

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.

7 <sup>e</sup> et 8 <sup>e</sup> années - Grands domaines d'apprentissage	7 <sup>e</sup> et 8 <sup>e</sup> années - Objectifs de rendement	RAS 7 <sup>e</sup> année	RAS 8 <sup>e</sup> année
<b>Développement de la motricité</b> 7-8 Mot.1 Utilisation d'habiletés motrices déterminées et propres à des activités dans le cadre de plusieurs expériences et contextes d'activités physiques.	Reconnaître les caractéristiques de mouvements qui font appel à des habiletés motrices et sont exécutés dans le cadre de diverses activités physiques.	C17A1. Reconnaître les caractéristiques de mouvements qui font appel à des habiletés motrices et qui sont exécutés dans diverses formes d'activité physique, notamment les jeux ou les sports collectifs à surface de jeu commune et les jeux ou les sports au champ et au bâton.	C18A1. Reconnaître les caractéristiques de mouvements qui font appel à des habiletés motrices déterminées et qui sont exécutés, notamment dans les jeux ou les sports où les adversaires sont séparés par un filet, les jeux ou les sports qui se jouent contre un mur ainsi que les jeux ou les sports de précision.
		C17B1. Cerner les facteurs externes de développement moteur.	
	Exécuter des extensions et des combinaisons d'habiletés motrices tout en appliquant les principes de biomécanique.	C17B2. Énoncer les principes biomécaniques applicables aux mouvements consistant à frapper des objets.	
		H17A1. Exécuter des extensions ou des variations des mouvements fondamentaux de locomotion en appliquant des principes de mécanique pour accroître autant que possible la vitesse, la hauteur ou la distance.	H18A1. Employer des combinaisons d'habiletés de locomotion, de manipulation et d'équilibre en appliquant des principes de mécanique pour optimiser l'efficacité de ses mouvements.

## Planificateur d'Éducation physique et Éducation à la santé - 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> années - ÉBAUCHE, 2 septembre 2016

7 <sup>e</sup> et 8 <sup>e</sup> années - Grands domaines d'apprentissage	7 <sup>e</sup> et 8 <sup>e</sup> années - Objectifs de rendement	RAS 7 <sup>e</sup> année	RAS 8 <sup>e</sup> année
		H17A2. Exécuter des mouvements de manipulation en appliquant les principes de mécanique nécessaires avec le plus de constance possible.	H18A2. Exécuter des combinaisons de mouvements de manipulation en appliquant les principes de mécanique nécessaires en vue de contrôler le projectile le mieux possible.
		H17A3. Réaliser des tâches qui font appel à l'équilibre en appliquant les principes de mécanique nécessaires, en recherchant la meilleure stabilité possible et en employant de grandes forces dans des activités de type coopératif.	H18A3. Réaliser des tâches qui font appel à l'équilibre en appliquant les principes de mécanique nécessaires, en recherchant la meilleure stabilité possible et en employant de grandes forces dans des activités de type coopératif.
	Démontrer une utilisation fonctionnelle d'habiletés motrices déterminées dans le cadre de diverses activités physiques.	H17B1. Réaliser des tâches qui font appel à des habiletés motrices déterminées ou spécifiques dans une variété de jeux ou de sports qui se jouent individuellement ou à deux (simple/double).	H18B1. Réaliser des tâches qui font appel à des habiletés motrices déterminées ou spécifiques dans une variété de jeux ou de sports qui se jouent individuellement ou à deux (simple/double), y compris des jeux ou des sports de précision et des jeux ou des sports qui se jouent avec un filet ou contre un mur.
		H17B2. Réaliser des tâches offensives ou défensives qui font appel à des habiletés motrices déterminées ou spécifiques dans une variété de jeux ou de sports y compris des sports collectifs à surface de jeu commune et des sports au champ et au bâton.	H18B2. Réaliser des tâches qui font appel à des habiletés motrices déterminées ou spécifiques dans une variété d'activités physiques, y compris des jeux ou des sports de précision et ceux qui se jouent avec un filet ou contre un mur.
		H17C1. Réaliser des tâches qui font appel à des habiletés spécifiques choisies et qui sont propres à des activités pratiquées hors du milieu habituel.	H18C1. Réaliser des tâches qui font appel à des habiletés spécifiques choisies et qui sont propres à des activités pratiquées hors du milieu habituel.

