

8



Motricité

▣▶ H.1.8.D.2

Créer et exécuter avec d'autres des suites de mouvements qui font appel aux concepts relatifs à la motricité (p. ex. mener ou suivre) **ainsi qu'à des habiletés spécifiques choisies, au moyen de petits ou de gros appareils** (p. ex. gymnastique rythmique, gymnastique artistique, gymnastique éducative ou acrobaties).

H

D

<p>8  Gestion de la condition physique</p>	<p>8  Gestion de la condition physique</p>	<p>8  Gestion de la condition physique</p>	<p>8  Gestion de la condition physique</p>
<p>C.2.8.A.1 Nommer les déterminants de la condition physique (p. ex. efficacité du système de transport de l’oxygène, endurance et force musculaire, posture et placement du bassin, pourcentage de graisse corporelle et capacité de relâchement et de relaxation) et justifier l’importance qu’il faut leur accorder dans un plan équilibré de conditionnement physique.</p>	<p>C.2.8.C.1a Nommer certains groupes musculaires et certains muscles en particulier (c.-à-d. biceps, triceps, pectoraux, abdominaux, quadriceps, deltoïdes, trapèze, grand dorsal, ischio-jambiers, psoasiliaque), ainsi que leur fonction principale (c.-à-d. flexion, extension, abduction, adduction, rotation) et l’articulation qu’ils mobilisent (p. ex. genou, coude et hanche).</p>	<p>C.2.8.C.1b Expliquer les effets sur les muscles de l’exercice en dose raisonnable (c.-à-d. augmentation de la taille et de la force des muscles, des ligaments et des tendons; développement des capillaires sanguins dans les muscles; hypertrophie) ou excessive (c.-à-d. fatigue, blessure et douleur musculaire).</p>	<p>C.2.8.C.2 Décrire des façons d’appliquer le principe F.I.T.T. (c.-à-d. la fréquence, l’intensité, la durée [temps] et le type des efforts physiques) pour améliorer les déterminants de la condition physique (p. ex. efficacité du système de transport de l’oxygène, endurance et force musculaire, posture et placement du bassin, pourcentage de graisse corporelle et capacité de relâchement et de relaxation).</p>
<p>C A</p>	<p>C C</p>	<p>C C</p>	<p>C C</p>
<p>8  Gestion de la condition physique</p>	<p>8  Gestion de la condition physique</p>	<p>8  Gestion de la condition physique</p>	<p>8  Gestion de la condition physique</p>
<p>C.2.8.C.3 Décrire les trois étapes (c.-à-d. générale, particulière et spécifique) d’un échauffement en vue d’une activité donnée et donner des exemples concrets de ces étapes (p. ex. un échauffement pour le soccer pourrait comprendre de la course à pied lente, des exercices d’étirement spécifiques et des exercices de dribble et de passe).</p>	<p>➡ C.2.8.C.4 Cerner les préférences et les autres facteurs personnels (p. ex. intérêts personnels, influence des amis, attrait pour la vie en plein air, recherche de la compagnie des autres, compétition, coopération, plaisir) qui orientent le choix des formes d’activité physique propres au maintien de la santé et au conditionnement physique.</p>	<p>H.2.8.A.1a Participer à des activités de conditionnement physique qui illustrent le principe F.I.T.T. et qui contribuent à atteindre ses objectifs personnels en matière de condition physique et de santé.</p>	<p>H.2.8.A.1b Soutenir un effort continu pendant une certaine durée en tenant compte de son rythme cardiaque dans une zone cible.</p>
<p>C C</p>	<p>C C</p>	<p>H A</p>	<p>H A</p>

<p>8  Gestion de la condition physique</p>	<p>8  Gestion de la condition physique</p>	<p>8  Gestion de la condition physique</p>
<p>H.2.8.A.2 Déterminer sa propre zone cible de rythme cardiaque par des méthodes simples (p. ex. la formule de Karvonen ou un logiciel).</p>	<p>H.2.8.A.3a Évaluer une ou plusieurs capacités (c.-à-d. endurance organique, endurance musculaire, force musculaire et flexibilité) liées aux déterminants de la condition physique.</p>	<p>▣ H.2.8.A.3b Représenter l'évolution de ses résultats aux tests de condition physique (p. ex. au moyen d'instruments informatiques, de tableaux) 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.</p>
<p>H A</p>	<p>H A</p>	<p>H A</p>

