

Planificateur d'Éducation physique et Éducation à la santé - 9^e et 10^e années - ÉBAUCHE, 2 septembre 2016

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^e 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^e 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.

| 9 ^e et 10 ^e années - Grands domaines d'apprentissage | 9 ^e et 10 ^e années - Objectifs de rendement | RAS 9 ^e année | RAS 10 ^e année |
|--|---|---|---|
| Développement de la motricité 9-10 Mot.1 Utilisation, analyse et perfectionnement d'habiletés motrices déterminées et propres à des activités dans le cadre de plusieurs expériences et contextes d'activités physiques. | Examiner les caractéristiques des habiletés motrices fondamentales dans le cadre de plusieurs activités physiques et leur transfert d'une activité à une autre. | C1S1A1. Dégager les similitudes et les différences entre des mouvements qui font appel à la même habileté motrice fondamentale, mais qui sont exécutés dans des contextes différents. | |
| | | C1S1B1. Donner des exemples d'habiletés motrices applicables à plusieurs tâches. | C1S2B1. Cerner les facteurs qui ont pu avoir une incidence sur son propre développement moteur. |
| | Choisir et perfectionner les habiletés motrices fondamentales en utilisant les principes biomécaniques applicables aux formes d'activité physique déterminées. | C1S1B2. Décrire les principes biomécaniques applicables aux projectiles et aux trajectoires dans des formes d'activité physique déterminées. | C1S2B2. Expliquer les principes mécaniques qui doivent être appliqués pour améliorer l'efficacité de mouvements spécifiques à des formes d'activité physique déterminées par lui ou par d'autres. |
| | | H1S1A1. Employer des habiletés de locomotion déterminées et perfectionnées selon les principes de mécanique applicables en réalisant des tâches spécifiques à certaines formes d'activité physique. | H1S2A1. Employer des habiletés de locomotion déterminées et perfectionnées selon les principes de mécanique applicables en réalisant des tâches spécifiques à certaines formes d'activité physique. |

Planificateur d'Éducation physique et Éducation à la santé - 9^e et 10^e années - ÉBAUCHE, 2 septembre 2016

| 9 ^e et 10 ^e années - Grands domaines d'apprentissage | 9 ^e et 10 ^e années - Objectifs de rendement | RAS 9 ^e année | RAS 10 ^e année |
|--|---|---|--|
| | | H1S1A2. Employer des habiletés de manipulation déterminées et perfectionnées selon les principes de mécanique applicables en réalisant des tâches spécifiques à certaines formes d'activité physique. | H1S2A2. Employer des habiletés de manipulation déterminées et perfectionnées selon les principes de mécanique applicables en réalisant des tâches spécifiques à certaines formes d'activité physique. |
| | | H1S1A3. Employer des habiletés d'équilibre déterminées et perfectionnées selon les principes de mécanique applicables en utilisant du matériel varié et en réalisant des tâches spécifiques à certaines formes d'activité physique. | H1S2A3. Employer des habiletés d'équilibre déterminées et perfectionnées selon les principes de mécanique applicables en utilisant du matériel varié et en réalisant des tâches spécifiques à certaines formes d'activité physique. |
| | Utiliser et perfectionner des habiletés motrices déterminées dans le cadre de diverses activités physiques. | | C1S2A1. Analyser sa performance, par rapport à la bonne technique, dans l'exécution de mouvements qui font appel à des habiletés motrices déterminées. |
| | | H1S1B1. Réaliser des tâches qui font appel à des habiletés motrices spécifiques et adapter ces habiletés à des formes d'activité physique, y compris des jeux et des sports qui se jouent individuellement ou à deux (simple/double). | H1S2B1. Réaliser des tâches qui font appel à des habiletés motrices spécifiques choisies et perfectionnées et à des variations de celles-ci dans des activités physiques, y compris celles qui se jouent individuellement ou à deux (simple/double). |
| | | H1S1B2. Réaliser des tâches qui font appel à des habiletés motrices spécifiques et adapter ces habiletés à différentes formes d'activité physique, y compris des activités collectives. | H1S2B2. Réaliser des tâches qui font appel à des habiletés motrices spécifiques perfectionnées dans des activités physiques, y compris des jeux d'équipe qui se jouent avec un bâton. |