## Planificateur d'Éducation physique et Éducation à la santé - 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> années - ÉBAUCHE, 2 septembre 2016

7 <sup>e</sup> et 8 <sup>e</sup> années - Grands domaines d'apprentissage	7 <sup>e</sup> et 8 <sup>e</sup> années - Objectifs de rendement	RAS 7 <sup>e</sup> année	RAS 8 <sup>e</sup> année
	Concevoir et exécuter des suites rythmiques qui ont recours à des concepts de motricité ainsi qu'à des mouvements, des positions et des rythmes déterminés, dans le cadre d'activités rythmiques.	H17D1. Créer et exécuter des séquences rythmiques qui font appel à des concepts relatifs à la motricité ainsi qu'à des mouvements et des positions propres aux activités rythmiques correspondant à sa culture et ses intérêts.	H18D1. Créer et exécuter des séquences rythmiques qui font appel à des concepts relatifs à la motricité ainsi qu'à des mouvements et des positions propres aux activités rythmiques correspondant à sa culture et ses intérêts.
	Concevoir et exécuter des suites de mouvements avec d'autres élèves en utilisant des concepts de motricité et des habiletés propres à certaines activités à l'aide de petits ou de gros appareils.	H17D2. Créer et exécuter avec d'autres des suites de mouvements qui font appel aux concepts relatifs à la motricité ainsi qu'à des habiletés spécifiques choisies au moyen de petits ou de gros appareils.	H18D2. Créer et exécuter avec d'autres des suites de mouvements qui font appel aux concepts relatifs à la motricité ainsi qu'à des habiletés spécifiques choisies au moyen de petits ou de gros appareils.
<b>Compréhension de la motricité</b> 7-8.Mot.2 Emploi de la terminologie, des règles et des stratégies pour participer à des jeux ou des sports et les arbitrer.	Analyser les concepts relatifs à la motricité et leur application à diverses catégories d'activités physiques.	C17B3. Analyser, au moyen des concepts relatifs à la motricité, des tâches effectuées dans divers jeux ou sports collectifs à surface de jeu et dans divers jeux ou sports collectifs au champ et au bâton.	C18B3. Analyser, au moyen des concepts relatifs à la motricité, des tâches effectuées dans divers jeux ou sports qui se jouent avec un filet ou contre un mur et dans divers jeux ou sports de précision.
	Manifester une compréhension des termes spécifiques, des stratégies et des comportements montrant un esprit sportif dans le cadre de sports et de jeux déterminés.	C17C1. Expliquer l'importance de suivre les règles des jeux et des sports déterminés.	
		C17C2. Manifester une bonne compréhension des termes spécifiques à des jeux ou des sports déterminés, y compris des jeux et des sports collectifs à surface de jeu commune et des jeux ou des sports au champ et au bâton.	C18C2. Manifester une bonne compréhension des termes spécifiques à des jeux ou des sports déterminés, y compris des jeux et des sports qui se jouent avec un filet ou contre un mur et des jeux ou des sports de précision.

## Planificateur d'Éducation physique et Éducation à la santé - 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> années - ÉBAUCHE, 2 septembre 2016

7 <sup>e</sup> et 8 <sup>e</sup> années - Grands domaines d'apprentissage	7 <sup>e</sup> et 8 <sup>e</sup> années - Objectifs de rendement	RAS 7 <sup>e</sup> année	RAS 8 <sup>e</sup> année
		C17C3. Déterminer des stratégies offensives et défensives dans diverses activités, notamment des jeux ou des sports qui se jouent sur une surface commune ou au champ et au bâton.	C18C3. Décrire des stratégies employées couramment dans divers jeux ou sports, y compris des jeux ou des sports qui se pratiquent avec un filet ou contre un mur et des jeux de précision.
		C17C4. Distinguer entre les comportements propres au franc-jeu et ceux qui lui sont contraires dans la pratique des sports et de diverses autres formes d'activité physique.	C18C4. Définir et repasser les attentes concernant le comportement individuel et collectif lors de la participation à des sports ou à d'autres formes d'activité physique.
	Collaborer avec les autres élèves à la planification, à l'organisation et à l'arbitrage d'activités physiques et de tournois.	H17B3. Collaborer avec d'autres pour planifier, organiser et arbitrer des activités physiques.	H18B3. Contribuer à l'organisation et l'administration d'un tournoi.
<b>Gestion des risques associés à l'activité physique</b> 7-8.Mot.3 Recours à des règles, des pratiques et des modalités sécuritaires associées à des activités physiques déterminées et à l'utilisation du matériel.	Établir et suivre des pratiques, des règles et des modalités sécuritaires pour la participation et l'utilisation des installations et du matériel dans le cadre d'activités physiques et d'environnements déterminés.		C18C1. Justifier les règles et les adaptations des règles par des raisons liées à la sécurité et aux facteurs de risque dans des jeux et des sports déterminés.
		C37A1. Déterminer des règles et des modalités de sécurité relatives à des formes déterminées d'activité physique, y compris des jeux collectifs à surface de jeu commune ou des jeux au champ et au bâton.	C38A1. Déterminer des règles et des modalités de sécurité relatives à des formes déterminées d'activité physique, y compris des jeux qui se jouent avec un filet ou contre un mur et des jeux de précision.
		C37A3. Donner les raisons qui justifient le port d'une tenue vestimentaire adaptée à des formes déterminées d'activité physique.	C38A3. Donner les raisons qui justifient le port d'une tenue vestimentaire adaptée à des formes déterminées d'activité physique.

