

Éducation physique : 1^{re} année — mise à l'essai

Programme **FRANÇAIS**

Survol de la discipline

Le programme d'études d'éducation physique et à la santé (ÉPS) de la maternelle à la 12^e année repose sur les fondements de la littératie physique et de la littératie en santé. Il est conçu pour soutenir les élèves tout au long de leur parcours de littératie physique et de littératie en santé, de la maternelle à la 12^e année, en construisant des façons uniques de savoir, d'être et d'agir au fur et à mesure qu'ils progressent dans les différentes années d'études.

La littératie physique est l'ensemble des compétences, ainsi que la confiance, la motivation, les connaissances et la compréhension qui y sont associées, permettant de valoriser et d'appliquer le mouvement tout au long de la vie.

La littératie en santé désigne les connaissances et les compétences qui permettent de valoriser et de promouvoir la santé et le bien-être de soi-même, des autres et de la communauté.

Au Manitoba, le programme d'études d'éducation physique et d'éducation à la santé de la maternelle à la 12^e année s'articule autour de six apprentissages durables :

- **Éducation physique** : mouvement, condition physique liée à la santé et participation active
- **Éducation à la santé** : santé personnelle, relations saines et communautés saines

L'éducation physique comprend des expériences d'apprentissage qui offrent aux élèves la possibilité de développer leurs compétences, leur confiance et leur motivation à être actifs aujourd'hui et à l'avenir en découvrant de nouvelles activités de mouvement, en renforçant les habiletés motrices fondamentales et en nouant des relations avec les autres et leur communauté. En développant une compréhension du corps et de la santé physique, les élèves participeront activement à des expériences de mouvement, planifieront des activités et établiront des objectifs qui les guideront tout au long de leur parcours de littératie physique.

L'éducation à la santé comprend des expériences d'apprentissage permettant de développer les habiletés suivantes en matière de santé :

- Développer les connaissances fonctionnelles
- Analyser les influences
- Accéder à des ressources valables et fiables
- Utiliser la communication interpersonnelle
- Prendre des décisions favorisant la santé
- Se fixer des objectifs de santé

- 
- Adopter des comportements favorisant la santé
 - Défendre ses intérêts et ceux des autres

L'éducation à la santé comprend des expériences d'apprentissage axées sur la prise de décisions éclairées pour soi-même, avec les autres et en tenant compte des autres, en vue d'une vie équilibrée. L'accent mis sur la santé et le bien-être holistiques (physique, mental, émotionnel, spirituel) ainsi que sur les dimensions de la santé (culturelle, environnementale, intellectuelle, sociale, sexuelle, professionnelle, financière) permettra aux élèves de s'épanouir dans un monde en constante évolution et d'avoir une incidence positive sur la communauté à mesure qu'ils nouent des relations saines avec eux-mêmes, les autres et leur environnement.

L'éducation physique et l'éducation à la santé sont présentées comme deux matières distinctes, mais interreliées. Bien que ces matières puissent être enseignées séparément, les apprentissages ont été conçus de manière à encourager les expériences d'apprentissage transdisciplinaires. Cela favorise le développement d'aptitudes et de connaissances essentielles dans toutes les compétences globales, en particulier la connaissance de soi, la citoyenneté et la pensée critique.

De plus, l'apprentissage en éducation physique et en éducation à la santé tient compte du rôle de l'école francophone en milieu minoritaire et de la construction langagière, identitaire et culturelle, ainsi que des principes de l'apprentissage et de l'évaluation. Les élèves sont exposés dans cette discipline à la fois à des modèles de la littératie physique/en santé et à des modèles culturels et langagiers.

Survol du cours

Les élèves de la 1^{re} année participeront à une variété d'activités de mouvement (y compris les jeux non structurés et organisés, les loisirs, les arts du spectacle, les activités de la vie quotidienne, les sports et la vocation) dans différents contextes physiques (la terre, l'eau, l'air, la glace et la neige) et socioculturels alors qu'ils commencent à développer des habiletés en matière de mouvement et une conscience tactique. Ils acquerront une compréhension des avantages et de l'importance du mouvement pour la santé et le bien-être ainsi que des raisons personnelles qui contribuent à leur plaisir à bouger. Les répercussions de la technologie sur la participation au mouvement seront aussi explorées. Les élèves étudieront des moyens d'augmenter et de réduire l'effort et apprendront à gérer l'échec en développant des habiletés et en participant à des activités au sein de la communauté. Ils apprendront à comprendre les règles, les principes de l'esprit sportif, la sécurité et les risques tout en participant à des activités individuellement et en groupe. Les élèves commenceront à acquérir une plus grande autonomie et à occuper différents rôles dans les jeux non structurés et organisés. Ils approfondiront leur relation avec la terre et feront l'expérience de mouvements qui reflètent certaines cultures et traditions des Premières Nations, des Inuit et des Métis.

Compétences globales en éducation physique



La pensée critique

La **pensée critique en éducation physique** consiste à recueillir des informations pour prendre des décisions en matière de mouvement qui créeront des expériences de mouvement sécuritaires, respectueuses et réussies pour tous, ainsi qu'à réfléchir sur son propre mouvement pour poursuivre le développement de la compétence, de la confiance et de la motivation.

Les élèves :

- examinent comment la famille, la communauté, les valeurs et les croyances influent sur le mouvement et l'activité physique, les comportements, les relations et les décisions.
- évaluent les différents points de vue sur le mouvement et l'activité physique sur le plan de leur partialité, de leur fiabilité et de leur pertinence.
- analysent les activités de mouvement en utilisant des critères et des données probantes.
- réfléchissent à la rétroaction sur les activités de mouvement provenant de sources multiples.
- posent des questions, trouvent des solutions et prennent des décisions afin de proposer des activités de mouvement et une participation qui soient sécuritaires et respectueuses.
- évaluent et gèrent activement le niveau de risque pendant les activités de mouvement.
- examinent divers facteurs, tels que la sécurité, le choix, la satisfaction, l'expression de soi et le niveau de défi, pour déterminer si les activités leur conviennent.