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 - 9^e et 10^e années - ÉBAUCHE, 2 septembre 2016

| 9 ^e et 10 ^e années - Grands domaines d'apprentissage | 9 ^e et 10 ^e années - Objectifs de rendement | RAS 9 ^e année | RAS 10 ^e année |
|---|---|--|---|
| | | H1S1C1. Réaliser des tâches faisant appel à des habiletés spécifiques choisies et adapter ces habiletés à des activités qui se pratiquent hors du milieu habituel, mais qui sont typiques du secteur géographique où il habite. | H1S2C1. Réaliser des tâches faisant appel à des habiletés spécifiques choisies et perfectionnées dans des activités qui se pratiquent hors du milieu habituel, mais qui sont typiques du secteur géographique où il habite. |
| | Exécuter, en menant les autres ou en suivant un meneur, des séquences de mouvements comprenant divers rythmes, tempos et styles dans le cadre d'activités rythmiques variées. | H1S1D1. Exécuter, en menant les autres ou en suivant un meneur, des séquences rythmiques de pas et d'autres mouvements complexes qui représentent diverses cultures ou styles et qui sont effectuées dans le cadre de diverses activités rythmiques. | H1S2D1. Exécuter des pas de danse correspondant à des mesures et des tempos déterminés dans le cadre de diverses activités rythmiques. |
| Compréhension de la motricité 9-10.Mot.2 Emploi des termes appropriés, des règles et des stratégies pour participer à des jeux ou des sports et les arbitrer. | Analyser les stratégies de base et les concepts relatifs à la motricité dans le cadre d'activités physiques individuelles ou en équipe. | C1S1B3. Analyser, au moyen des concepts relatifs à la motricité, des stratégies employées dans les jeux ou les sports collectifs. | C1S2B3. Analyser, au moyen des concepts relatifs à la motricité, des techniques employées dans les activités individuelles. |
| | | C1S1C3. Décrire les stratégies fondamentales spécifiques à divers jeux ou sports collectifs et individuels. | C1S2C3. Analyser l'efficacité des stratégies offensives ou défensives dans des situations variées propres à divers jeux ou sports. |
| | Employer les bons termes, appliquer les règles, faire preuve de franc-jeu et de courtoisie dans les différents sports et jeux. | C1S1C1. Manifester une bonne compréhension des règles et de l'étiquette associées à des jeux et des sports déterminés. | C1S2C1. Manifester, à titre de participant ou d'officiel, une bonne compréhension des règles associées à des sports déterminés. |
| | Effectuer diverses tâches d'arbitrage et de marquage des résultats dans le cadre de différents sports et jeux. | C1S1C2. Appliquer les termes associés aux habiletés et aux règles de sports ou d'autres activités déterminées de nature collective. | C1S2C2. Appliquer les termes associés aux habiletés et aux règles d'activités ou de sports individuels ainsi que de sports à deux (simple/double). |

Planificateur d'Éducation physique et Éducation à la santé - 9^e et 10^e années - ÉBAUCHE, 2 septembre 2016

| 9 ^e et 10 ^e années - Grands domaines d'apprentissage | 9 ^e et 10 ^e années - Objectifs de rendement | RAS 9 ^e année | RAS 10 ^e année |
|---|---|---|--|
| | | C1S1C4. Cerner les répercussions sur les jeunes des problèmes d'éthique dans les sports tels que présentés dans les médias. | C1S2C4. Définir la conduite à adopter selon des principes éthiques dans diverses situations sportives spécifiques. |
| | | H1S1B3. S'acquitter de fonctions d'officiel diverses liées à un sport ou une autre forme d'activité physique en particulier, ce qui comprend au besoin l'utilisation des signaux prévus par le règlement. | H1S2B3. Remplir les fonctions de marqueur officiel ou d'arbitre dans des sports déterminés pratiqués dans un cadre organisé. |
| Gestion des risques associés à l'activité physique 9-10.Mot.3 Respecter les règles et les pratiques sécuritaires pour la participation et l'utilisation du matériel dans le cadre d'activités physiques et d'environnements déterminés. | Évaluer et mettre en pratique des règles et des modalités de sécurité pour la participation et l'utilisation des installations et du matériel dans le cadre d'activités physiques et d'environnements déterminés. | C3S1A1. Prendre connaissance des règles et des modalités de sécurité avant de pratiquer chaque forme d'activité physique. | C3S2A1. Prendre connaissance des règles et des modalités de sécurité avant de pratiquer chaque forme d'activité physique. |
| | | C3S1A3. Expliquer les raisons qui justifient le port d'une tenue vestimentaire adaptée à des formes déterminées d'activité physique à l'intérieur et à l'extérieur. | C3S2A3. Expliquer les raisons qui justifient le port d'une tenue vestimentaire adaptée à des formes déterminées d'activité physique à l'intérieur et à l'extérieur. |
| | | C3S1A4. Cerner les facteurs de sécurité qui sont propres à des formes déterminées d'activité physique et qui sont liés au comportement des gens, aux installations et au matériel. | C3S2A4. Cerner les facteurs de sécurité qui sont propres à des formes déterminées d'activité physique et qui sont liés au comportement des gens, aux installations et au matériel. |
| | | C3S1A5a. Cerner les dangers inhérents à des formes déterminées d'activité physique pratiquées hors du milieu habituel. | C3S2A5a. Cerner les facteurs de sécurité propres à des formes déterminées d'activité physique pratiquées hors du milieu habituel. |