## Planificateur d'Éducation physique et Éducation à la santé - 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> années - ÉBAUCHE, 2 septembre 2016

7 <sup>e</sup> et 8 <sup>e</sup> années - Grands domaines d'apprentissage	7 <sup>e</sup> et 8 <sup>e</sup> années - Objectifs de rendement	RAS 7 <sup>e</sup> année	RAS 8 <sup>e</sup> année
		C37A4. Cerner les facteurs liés aux installations et au matériel qui garantissent la participation sécuritaire de tous, sans exclusion, à des formes déterminées d'activité physique.	C38A4. Cerner les facteurs liés aux installations et au matériel qui garantissent la participation sécuritaire de tous, sans exclusion, à des formes déterminées d'activité physique.
		C37A5a. Manifester une bonne compréhension des dangers propres à des formes déterminées d'activité physique pratiquées hors du milieu habituel.	C38A5a. Cerner les dangers inhérents à des formes déterminées d'activité physique pratiquées hors du milieu habituel.
			C38A5b. Déterminer les lieux et les occasions idéales pour faire de la bicyclette et pour pratiquer d'autres activités similaires hors du milieu scolaire.
		H37A1. 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.	H38A1. 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.

**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.

7 <sup>e</sup> et 8 <sup>e</sup> années - Grands domaines d'apprentissage	7 <sup>e</sup> et 8 <sup>e</sup> années - Objectifs de rendement	RAS 7 <sup>e</sup> année	RAS 8 <sup>e</sup> année
<b>Concepts de développement de la condition physique</b> 7-8.CP.1 Compréhension du principe FITT et des techniques d'exercice sécuritaires pour l'amélioration de la santé et des déterminants de la condition physique.	Nommer les déterminants de la condition physique reliés à la santé et les activités ou exercices qui conviennent le plus à leur amélioration.	C27A1. Trier et classer diverses formes d'exercice de manière à déterminer lesquelles sont indiquées pour améliorer chacun des déterminants de la condition physique.	C28A1. Nommer les déterminants de la condition physique et justifier l'importance qu'il faut leur accorder dans un plan équilibré de conditionnement physique.
		C27B1. Décrire les effets bénéfiques de l'activité physique sur le plan de la santé et de la condition physique.	
			C58B1. Classer diverses formes d'activité physique selon leur intensité et leurs bienfaits éventuels.
	Nommer les grands groupes musculaires et les muscles spécifiques qui interviennent dans un exercice ou une activité physique et expliquer l'action qu'ils exercent.	C27C1a. Donner les noms et l'emplacement des principaux groupes musculaires dans le contexte de l'activité physique.	C28C1a. Nommer certains groupes musculaires et certains muscles en particulier, ainsi que leur fonction principale et l'articulation qu'ils mobilisent.
	Expliquer les effets de l'exercice sur le système musculaire et les bienfaits de l'entraînement en parcours sur la condition physique et l'amélioration des habiletés motrices.	C27C1b. Décrire les effets de l'exercice et de l'inactivité sur le système musculaire.	C28C1b. Expliquer les effets sur les muscles de l'exercice en dose raisonnable ou excessive.

