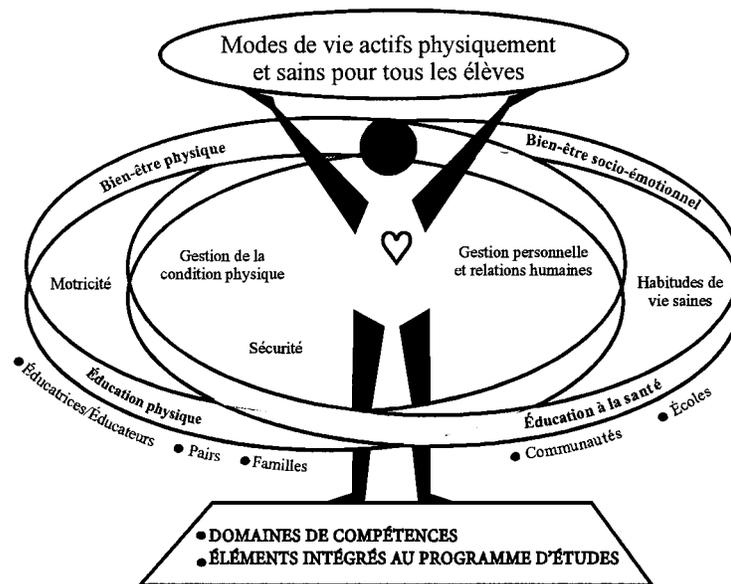


Éducation physique et Éducation à la santé :

www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/

Programme d'études
*Cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour
un mode de vie actif et sain*

Cadre conceptuel



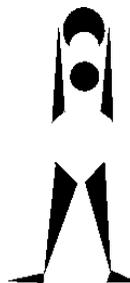
1. Motricité

L'élève doit posséder des habiletés motrices déterminées, comprendre le développement moteur et connaître des formes d'activité physique propres à divers milieux, à diverses cultures et à diverses expériences d'apprentissage.



2. Gestion de la condition physique

L'élève doit être capable d'élaborer et de suivre un programme personnel de conditionnement physique pour demeurer actif physiquement et maintenir son bien-être la vie durant.



3. Sécurité

L'élève doit être capable de se comporter de manière sécuritaire et responsable en vue de gérer les risques et de prévenir les blessures lors de la pratique d'activités physiques ainsi que dans la vie quotidienne.



4. Gestion personnelle et relations humaines

L'élève doit être capable de se connaître lui-même, de prendre des décisions favorables à sa santé, de coopérer avec les autres en toute équité et de bâtir des relations positives avec eux.



5. Habitudes de vie saines

L'élève doit être capable de prendre des décisions éclairées pour maintenir un mode de vie sain, notamment en ce qui concerne les habitudes personnelles liées à la santé, l'activité physique, la nutrition, le tabagisme, l'alcoolisme, la toxicomanie et la sexualité.

Planification de la mise en œuvre (Mai 2002) :

- ✓ Mise en œuvre à l'échelle de la province pour M à 4 (2003), 5 à 8 (2004); S1 et S2 (2005).
- ✓ Matériel disponible au Centre des manuels scolaires du Manitoba : « www.mtbb.mb.ca »

RAG et sous-domaines

1. Mouvement 	Connaissances <ul style="list-style-type: none"> ✓ Habiletés motrices fondamentales ✓ Processus de développement des habiletés ✓ Principes mécaniques du mouvement humain ✓ Concepts relatifs à la motricité ✓ Règles ✓ Terminologie ✓ Stratégies propres aux sports ou aux jeux ✓ Esprit d'équipe et franc-jeu 	Habilités <ul style="list-style-type: none"> ✓ Locomotion ✓ Manipulation ✓ Équilibre ✓ Activités individuelles et à deux ✓ Activités collectives ✓ Habiletés d'officiel ✓ Formes d'activité physique pratiquées hors du milieu habituel ✓ Activités rythmiques ✓ Activités gymniques
2. Gestion de la condition physique 	Connaissances <ul style="list-style-type: none"> ✓ Qualités physiques ✓ Effets bénéfiques d'une bonne condition physique ✓ Physiologie de l'effort ✓ Principes d'entraînement ✓ Échauffement et retour au calme ✓ Facteurs de motivation 	Habilités <ul style="list-style-type: none"> ✓ Participation active ✓ Contrôle du rythme cardiaque ✓ Évaluation et analyse des qualités physiques
3. Sécurité 	Connaissances <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mesures de sécurité ✓ Sécurité pendant l'effort ✓ Tenue vestimentaire ✓ Matériel et installations ✓ Activités pratiquées hors du milieu habituel ✓ Sensibilisation à la sécurité dans la société en général ✓ Sensibilisation à la sécurité dans l'environnement 	Connaissances <ul style="list-style-type: none"> ✓ Prévention et traitement des blessures ✓ Assistance et services ✓ Prévention de la violence ✓ Sécurité personnelle et exploitation sexuelle Habilités <ul style="list-style-type: none"> ✓ Activité physique ✓ Premiers soins
4. Gestion personnelle et relations humaines 	Connaissances <ul style="list-style-type: none"> ✓ Conscience et estime de soi ✓ Établissement d'objectifs ✓ Processus de prise de décisions et de résolution de problèmes ✓ Responsabilités sociales ✓ Rapports ✓ Résolution de conflits ✓ Stratégies d'évitement et de refus ✓ Sentiments et émotions ✓ Facteurs de stress 	Connaissances <ul style="list-style-type: none"> ✓ Effets du stress ✓ Stratégies de gestion du stress Habilités <ul style="list-style-type: none"> ✓ Établissement d'objectifs et planification ✓ Prise de décisions et résolution de problèmes ✓ Habiletés interpersonnelles ✓ Habiletés de résolution de conflits ✓ Habiletés de gestion du stress
5. Habitudes de vie saines 	Connaissances <ul style="list-style-type: none"> ✓ Habitudes personnelles liées à la santé ✓ Prévention des maladies ✓ Hygiène dentaire ✓ Bienfaits de l'activité physique ✓ Formes d'activité physique ✓ Incidence des technologies sur l'activité physique ✓ Principes d'une saine alimentation ✓ Aliments solides et boissons pour les gens actifs ✓ Substances bénéfiques et substances nocives ✓ Effets de la consommation du tabac, de l'alcool et des drogues 	Connaissances <ul style="list-style-type: none"> ✓ Facteurs influant sur la consommation du tabac, de l'alcool et des drogues ✓ Croissance et développement ✓ Facteurs psychologiques ✓ Facteurs sociaux ✓ Problèmes de santé Habilités <ul style="list-style-type: none"> ✓ Habitudes personnelles liées à la santé ✓ Activité physique ✓ Choix pour une alimentation saine ✓ Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie ✓ Sexualité