Planificateur d'Éducation physique et Éducation à la santé - 9^e et 10^e années - ÉBAUCHE, 2 septembre 2016

| 9 ^e et 10 ^e années - Grands domaines d'apprentissage | 9 ^e et 10 ^e années - Objectifs de rendement | RAS 9 ^e année | RAS 10 ^e année |
|--|---|--|---|
| | | C3S1A5b. Décrire l'importance de faire des choix éclairés pour prévenir les blessures dans des formes déterminées d'activité physique terrestre ou aquatique. | C3S2A5b. Décrire l'importance de faire des choix éclairés pour prévenir les blessures dans des formes déterminées d'activité physique terrestre ou aquatique. |
| | | H3S1A1. Appliquer des règles assurant la participation sécuritaire et responsable de tous, notamment lorsqu'il s'agit d'utiliser du matériel, dans la pratique de formes déterminées d'activité physique et dans des contextes déterminés. | H3S2A1. Appliquer des règles assurant la participation sécuritaire et responsable de tous, notamment lorsqu'il s'agit d'utiliser du matériel dans la pratique de formes déterminées d'activité physique et dans des contextes déterminés. |

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

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

| 9 ^e et 10 ^e années - Grands domaines d'apprentissage | 9 ^e et 10 ^e années - Objectifs de rendement | RAS 9 ^e année | RAS 10 ^e année |
|---|---|--|--|
| Concepts de développement de la condition physique 9-10.CP.1 Comprendre les principes de base de l'entraînement en vue de l'amélioration de déterminants précis de la condition physique. | Examiner et évaluer la contribution de formes déterminées d'activité physique et d'exercice à la condition physique et à la santé optimale. | | C2S2A1. Évaluer la contribution de formes choisies d'activité physique dans l'amélioration des qualités physiques. |
| | | C2S1B1. Distinguer entre les effets bénéfiques de la vie active et ceux de l'exercice destiné à améliorer la condition physique en se référant au continuum de la santé et de la condition physique. | C2S2B1. Examiner la contribution de l'activité physique sur le plan de la santé, notamment en ce qui concerne la prévention de certaines maladies. |
| | Examiner et expliquer la réponse des systèmes musculaire, cardiovasculaire et respiratoire à l'exercice et à l'augmentation de l'intensité des activités. | C2S1C1a. Décrire la structure des muscles squelettiques et les types de fibres dans le contexte du développement musculaire. | C2S2C1a. Décrire, en s'appuyant sur des expériences et des recherches, la réaction de l'organisme selon le dosage de l'effort. |
| | | C2S1C1b. Décrire des types d'exercices de musculation et d'étirement applicables au conditionnement physique. | C2S2C1b. Expliquer quels effets ont diverses intensités et modalités d'effort physique sur la structure et la fonction des systèmes cardiovasculaire et respiratoire dans le contexte d'un mode de vie sain et de la prévention de la maladie. |
| | Expliquer les principes d'entraînement et de conditionnement physique et les appliquer à divers déterminants de la condition physique. | C2S1A1. Nommer les qualités physiques associées à la performance et expliquer leur incidence sur la performance dans les sports ou dans d'autres formes d'activité physique. | |

Planificateur d'Éducation physique et Éducation à la santé - 9^e et 10^e années - ÉBAUCHE, 2 septembre 2016