## Planificateur d'Éducation physique et Éducation à la santé - 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> années - ÉBAUCHE, 2 septembre 2016

7 <sup>e</sup> et 8 <sup>e</sup> années - Grands domaines d'apprentissage	7 <sup>e</sup> et 8 <sup>e</sup> années - Objectifs de rendement	RAS 7 <sup>e</sup> année	RAS 8 <sup>e</sup> année
			C18B1. Décrire les effets de divers jeux et de diverses autres formes d'activité physique sur la condition physique et le développement moteur.
	Expliquer le principe FITT et décrire des façons de l'appliquer aux déterminants de la condition physique propres au maintien de la santé.	C27C2. Donner la signification du principe FITT (la fréquence, l'intensité, la durée [temps] et le type des efforts physiques).	C28C2. Décrire des façons d'appliquer le principe FITT pour améliorer les déterminants de la condition physique.
	Nommer les pratiques et les concepts biomécaniques qui sont importants pour assurer des échauffements (préparation aux mouvements) et des exercices sécuritaires.		C18B2. Énoncer les principes biomécaniques qui sont importants pour éviter les blessures lors des activités consistant à soulever et à transporter des objets.
		C27C3. Décrire la raison d'être de l'échauffement et du retour au calme lors des séances d'activité physique.	C28C3. Décrire les trois étapes d'un échauffement en vue d'une activité donnée et donner des exemples concrets de ces étapes.
		C37A2. Déterminer ses responsabilités personnelles et les risques auxquels l'exposent certaines formes d'activité physique.	C38A2. Décrire les risques relatifs aux activités contre-indiquées et proposer des solutions de rechange sécuritaires.
<b>Participation active</b> 7-8.CP.2 Participation soutenue à des activités modérées ou vigoureuses pour l'amélioration de la condition physique personnelle.	Participer à des activités de conditionnement physique qui mettent en pratique le principe FITT et contribuent à l'atteinte des objectifs de santé personnels.	C27C4. Cerner les préférences et les autres facteurs personnels qui orientent le choix des formes d'activité physique propres au maintien de la santé et au conditionnement physique.	C28C4. Cerner les préférences et les autres facteurs personnels qui orientent le choix des formes d'activité physique propres au maintien de la santé et au conditionnement physique.

## Planificateur d'Éducation physique et Éducation à la santé - 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> années - ÉBAUCHE, 2 septembre 2016

7 <sup>e</sup> et 8 <sup>e</sup> années - Grands domaines d'apprentissage	7 <sup>e</sup> et 8 <sup>e</sup> années - Objectifs de rendement	RAS 7 <sup>e</sup> année	RAS 8 <sup>e</sup> année
		H27A1a. Se comporter de manière à atteindre ses objectifs en matière de condition physique.	H28A1a. Participer à des activités de conditionnement physique qui illustrent le principe FITT et qui contribuent à atteindre ses objectifs personnels en matière de condition physique et de santé.
	Participer à une activité aérobique continue et soutenue visant l'atteinte d'un rythme cardiaque dans la zone cible personnelle.	H27A1b. Soutenir un effort continu pendant une certaine durée en tenant compte de la perception du degré d'effort et du rythme cardiaque dans une zone cible.	H28A1b. Soutenir un effort continu pendant une certaine durée en tenant compte de son rythme cardiaque dans une zone cible
			C58B2. Indiquer diverses manières de faire plus d'activité physique dans la vie quotidienne tout en contribuant au développement durable.
<b>Évaluation de la condition physique</b> 7-8.CP.3 Mesure et évaluation des déterminants de la condition physique propres à la santé.	Noter la participation aux activités physiques et évaluer ou consigner les résultats personnels qui contribuent à sa progression.	H27A2. Déterminer la relation entre le degré d'effort physique perçu et les zones cibles générales de rythme cardiaque.	H28A2. Déterminer sa propre zone cible de rythme cardiaque par des méthodes simples.
		H27A3a. Employer divers moyens pour enregistrer et organiser les résultats des tests de condition physique et la description de ses activités physiques.	H28A3a. Évaluer une ou plusieurs capacités liées aux déterminants de la condition physique.
		H27A3b. Construire un graphique illustrant l'évolution de ses résultats aux tests de condition physique au cours de l'année en vue de déterminer l'effet, sur ses qualités physiques, de son régime d'activité physique ou d'un entraînement spécifique.	H28A3b. Construire un graphique illustrant l'évolution de ses résultats aux tests de condition physique au cours de l'année en vue de déterminer l'effet, sur ses qualités physiques, de son régime d'activité physique ou d'un entraînement spécifique.