<p style="text-align: center;">8</p> <p style="text-align: center;"> Sécurité</p>	<p style="text-align: center;">8</p> <p style="text-align: center;"> Sécurité</p>
<p>C.3.8.B.4</p> <p>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 (p. ex. médecins; infirmières hygiénistes; organismes et associations de lutte contre le cancer, les maladies coronariennes, les maladies du rein ou l'alcoolisme; organismes de défense des droits des jeunes; lignes téléphoniques d'assistance, programmes d'orientation et de consultation offerts en milieu scolaire ou ailleurs, éducation sexuelle; centres de l'amitié, protecteur du citoyen, Internet).</p>	<p>▣▣▣▣ H.3.8.A.1</p> <p>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 (p. ex. règles du franc-jeu, marche à suivre dans les vestiaires ou pour la distribution du matériel, partage de l'espace).</p>
<p style="text-align: center;">C</p>	<p style="text-align: center;">B</p>
	<p style="text-align: center;">H</p> <p style="text-align: center;">A</p>

<p>8</p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p>8</p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p>8</p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p>8</p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>
<p>C.4.8.A.1 Décrire les effets des stéréotypes basés sur diverses variables (p. ex. sexe, âge, race, rôles, images véhiculées par les médias, morphologie, orientation sexuelle, source de revenu) ainsi que des manières (p. ex. établir ou modifier les normes auxquelles on adhère soi-même ou auxquelles adhère le groupe) de favoriser sa propre acceptation et l'acceptation des autres au sein d'un groupe.</p>	<p>C.4.8.A.2a Élaborer des stratégies (p. ex. tenir un journal, se trouver un ami pour s'entraîner) et des critères (p. ex. réaliste, possible, mesurable, dans les délais prévus) d'autorégulation applicables à l'établissement et la poursuite d'objectifs individuels et collectifs.</p>	<p>C.4.8.A.2b Analyser les mécanismes par lesquels certains facteurs (p. ex. famille, pairs, croyances propres à une culture, connaissances, qualités personnelles, aménagement de l'emploi du temps, degré de motivation, degré de difficulté, assistance externe) influencent sur la planification et l'établissement d'objectifs.</p>	<p>C.4.8.A.3 Décrire les facteurs qui agissent sur les membres d'un groupe (p. ex. estime de soi, champs d'intérêt, opinions, capacités, habiletés interpersonnelles) et qui influent sur les décisions et sur la résolution de problèmes dans un contexte collectif.</p>
<p>C A</p>	<p>C A</p>	<p>C A</p>	<p>C A</p>
<p>8</p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p>8</p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p>8</p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p>8</p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>
<p>C.4.8.B.1a Décrire des comportements qui dénotent le sens des responsabilités sociales et le respect de la diversité (p. ex. respecter les officiels et les autres joueurs dans un match, inviter les autres à jouer, serrer la main de ses adversaires, aider ceux qui éprouvent des difficultés) dans divers contextes (p. ex. sports, autres formes d'activité physique, salle de classe).</p>	<p>C.4.8.B.1b 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.</p>	<p>C.4.8.B.2a Donner des exemples de comportements marquant l'affirmation de soi (p. ex. refuser ce qui met mal à l'aise, aller chercher ceux qui sont laissés de côté par d'autres) qui permettent de résister aux influences négatives de ses pairs.</p>	<p>C.4.8.B.2b Indiquer les rôles et les obligations de chacun (p. ex. être loyal, respecter ses engagements, aider les autres, les respecter, agir en chef de file) pour tisser des liens positifs avec les autres (p. ex. entre amis, au sein de la famille, dans une équipe sportive, un orchestre ou une chorale).</p>
<p>C B</p>	<p>C B</p>	<p>C B</p>	<p>C B</p>