| 9 ^e et 10 ^e années - Grands domaines d'apprentissage | 9 ^e et 10 ^e années - Objectifs de rendement | RAS 9 ^e année | RAS 10 ^e année |
|---|---|--|--|
| | | C2S1C2. Décrire les principes d'entraînement et de conditionnement physique. | C2S2C2. Expliquer et appliquer les principes d'entraînement et de conditionnement physique applicables au développement d'une qualité physique en particulier. |
| | | C2S1C3. Concevoir et mettre en pratique des suites d'exercices d'échauffement et de retour au calme spécifiques à des formes d'activité physique collectives. | C2S2C3. Concevoir et mettre en pratique des suites d'exercices d'échauffement spécifiques à des formes d'activité physique individuelles et à des sports qu'on joue à deux ou en double. |
| Participation active 9-10.CP.2 Participation régulière aux activités physiques qui contribuent au développement de la condition physique personnelle. | Pratiquer différents types d'entraînements et d'activités de conditionnement physique pour contribuer à son plan de conditionnement physique personnel. | C2S1C4. Cerner les facteurs qui orientent les choix faits par lui-même et par les autres concernant les formes d'activité physique propres au maintien de la santé et au développement des qualités physiques. | C2S2C4. Décrire les facteurs qui déterminent dans quelle mesure une personne est susceptible d'adhérer à un plan personnel de conditionnement physique ou d'entraînement. |
| | | H2S1A1a. Faire suffisamment d'activité physique pour pouvoir atteindre les objectifs fixés dans un plan personnalisé de conditionnement physique ou d'entraînement. | H2S2A1a. Pratiquer différents types d'exercices d'entraînement ou de conditionnement physique qui visent à améliorer sa condition physique. |
| | | H2S1A1b. Faire des efforts physiques de manière autonome et planifiée pour maintenir le rythme cardiaque dans diverses zones cibles. | H2S2A1b. Démontrer un niveau de participation qui témoigne d'un engagement à planifier et à suivre un programme personnel d'activités aérobiques. |

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 - 9^e et 10^e années - ÉBAUCHE, 2 septembre 2016

| 9 ^e et 10 ^e années - Grands domaines d'apprentissage | 9 ^e et 10 ^e années - Objectifs de rendement | RAS 9 ^e année | RAS 10 ^e année |
|---|--|--|---|
| | Concevoir un plan d'action pour une vie active et saine en fonction de ses attributs personnels et de l'influence de facteurs sociaux. | C4S1B1b. Cerner certains facteurs qui influent sur ses choix personnels et les choix des autres dans le domaine des sports et de l'activité physique en général. | C4S2B1b. Expliquer comment les jeux, les sports et les autres domaines de l'activité physique ont incité les gens à apprécier différentes cultures au cours de l'histoire et jusqu'à aujourd'hui. |
| | | | C5S2B1. Trouver diverses manières de promouvoir l'adoption d'un mode de vie actif selon l'âge des personnes visées. |
| | | | C5S2B2. Expliquer le principe de la « vie active » et les facteurs qui peuvent avoir une incidence sur les choix personnels dans ce domaine. |
| | | | C5S2B3. Expliquer comment les technologies de l'information peuvent contribuer au maintien d'un mode de vie actif. |
| | | | H5S2A2. Concevoir un plan d'action pour lui-même ou pour quelqu'un d'autre en vue de faire de l'activité physique quotidiennement. |
| Évaluation de la condition physique 9-10.CP.3 Évaluation de la condition physique personnelle pour établir et évaluer ses objectifs personnels. | Évaluer et analyser l'état actuel de sa condition physique à l'aide de tests de conditionnement physique et des technologies de l'information. | H2S1A2. Montrer comment vérifier le rythme cardiaque pour déterminer le degré d'effort propre à diverses formes d'activité physique. | H2S2A2. Montrer comment vérifier le rythme cardiaque dans ses activités de conditionnement physique. |
| | | H2S1A3a. Évaluer une ou plusieurs qualités physiques associées à la performance. | H2S2A3a. Évaluer ses qualités physiques au moyen de tests et d'instruments conçus à cette fin. |

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 - 9^e et 10^e années - ÉBAUCHE, 2 septembre 2016

| 9 ^e et 10 ^e années - Grands domaines d'apprentissage | 9 ^e et 10 ^e années - Objectifs de rendement | RAS 9 ^e année | RAS 10 ^e année |
|--|--|---|---|
| | | H2S1A3b. Analyser les résultats qu'il obtient aux tests d'évaluation des qualités physiques associées à la performance en vue de cerner ses forces et ses faiblesses et de se fixer des objectifs personnels. | H2S2A3b. Analyser les résultats qu'il obtient aux tests d'évaluation des qualités physiques associées à la performance. |
| Premiers soins 9-10.CP.4 Démonstration des habiletés nécessaires pour administrer les premiers soins et la RCR élémentaires. | Décrire les blessures couramment associées aux programmes d'entraînement personnels et la manière dont certaines techniques d'exercice déterminées peuvent aider à les prévenir. | C3S1A2. Décrire les blessures associées à l'exercice physique ainsi que les moyens de les prévenir. | C3S2A2. Expliquer les raisons physiologiques pour lesquelles le choix de certaines techniques réduit les risques auxquels s'exposent les gens qui font de l'exercice. |
| | Manifester une compréhension et les habiletés nécessaires pour administrer les premiers soins et la réanimation cardio-respiratoire (RCR) élémentaires. | C3S1B3. Montrer les premiers soins élémentaires à administrer et prendre les précautions nécessaires concernant les fluides corporels. | C3S2B3. Montrer les techniques de réanimation cardiorespiratoire (RCR) décrites dans le programme national ou provincial de certification. |
| | | H3S1A2. Accomplir les diverses tâches nécessaires à l'administration des premiers soins élémentaires. | H3S2A2. Accomplir les diverses tâches nécessaires pour pratiquer la réanimation cardiorespiratoire (RCR). |