*Ce planificateur est le résultat d'une collaboration entre Éducation et Formation Manitoba, la Manitoba Physical Education Supervisors' Association (MPESA) et l'Association manitobaine des enseignants et enseignantes en éducation physique (MPETA).*

Planificateur d'Éducation physique et Éducation à la santé - 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> années - ÉBAUCHE, 2 septembre 2016

7 <sup>e</sup> et 8 <sup>e</sup> années - Grands domaines d'apprentissage	7 <sup>e</sup> et 8 <sup>e</sup> années - Objectifs de rendement	RAS 7 <sup>e</sup> année	RAS 8 <sup>e</sup> année
<b>Premiers soins</b> 7-8.CP.4 Démonstration des méthodes de premiers soins et des techniques d'urgence de base pour les blessures et les troubles médicaux courants ainsi que pour divers types d'accidents.	Identifier les blessures et troubles médicaux courants ainsi que leurs premiers soins de base.		C38B3. Indiquer les sources courantes de blessures ou de troubles médicaux et les règles élémentaires à suivre pour les premiers soins.
	Décrire les étapes à suivre en cas d'urgence consécutive à un accident de nature aquatique ainsi que les manières d'obtenir de l'aide dans ces cas et dans les cas d'accidents d'autres types.	C37A5b. Décrire les étapes à suivre en cas d'urgence consécutive à un accident survenu en milieu aquatique.	
		C37B4. Indiquer comment obtenir de l'aide selon le type d'accident ou de situation dangereuse.	

**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.

7 <sup>e</sup> et 8 <sup>e</sup> années - Grands domaines d'apprentissage	7 <sup>e</sup> et 8 <sup>e</sup> années - Objectifs de rendement	RAS 7 <sup>e</sup> année	RAS 8 <sup>e</sup> année
<b>Prise de décisions concernant la santé et le bien-être</b> 7-8.ÉS.1 Recours à la planification, à la prise de décisions, à la résolution de problèmes et à l'autorégulation pour améliorer la santé et le bien-être.	Établir, surveiller et revoir ses objectifs personnels d'amélioration de la santé et du bien-être.	C47A2a. Indiquer les obstacles qui peuvent avoir une incidence sur la réalisation de ses objectifs et l'application de ses stratégies et qui peuvent nécessiter des adaptations.	C48A2a. Élaborer des stratégies et des critères d'autorégulation applicables à l'établissement et la poursuite d'objectifs individuels et collectifs.
		C47A2b. Décrire les habiletés mentales qui sont nécessaires pour améliorer son rendement ou sa performance, pour bien se préparer et pour éprouver la satisfaction que devraient lui apporter ses efforts.	C48A2b. Analyser les mécanismes par lesquels certains facteurs influent sur la planification et l'établissement d'objectifs.
		H47A1. Évaluer et rectifier ses objectifs personnels dans les domaines sanitaire et scolaire en vue d'améliorer sa santé et son bien-être.	H48A1. Élaborer, mettre en œuvre, autoévaluer et rectifier un plan, au moyen de critères de vie saine et active déterminés à l'avance, en vue d'atteindre un objectif personnel ou collectif.
	Utiliser un processus de prise de décisions ou de résolution de problèmes pour prendre des décisions personnelles qui améliorent la santé.	H47A2. Définir des critères et un système d'évaluation pour juger les conséquences des choix incompatibles avec un mode de vie actif physiquement et sain dans diverses situations typiques.	
			H48A2. Appliquer le processus de prise de décisions ou de résolution de problèmes pour prendre des décisions collectives dans diverses situations typiques.

## Planificateur d'Éducation physique et Éducation à la santé - 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> années - ÉBAUCHE, 2 septembre 2016

