déroulant en petit groupe.	H44A3. Appliquer certaines habiletés interpersonnelles pour bien s'entendre avec les autres lors d'activités scolaires.
		H43A4. Employer des stratégies de médiation pour résoudre des conflits dans diverses situations typiques.	