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.

| 9 ^e et 10 ^e années - Grands domaines d'apprentissage | 9 ^e et 10 ^e années - Objectifs de rendement | RAS 9 ^e année | RAS 10 ^e année |
|--|---|---|--|
| Prise de décisions concernant la santé et le bien-être 9-10.ÉS.1 Recours à la planification pour prendre des décisions et résoudre des problèmes afin d'améliorer sa santé et son bien-être. | Cerner et évaluer la manière dont les caractéristiques personnelles ainsi que les facteurs internes et externes influencent les décisions personnelles, collectives et de carrière. | C4S1A1. Exposer ses points forts, ses valeurs et ses stratégies pour s'épanouir et avoir une image de soi positive. | C4S2A1. Estimer ses attributs personnels et ses talents dans divers domaines et évaluer dans quelle mesure ces aspects de sa personnalité contribuent à atteindre ses buts. |
| | | C4S1A2a. Nommer des choix de carrière dans le domaine de la santé et de l'éducation physique. | C4S2A2a. Décrire l'utilité du processus d'établissement d'objectifs pour atteindre ces derniers ou pour changer son comportement. |
| | | C4S1A2b. Déterminer quelles habiletés accroissent l'employabilité. | C4S2A2b. Évaluer les incidences que peuvent avoir divers facteurs internes et externes sur la réalisation des objectifs que se fixe une personne sur le plan professionnel et personnel. |
| | | C4S1A3. Décrire les facteurs qui influent sur ses décisions et celles des autres dans le domaine de la santé ou du développement de carrière. | C4S2A3. Décrire, à la suite d'une analyse, l'effet des facteurs qui influent sur les décisions prises individuellement ou collectivement dans le domaine de la santé. |
| | | | C3S2B4. Déterminer les contributions qu'il peut faire ou que les autres peuvent faire pour améliorer la santé publique et pour favoriser le développement durable localement ou dans le monde. |

Planificateur d'Éducation physique et Éducation à la santé - 9^e et 10^e années - ÉBAUCHE, 2 septembre 2016

| 9 ^e et 10 ^e années - Grands domaines d'apprentissage | 9 ^e et 10 ^e années - Objectifs de rendement | RAS 9 ^e année | RAS 10 ^e année |
|--|---|---|---|
| | Concevoir, appliquer, évaluer et revoir les plans d'action pour la prise de décisions personnelles et collectives en vue d'habitudes de vie actives et saines. | H4S1A1. Appliquer le processus d'établissement d'objectifs en concevant un plan à court terme lié à ses études ou à l'adoption d'un mode de vie actif physiquement et sain. | H4S2A1. Appliquer des stratégies d'établissement d'objectifs en concevant des plans personnels à long terme visant le développement de saines habitudes de vie. |
| | | H4S1A2. Concevoir, mettre en œuvre et évaluer un plan d'action en vue d'adopter une orientation fondée sur ses valeurs et ses croyances personnelles dans le domaine de la santé et de l'activité physique. | H4S2A2. Concevoir, mettre en œuvre, évaluer et ajuster un plan d'action en vue de prendre une décision personnelle ou collective qui soit compatible avec ses valeurs et ses croyances. |
| | | | C5S2A2. Décrire les pratiques saines ayant trait au mode de vie qui aident à prévenir les maladies, y compris les maladies et les troubles mentaux. |
| Sécurité personnelle et des autres 9-10.ÉS.2 Compréhension des habiletés, stratégies et ressources communautaires permettant d'assurer sa sécurité personnelle et de gérer les situations de mauvais traitement. | Montrer sa capacité de consulter et d'évaluer les lois, les politiques, les stratégies et les services qui favorisent la santé et la sécurité des individus, des établissements et des collectivités. | C3S1B1. Évaluer l'efficacité des lois et des politiques destinées à assurer la sécurité publique. | C3S2B1. Établir des stratégies pour gérer les risques associés aux installations et aux lieux publics. |
| | | C3S1B4. 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. | |