7 <sup>e</sup> et 8 <sup>e</sup> années - Grands domaines d'apprentissage	7 <sup>e</sup> et 8 <sup>e</sup> années - Objectifs de rendement	RAS 7 <sup>e</sup> année	RAS 8 <sup>e</sup> année
		C47A3. Exposer les avantages du processus de prise de décisions et de résolution de problèmes qui conduit les gens à prendre des décisions personnelles responsables de nature à favoriser leur santé.	C48A3. Décrire les facteurs qui agissent sur les membres d'un groupe et qui influent sur les décisions et sur la résolution de problèmes dans un contexte collectif.
			C48C1a. Indiquer comment lui, ses pairs et sa communauté peuvent contribuer à la santé et au bien-être des gens.
			H58A2. Employer des stratégies de résolution de problèmes pour surmonter les obstacles qui l'empêchent de faire de l'activité physique chaque jour.
	Montrer sa capacité d'obtenir de l'information fiable sur la santé ainsi que des produits et services favorisant la santé qui sont offerts dans la communauté.		C38B4. Obtenir de l'information fiable sur la santé ainsi que les produits et les services qui sont offerts dans son milieu et qui sont destinés à favoriser la santé.
<b>Sécurité personnelle et des autres</b> 7-8.ÉS.2 Compréhension des règles de sécurité et des méthodes permettant de réagir aux situations de mauvais traitement.	Décrire et établir des lignes directrices de sécurité et des stratégies pour se protéger et protéger les autres contre des situations de mauvais traitements de nature sexuelle ou d'autres situations qui pourraient être dangereuses.	C37B1. Décrire des manières de réagir adéquatement lorsque se présentent des situations dangereuses.	C38B1. Évaluer l'efficacité des lois et des politiques destinées à assurer la sécurité publique.
		C37B5a. Donner des exemples de mauvais traitements physiques et affectifs infligés par des actes ou des paroles dans divers types de relations.	

Planificateur d'Éducation physique et Éducation à la santé - 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> années - ÉBAUCHE, 2 septembre 2016

7 <sup>e</sup> et 8 <sup>e</sup> années - Grands domaines d'apprentissage	7 <sup>e</sup> et 8 <sup>e</sup> années - Objectifs de rendement	RAS 7 <sup>e</sup> année	RAS 8 <sup>e</sup> année
		C37B5b. Élaborer des stratégies permettant d'éviter des situations qui risquent de se détériorer et de conduire à la violence.	
		C37B6a. Établir des lignes directrices pour se protéger et protéger les autres dans des situations de mauvais traitements de nature sexuelle.	
		C47B4. Décrire comment utiliser avec à-propos les stratégies d'évitement ou de refus lorsque se produisent des situations qui pourraient être dangereuses ou des situations sociales qui engendrent des tensions.	
	Manifester une compréhension des habiletés qui permettent de prendre en main une situation type de mauvais traitement de nature sexuelle et les manières d'obtenir de l'aide.	C37B6b. Faire appel aux habiletés qui permettent de désamorcer les situations susceptibles d'entraîner des mauvais traitements sexuels et de chercher de l'aide.	
<b>Développement mental affectif</b> 7-8.ÉS.3 Illustration de stratégies de gestion du stress à employer dans divers contextes.	Identifier les stades du deuil pour s'aider soi-même et comprendre et appuyer les autres.		C48C1a. Indiquer comment lui, ses pairs et sa communauté peuvent contribuer à la santé et au bien-être des gens.
	Examiner les effets et les conséquences du stress et de la détente sur le corps.		C48C2. Expliquer comment le stress peut avoir des effets positifs ou négatifs.
			C48C3. Décrire les effets du stress et de la relaxation sur les systèmes du corps humain.

Planificateur d'Éducation physique et Éducation à la santé - 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> années - ÉBAUCHE, 2 septembre 2016

7 <sup>e</sup> et 8 <sup>e</sup> années - Grands domaines d'apprentissage	7 <sup>e</sup> et 8 <sup>e</sup> années - Objectifs de rendement	RAS 7 <sup>e</sup> année	RAS 8 <sup>e</sup> année
	Énumérer et démontrer des stratégies de gestion du stress dans des situations types.		C48C4a. Énumérer des stratégies saines et malsaines pour supporter le stress ou l'anxiété.
			H48A5. Appliquer des stratégies de gestion du stress à des situations typiques de nature stressante.
<b>Habitudes de santé personnelles</b> 7-8.ÉS.4 Compréhension des habitudes de vie saines et de leurs effets sur la santé personnelle.	Examiner les habitudes, les modes de vie et les habiletés reliés à la santé ainsi que leurs effets sur la santé personnelle.		C58A1. Indiquer des habitudes positives et négatives sur le plan de la santé, pour lui ou pour les autres.
			C58A2. Décrire les effets de certaines habitudes sur les systèmes du corps humain.
			C58B3. Cerner l'impact des technologies de l'information sur la santé des gens.
			H58A1. Appliquer ses habiletés de gestion personnelle et ses habiletés sociales dans des situations types liées aux pratiques d'hygiène personnelle.