<p>8</p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p>8</p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p>8</p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p>8</p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>
<p>C.4.8.C.1a</p> <p>Indiquer comment lui (p. ex. en acceptant ses sentiments), ses pairs (p. ex. en écoutant dans le but d'aider) et sa communauté (p. ex. en fournissant au besoin les ressources nécessaires à ceux qui ont besoin d'aide) peuvent contribuer à la santé et au bien-être des gens.</p>	<p>C.4.8.C.1b</p> <p>Indiquer les étapes que l'on traverse à la suite de la perte d'un être cher (p. ex. refus, colère, compromis, tristesse, dépression, acceptation) de manière à pouvoir comprendre les émotions qui se succèdent, s'aider soi-même et soutenir les autres.</p>	<p>C.4.8.C.2</p> <p>Expliquer comment le stress peut avoir des effets positifs ou négatifs (p. ex. combat ou fuite, productivité, maladie).</p>	<p>C.4.8.C.3</p> <p>Décrire les effets du stress (p. ex. augmentation de la tension artérielle et du rythme cardiaque, douleurs musculaires, nausée) et de la relaxation (p. ex. diminution de la tension artérielle et du rythme cardiaque) sur les systèmes du corps humain (p. ex. système digestif, cardiovasculaire, endocrinien).</p>
<p>C</p>	<p>C</p>	<p>C</p>	<p>C</p>
<p>8</p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p>8</p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p>8</p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p>8</p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>
<p>C.4.8.C.4a</p> <p>Énumérer des stratégies saines (p. ex. rechercher l'aide des autres, notamment des organismes communautaires, pratiquer l'autopersuasion de façon positive, faire de l'exercice) et malsaines (p. ex. fumer, consommer trop d'alcool, s'isoler, se battre) pour supporter le stress ou l'anxiété.</p>	<p>H.4.8.A.1</p> <p>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 (p. ex. faire de l'activité physique quotidiennement, adopter un comportement compatible avec un mode de vie sain, adopter un certain comportement social, atteindre un objectif relatif aux études).</p>	<p>H.4.8.A.2</p> <p>Appliquer le processus de prise de décisions ou de résolution de problèmes pour prendre des décisions collectives dans diverses situations typiques (p. ex. planifier une activité pour la classe, résoudre un problème d'ordre social, prendre une décision dans le contexte d'une réunion tenue en bonne et due forme).</p>	<p>H.4.8.A.3</p> <p>Employer les habiletés interpersonnelles (c.-à-d. communiquer efficacement, coopérer ou collaborer, respecter les autres, prendre ses responsabilités) qui favorisent le franc-jeu et le travail d'équipe.</p>
<p>C</p>	<p>H</p>	<p>H</p>	<p>H</p>
<p>C</p>	<p>A</p>	<p>A</p>	<p>A</p>

8



Gestion personnelle et
relations humaines

H.4.8.A.5

Appliquer des stratégies de gestion du stress (p. ex. relaxation progressive, respiration profonde, imagerie mentale dirigée, concentration sur l'essentiel, autopersuasion, conversation avec d'autres personnes, humour) **à des situations typiques de nature stressante** (p. ex. éprouver de la colère ou de la tristesse, subir une défaite ou encore la perte d'un être cher, vivre les changements associés à la puberté, être malade, endurer la destruction causée par une catastrophe environnementale).

H

A

<p>8</p>  <p>Habitudes de vie saines</p>	<p>8</p>  <p>Habitudes de vie saines</p>	<p>8</p>  <p>Habitudes de vie saines</p>	<p>8</p>  <p>Habitudes de vie saines</p>
<p>H.5.8.A.1 Appliquer ses habiletés de gestion personnelle et ses habiletés sociales (p. ex. établissement d'objectifs, prise de décisions et résolution de problèmes) dans des situations types liées aux pratiques d'hygiène personnelle (p. ex. heures de sommeil, propreté, habitudes alimentaires, degré d'activité physique).</p>	<p>H.5.8.A.2 Employer des stratégies de résolution de problèmes pour surmonter les obstacles qui l'empêchent de faire de l'activité physique chaque jour.</p>	<p>H.5.8.A.3a Élaborer un plan personnel prévoyant chaque jour des pratiques saines (p. ex. activité physique, choix d'aliments sains, esprit positif) en vue de se maintenir en bonne santé.</p>	<p>H.5.8.A.3b Mettre en œuvre et évaluer un plan visant à s'alimenter sainement et à faire suffisamment d'activité physique.</p>
<p>H A</p>	<p>H A</p>	<p>H A</p>	<p>H A</p>