Planificateur d'Éducation physique et Éducation à la santé - 9^e et 10^e années - ÉBAUCHE, 2 septembre 2016

| 9 ^e et 10 ^e années - Grands domaines d'apprentissage | 9 ^e et 10 ^e années - Objectifs de rendement | RAS 9 ^e année | RAS 10 ^e année |
|--|--|---|--|
| | Manifester une compréhension des termes, des enjeux, des habiletés et des stratégies d'évitement et de refus associés aux situations de mauvais traitement physique, verbal et affectif. | C3S1B5a. Expliquer, à la suite d'une analyse, la problématique relative à la prévention de la violence dans divers contextes. | |
| | | C3S1B5b. Faire appel aux habiletés qui permettent de désamorcer des situations pouvant conduire à des mauvais traitements physiques et affectifs infligés par des actes ou des paroles. | |
| | | C3S1B6a. Distinguer entre les termes associés aux mauvais traitements. | |
| | | C4S1B4. Donner des exemples de situations qui peuvent être dangereuses et de stratégies efficaces pour les éviter ou pour exprimer son refus. | |
| | Identifier les habiletés et les ressources communautaires permettant de traiter des problèmes associés aux comportements d'inconduite sexuelle. | C3S1B6b. Indiquer les habiletés ainsi que les personnes et les organismes de son milieu qui pourraient l'aider à résoudre des problèmes de mauvais traitements sexuels. | |
| Développement mental affectif 9-10.ÉS.3 Illustration de stratégies de gestion du stress à employer dans diverses situations. | Montrer une compréhension des manières d'appuyer une personne qui vit la perte d'un ami ou d'un membre de sa famille. | | C4S2C1b. Montrer qu'il comprend comment aider ceux qui viennent de perdre un ami ou un membre de leur famille. |
| | Décrire des situations qui entraînent un stress personnel et examiner leurs effets physiologiques et psychologiques sur la santé et le bien-être. | | C4S2C2. Décrire des situations pouvant être une source de stress pour une personne. |

Planificateur d'Éducation physique et Éducation à la santé - 9^e et 10^e années - ÉBAUCHE, 2 septembre 2016

| 9 ^e et 10 ^e années - Grands domaines d'apprentissage | 9 ^e et 10 ^e années - Objectifs de rendement | RAS 9 ^e année | RAS 10 ^e année |
|--|---|--------------------------|---|
| | | | C4S2C3. Décrire les effets physiologiques et psychologiques du stress et faire le lien avec la santé et le bien-être. |
| | Mettre en pratique des stratégies de gestion saine du stress et des capacités de communication pour la réduction du stress dans des situations types. | | C4S2C4a. Décrire des stratégies de gestion du stress et des mécanismes de défense qui peuvent être sains ou malsains. |
| | | | H4S2A5. Appliquer des stratégies de gestion du stress et avoir recours à des habiletés de communication pour réduire le stress vécu par lui-même ou par d'autres dans des situations typiques de nature stressante. |
| | Montrer une connaissance des habitudes de vie saines qui contribuent à une bonne santé mentale. | | C5S2A2. Décrire les pratiques saines ayant trait au mode de vie qui aident à prévenir les maladies, y compris les maladies et les troubles mentaux. |
| Nutrition 9-10.ÉS.4 Compréhension des facteurs et des choix contribuant à une saine alimentation et au maintien d'un corps sain. | Déterminer la valeur nutritive de plusieurs aliments et la manière dont ils favorisent la santé et la performance de l'organisme à l'effort. | | C5S2C1a. Déterminer la valeur nutritive de divers aliments au moyen du <i>Guide alimentaire canadien</i> . |
| | | | C5S2C1b. Expliquer pourquoi il est important de faire des choix alimentaires sains à diverses étapes de la vie et comment une saine alimentation peut contribuer à prévenir certaines maladies chroniques. |