## Planificateur d'Éducation physique et Éducation à la santé - 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> années - ÉBAUCHE, 2 septembre 2016

7 <sup>e</sup> et 8 <sup>e</sup> années - Grands domaines d'apprentissage	7 <sup>e</sup> et 8 <sup>e</sup> années - Objectifs de rendement	RAS 7 <sup>e</sup> année	RAS 8 <sup>e</sup> année
<b>Nutrition</b> 7-8.ÉS.5 Compréhension des habitudes alimentaires quotidiennes et des besoins nutritifs pour maintenir un corps sain et un style de vie actif.	Évaluer les informations concernant une image corporelle saine.		C58C1a. Évaluer l'information qui est diffusée relativement au poids corporel et à l'image du corps.
	Expliquer les facteurs qui ont une influence sur la croissance et le développement pendant l'adolescence.		C58C1b. Expliquer l'incidence de certains facteurs sur la croissance et le développement au cours de l'adolescence.
	Mettre au point un plan de nutrition personnel pour le maintien d'un corps actif et sain.		C58C2. Appliquer les principes de la nutrition sportive à diverses formes d'activité physique.
			H58A3a. Élaborer un plan personnel prévoyant chaque jour des pratiques saines en vue de se maintenir en bonne santé.
			H58A3b. Mettre en œuvre et évaluer un plan visant à s'alimenter sainement et à faire suffisamment d'activité physique.

Planificateur d'Éducation physique et Éducation à la santé - 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> années - ÉBAUCHE, 2 septembre 2016

7 <sup>e</sup> et 8 <sup>e</sup> années - Grands domaines d'apprentissage	7 <sup>e</sup> et 8 <sup>e</sup> années - Objectifs de rendement	RAS 7 <sup>e</sup> année	RAS 8 <sup>e</sup> année
<p><b>Prévention de l'utilisation et de l'abus d'alcool et d'autres drogues</b> 7-8.ÉS.6 Compréhension des conséquences et des stratégies de prévention associées à l'utilisation et à la consommation abusive de certaines substances.</p>	<p>Expliquer les diverses conséquences de la consommation de drogues nocives et de médicaments bénéfiques de même que d'autres substances.</p>	<p>C57D1. Distinguer entre la consommation raisonnable et l'abus de substances médicinales et non médicinales.</p>	
		<p>C57D2. Expliquer les conséquences sur divers plans de la consommation de médicaments, de drogues ou d'autres substances nocives ou bénéfiques.</p>	
	<p>Mettre en pratique des stratégies de prise de décisions et de résolution de problèmes en tenant compte des facteurs influents dans des situations types concernant l'utilisation et l'abus de certaines substances.</p>	<p>C57D3. Indiquer les facteurs sociaux positifs et négatifs qui peuvent avoir une incidence sur le rejet ou la consommation de certaines substances.</p>	
		<p>H57A4. Appliquer des stratégies de prise de décisions ou de résolution de problèmes dans des situations types qui traitent de la consommation ou de l'abus de certaines substances.</p>	
<p><b>Sexualité</b> 7-8.ÉS.7 Compréhension de la reproduction et de la sexualité humaine et prise de décisions dans le cadre d'un comportement sexuel responsable.</p>	<p>Décrire les systèmes reproducteurs humains et les processus de la fertilisation et du développement du fœtus.</p>	<p>C57E1a. Décrire les systèmes reproducteurs humains, la fécondation et le développement fœtal.</p>	
		<p>C57E1b. Expliquer le processus de reproduction chez l'être humain et reconnaître les mythes au sujet de la fécondation.</p>	

## Planificateur d'Éducation physique et Éducation à la santé - 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> années - ÉBAUCHE, 2 septembre 2016

7 <sup>e</sup> et 8 <sup>e</sup> années - Grands domaines d'apprentissage	7 <sup>e</sup> et 8 <sup>e</sup> années - Objectifs de rendement	RAS 7 <sup>e</sup> année	RAS 8 <sup>e</sup> année
	Décrire les changements physiques et affectifs associés à la puberté, ce qui les régularise et les façons de composer avec ces modifications.	C57E1c. Décrire le rôle du système endocrinien à titre de régulateur des changements associés à la puberté.	
		C57E2a. Indiquer les changements affectifs qui se produisent à la puberté et leur effet sur le bien-être personnel.	
		C57E2b. Indiquer des moyens positifs de surmonter les variations d'humeur et les émotions typiques de la puberté.	
	Cerner les effets des influences sociales sur la sexualité et l'expression de genre.	C57E3b. Cerner les effets des phénomènes sociaux sur la sexualité et les rôles assignés à chacun des sexes.	
	Nommer les causes, symptômes, méthodes de transmission et moyens de prévention du sida, des infections par le VIH et des ITS courantes.	C57E4a. Indiquer les causes, la nature, les modes de transmission et les méthodes de prévention du sida et de l'infection par le VIH.	
		C57E4b. Indiquer des IST courantes, leurs symptômes et les méthodes pour les prévenir.	
	Utiliser des procédés de prise de décisions et de résolution de problèmes dans des situations types pour prendre des décisions éclairées concernant les comportements sexuels responsables.	C57E3a. Expliquer pourquoi l'abstinence est un comportement responsable pour un adolescent ou une adolescente.	