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 - 9^e et 10^e années - ÉBAUCHE, 2 septembre 2016

| 9 ^e et 10 ^e années - Grands domaines d'apprentissage | 9 ^e et 10 ^e années - Objectifs de rendement | RAS 9 ^e année | RAS 10 ^e année |
|--|---|---|---|
| | | | C5S2C2. Décrire l'effet de facteurs d'ordre alimentaire susceptibles de favoriser la performance de l'organisme à l'effort. |
| | Se montrer capable de préparer un menu pour deux jours en utilisant les renseignements sur les étiquettes pour faire des choix alimentaires sains. | | H5S2A3a. Préparer, pour deux jours, des menus sains et équilibrés qui tiennent compte de divers facteurs. |
| | | | H5S2A3b. Utiliser l'information se trouvant sur les étiquettes pour faire quotidiennement des bons choix d'aliments. |
| Prévention de l'utilisation et de l'abus d'alcool et d'autres drogues 9-10.ÉS.5 Examen des enjeux et des conséquences associés à l'utilisation et à la consommation abusive de certaines substances. | Expliquer la signification de la dépendance et les effets qu'elle peut avoir sur soi et sur les autres. | C5S1D1. Expliquer la signification de la dépendance psychologique et de la dépendance à une substance psycho-active et décrire leurs effets sur la personne dépendante et les autres. | |
| | Analyser les conséquences possibles et les réponses efficaces aux questions relatives à l'utilisation de certaines substances, à la consommation abusive et à la toxicomanie. | | C5S2D1. Cerner les problèmes concernant la consommation et l'abus de substances licites et illicites. |
| | | C5S1D2. Déterminer les conséquences éventuelles de la consommation et de l'abus de diverses substances sur la santé et le bien-être. | C5S2D2. Cerner les aspects juridiques, y compris les conséquences de la consommation et de l'abus de certaines substances ainsi que de l'accoutumance qu'elles peuvent entraîner. |

Planificateur d'Éducation physique et Éducation à la santé - 9^e et 10^e années - ÉBAUCHE, 2 septembre 2016

| 9 ^e et 10 ^e années - Grands domaines d'apprentissage | 9 ^e et 10 ^e années - Objectifs de rendement | RAS 9 ^e année | RAS 10 ^e année |
|---|---|---|---|
| | | C5S1D3. Nommer des organismes, des services ou des personnes qui offrent leur aide et font de la prévention dans le domaine de la toxicomanie, du tabagisme et de l'alcoolisme. | C5S2D3. Faire le lien entre les statistiques actuelles sur la consommation de drogues, de cigarettes et d'alcool et la santé publique à l'échelle locale et nationale. |
| | | H5S1A4. Appliquer des stratégies de résolution de problèmes pour réagir adéquatement aux problèmes liés à la consommation ou à l'abus de certaines substances. | H5S2A4. Déterminer l'efficacité de diverses réactions dans des situations pouvant engendrer la consommation ou l'abus de certaines substances par lui-même ou par d'autres. |
| Sexualité 9-10.ÉS.6 Compréhension de la reproduction et de la sexualité humaine et prise de décisions associées à un comportement sexuel responsable. | Revoir l'anatomie et la physiologie du système reproducteur chez les humains. | C5S1E1a. Décrire l'anatomie et la physiologie du système reproducteur des êtres humains. | C5S2E1a. Décrire l'anatomie et la physiologie du système reproducteur des êtres humains. |
| | Nommer et évaluer les avantages et les risques associés au comportement sexuel et aux diverses méthodes contraceptives. | C5S1E1b. Décrire les conséquences éventuelles et les risques associés aux relations sexuelles et à divers types de méthodes contraceptives. | C5S2E1b. Indiquer et évaluer les avantages et les inconvénients de diverses méthodes contraceptives. |
| | Décrire l'importance d'une grossesse saine et les conditions qui y sont propices. | C5S1E1c. Décrire les responsabilités de la femme enceinte pour assurer sa santé et celle de son enfant. | C5S2E1c. Expliquer pourquoi il est important de vivre sainement la grossesse et quelles sont les conditions pour y arriver. |
| | | C5S1E2b. Décrire les conséquences psychologiques de l'activité sexuelle et de la grossesse à l'adolescence et les responsabilités à prendre concernant la prévention. | |
| | Décrire les enjeux pour la santé des ITS et des infections par le VIH ainsi que les moyens de les prévenir. | C5S1E4a. Indiquer des comportements qui peuvent réduire le risque de contracter le VIH et des comportements qui augmentent les risques de contracter le VIH. | C5S2E4a. Expliquer les problèmes qui sont à l'origine de la propagation du sida. |

Planificateur d'Éducation physique et Éducation à la santé - 9^e et 10^e années - ÉBAUCHE, 2 septembre 2016

| 9 ^e et 10 ^e années - Grands domaines d'apprentissage | 9 ^e et 10 ^e années - Objectifs de rendement | RAS 9 ^e année | RAS 10 ^e année |
|--|--|---|---|
| | | C5S1E4b. Décrire les symptômes et les effets des maladies sexuellement transmissibles (ITS) les plus courantes ainsi que les traitements applicables. | C5S2E4b. Décrire comment on peut prévenir les IST et ainsi favoriser la santé publique. |
| | Examiner les facteurs qui influent sur la sexualité humaine et sur un comportement sexuel responsable. | C5S1E3a. Décrire les facteurs sociaux influant sur la sexualité. | C5S2E3a. Dégager les messages concernant la sexualité qui sont véhiculés par les médias. |
| | | C5S1E3b. Décrire l'influence des valeurs familiales, des pairs, des images véhiculées par les médias et de la publicité ainsi que de la consommation de drogues ou d'alcool sur la capacité d'une personne de prendre des décisions responsables en matière de comportement sexuel. | C5S2E3b. Décrire l'influence des valeurs familiales, des pairs, des images véhiculées par les médias et de la publicité ainsi que de la consommation de drogues ou d'alcool sur la capacité d'une personne de prendre des décisions responsables en matière de comportement sexuel. |
| | | C5S1E3c. Indiquer, à titre de révision, 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. | C5S2E3c. Indiquer, à titre de révision, 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. |
| | Recourir à des méthodes de prise de décisions et de résolution de problèmes dans des situations types concernant des relations saines et l'adoption de comportements sexuels responsables. | C5S1E2a. Décrire les conséquences psychologiques de l'activité sexuelle et de la grossesse à l'adolescence et les responsabilités à prendre concernant la prévention. | C5S2E2. Dégager de diverses situations types les éléments essentiels au développement et au maintien de saines relations. |
| | | H5S1A5. Appliquer la méthode enseignée de prise de décisions dans des situations types qui sont liées au développement de relations saines et qui nécessitent l'adoption d'un comportement sexuel responsable. | H5S2A5. Appliquer la méthode enseignée de prise de décisions ou de résolution de problèmes dans des situations types où il faut communiquer efficacement en vue de bâtir des relations saines et d'adopter un comportement sexuel responsable. |

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.

| 9 ^e et 10 ^e années - Grands domaines d'apprentissage | 9 ^e et 10 ^e années - Objectifs de rendement | RAS 9 ^e année | RAS 10 ^e année |
|--|---|--|--|
| | | C4S1B1a. Montrer comment nouer des relations harmonieuses avec son entourage. | C4S2B1a. Illustrer le rôle des jeux, des sports et des arts dans l'apprentissage social et le maintien de la diversité culturelle. |
| | | C4S1B2a. Indiquer des moyens et des stratégies de communication qui améliorent la dynamique au sein d'une équipe ou d'un autre groupe. | C4S2B2a. Décrire, à la suite d'une évaluation, les avantages qui résultent de l'utilisation de moyens de communication efficaces sur le plan des relations au sein de la famille, entre amis, à l'école, au travail et dans la société en général. |
| | | C4S1B2b. Indiquer des comportements sociaux appropriés qui permettent de tisser des liens enrichissants avec les autres. | C4S2B2b. Indiquer les rôles d'adultes qu'il pourra être appelé à jouer et, dans chaque cas, les manières de prévenir les problèmes et de nouer des relations harmonieuses. |
| | | | C4S2C1a. Décrire les comportements nécessaires pour pouvoir aider les autres et favoriser un équilibre émotif sain et le bien-être. |

Planificateur d'Éducation physique et Éducation à la santé - 9^e et 10^e années - ÉBAUCHE, 2 septembre 2016

| 9 ^e et 10 ^e années - Grands domaines d'apprentissage | 9 ^e et 10 ^e années - Objectifs de rendement | RAS 9 ^e année | RAS 10 ^e année |
|--|---|--|--|
| | | H4S1A3. Appliquer ses habiletés interpersonnelles dans des situations typiques liées au développement de rapports étroits et sincères. | H4S2A3. Avoir recours à des habiletés et des stratégies de communication dans des situations typiques nécessitant de bien s'entendre avec les autres et dans divers contextes. |
| | | C4S1B3a. Décrire des moyens de gérer la colère de manière constructive dans diverses situations typiques. | |
| | | C4S1B3b. Décrire les effets des conflits et les raisons qui font qu'il est important de comprendre le point de vue des autres pour établir des relations enrichissantes avec eux, notamment dans le contexte d'une équipe. | |
| | | C4S1B3c. Montrer les effets de divers comportements et de diverses stratégies de résolution de conflits sur le résultat final d'un effort pour résoudre un désaccord. | |
| | | H4S1A4. Appliquer des stratégies de résolution de conflits dans diverses situations typiques de manière à comprendre les perspectives et les points de vue des intéressés. | |