Planificateur d'Éducation physique et Éducation à la santé - 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> années - ÉBAUCHE, 2 septembre 2016

---

7 <sup>e</sup> et 8 <sup>e</sup> années - Grands domaines d'apprentissage	7 <sup>e</sup> et 8 <sup>e</sup> années - Objectifs de rendement	RAS 7 <sup>e</sup> année	RAS 8 <sup>e</sup> année
		C57E3c. Indiquer les responsabilités qu'on doit assumer ainsi que les personnes et les organismes à qui on peut s'adresser pour obtenir de l'aide en ce qui concerne les problèmes de santé liés à la sexualité.	
		H57A5. Appliquer la méthode enseignée de prise de décisions dans des situations types nécessitant de faire des choix éclairés pour se comporter de manière responsable sur le plan sexuel.	

**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.

7 <sup>e</sup> et 8 <sup>e</sup> années - Grands domaines d'apprentissage	7 <sup>e</sup> et 8 <sup>e</sup> années - Objectifs de rendement	RAS 7 <sup>e</sup> année	RAS 8 <sup>e</sup> année
		C47A1. Décrire au moyen de comparaisons les attitudes et les comportements qui façonnent les sentiments d'appartenance.	C48A1. Décrire les effets des stéréotypes basés sur diverses variables ainsi que des manières de favoriser sa propre acceptation et l'acceptation des autres au sein d'un groupe.
		C47B1a. Indiquer des comportements socialement acceptables en présence d'une situation nouvelle ou de changements.	C48B1a. Décrire des comportements qui dénotent le sens des responsabilités sociales et le respect de la diversité dans divers contextes.
		C47B1b. Décrire la conduite à adopter, conformément aux règles de bienséance lors de diverses activités physiques ou sociales.	C48B1b. Décrire en détail son rôle et ses responsabilités lors de diverses activités physiques ou sociales en ce qui concerne l'intégration de tous et la diversité culturelle dans les communautés.
		C47B2a. Indiquer les caractéristiques associées à chacun des styles de communication ainsi que les qualités d'un bon chef de file.	C48B2a. Donner des exemples de comportements marquant l'affirmation de soi qui permettent de résister aux influences négatives de ses pairs.
		C47B2b. Indiquer des contextes à l'école et ailleurs qui offrent la possibilité de se faire de nouveaux amis et de développer un sentiment d'appartenance à un groupe.	C48B2b. Indiquer les rôles et les obligations de chacun pour tisser des liens positifs avec les autres.

Planificateur d'Éducation physique et Éducation à la santé - 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> années - ÉBAUCHE, 2 septembre 2016

---

7 <sup>e</sup> et 8 <sup>e</sup> années - Grands domaines d'apprentissage	7 <sup>e</sup> et 8 <sup>e</sup> années - Objectifs de rendement	RAS 7 <sup>e</sup> année	RAS 8 <sup>e</sup> année
		H47A3. Employer ses habiletés interpersonnelles pour s'adapter à de nouvelles activités, à de nouvelles situations ou à d'autres changements dans le contexte scolaire.	H48A3. Employer les habiletés interpersonnelles qui favorisent le franc-jeu et le travail d'équipe.
		H47A4. Appliquer des stratégies de résolution de conflits dans diverses situations typiques.	
		C47B3a. Indiquer des méthodes de maîtrise de la colère que l'on doit s'efforcer d'employer au lieu de succomber à l'agressivité et à la violence.	
		C47B3b. Décrire les effets de situations susceptibles d'engendrer des conflits sur le comportement d'une personne et son développement.	
		C47B3c. Décrire des stratégies, des résultats éventuels et des comportements qui sont associés à la résolution de conflits entre amis ou entre pairs.	