La créativité

La **créativité en éducation physique** consiste à prendre des risques, à essayer de nouvelles activités, à trouver de nouvelles façons de bouger et à apprendre à persévérer devant les difficultés.

Les élèves :

- montrent une volonté de prendre des risques en développant leurs compétences et leur confiance dans une variété d'expériences de mouvement.
- font preuve de curiosité en explorant de nouvelles possibilités authentiques de mouvement (avec la technologie, avec la terre, par l'expression de soi, etc.).
- utilisent la conscience tactique pour adapter les activités de mouvement.
- négocient pour parvenir à des décisions avec leurs coéquipiers.

- créent des activités de mouvement de manières variées, uniques et innovantes, pour promouvoir une idée, une expérience ou un objectif.
- font des erreurs, s'ajustent et s'adaptent pour développer leur compétence et leur confiance dans une variété d'expériences de mouvement.
- réfléchissent, persévèrent et améliorent leur résilience face aux difficultés et aux obstacles, en utilisant la rétroaction des autres pour améliorer la réussite ou la satisfaction.



La citoyenneté

La **citoyenneté en éducation physique** consiste à participer, à faire preuve d'empathie et à prendre des décisions éthiques en apprenant à se connaître et à connaître les autres, en s'ouvrant à diverses activités de mouvement et en créant des expériences inclusives et respectueuses pour tous.

Les élèves :

- prennent part à des activités qui leur permettent de se comprendre eux-mêmes et de s'épanouir en préparant leur avenir.
- reconnaissent la discrimination, les principes d'équité et les droits de la personne dans le monde qui les entoure.
- explorent l'interdépendance entre eux-mêmes, les autres et le monde naturel, et proposent des solutions qui contribuent au bien-être de tous.
- cherchent à connaître et à comprendre les différents points de vue, expériences et visions du monde.
- font preuve d'empathie à l'égard de diverses perspectives afin de bâtir une communauté plus forte et plus saine.
- interagissent avec les autres et la terre de manière responsable, respectueuse et inclusive afin de nouer et d'entretenir des relations équitables et saines.
- contribuent à l'amélioration de la communauté en tenant compte des sensibilités culturelles.
- travaillent avec les autres pour trouver des solutions équitables afin de soutenir la diversité, l'inclusion et les droits de la personne.
- gagnent en confiance et s'engagent à agir en faveur d'une communauté mondiale plus saine et plus durable.



La connaissance de soi

La **connaissance de soi en éducation physique** consiste à découvrir et à planifier des activités de mouvement qui correspondent à ses intérêts et à son identité, et à établir ses objectifs de mouvement personnels et à y réfléchir tout au long du parcours de littératie physique.

Les élèves :

- tiennent compte de leurs intérêts personnels, de leurs forces, de leurs dons et de leurs faiblesses pour choisir des activités de mouvement qu'ils trouvent motivantes et agréables.
- choisissent des activités physiques qui correspondent à leur identité, à leur culture et à leur communauté, et qui respectent la terre.
- comprennent et utilisent des stratégies pour favoriser l'autorégulation et le bien-être lorsqu'ils participent à des activités de mouvement.
- réfléchissent à leurs expériences de mouvement, à leurs efforts et à la rétroaction des autres pour surmonter leurs défis de mouvement et éprouver une plus grande satisfaction.
- établissent des objectifs de mouvement qui améliorent le bien-être, encouragent l'exploration de soi et reconnaissent les besoins, les forces et les faiblesses de chacun.
- planifient des expériences de mouvement qui augmentent la motivation, la confiance en soi et la compétence.
- persévèrent lorsqu'ils se heurtent à des obstacles et à des difficultés au cours de leurs activités de mouvement.
- s'adaptent à différents rôles et à de nouvelles expériences de mouvement.
- reconnaissent et acceptent leur rôle dans le fait d'être actifs tout au long de leur vie pour favoriser leur bien-être et leur mieux-être.



La collaboration

La **collaboration en éducation physique** consiste à travailler ensemble au sein de groupes diversifiés* pour créer des espaces physiques positifs où chacun peut participer et contribuer aux objectifs de mouvement du groupe.

Les élèves :

- interagissent de manière positive et constructive avec des groupes diversifiés* de personnes dans des environnements physiques variés.
- développent leurs compétences en observant et en interagissant avec les autres à travers le mouvement.

* culture, ethnicité, race, genre, capacité, langues, valeurs, croyances, apparence, rôles, intérêts, attirances/orientation sexuelle, âge, structure familiale, neurodiversité, statut social et économique, emplacement géographique, santé physique et mentale

- créent un sentiment d'appartenance, de confiance et d'inclusion dans les espaces physiques avec les autres en faisant preuve d'écoute, de compréhension, d'empathie et d'encouragement.
- communiquent, font des compromis, s'adaptent, partagent les responsabilités, résolvent les conflits et s'entraident dans le respect mutuel.
- établissent ensemble les règles, les rôles et les normes, et s'adaptent au besoin.
- reconnaissent les contributions des autres et comprennent leur rôle dans la poursuite des objectifs de mouvement du groupe en utilisant l'ensemble unique de talents, de connaissances, d'expériences et d'habiletés que l'on trouve au sein du groupe.



La communication

La **communication en éducation physique** consiste à interagir avec les autres de diverses manières (verbalement et non verbalement) pour échanger des idées et acquérir une compréhension de l'autre permettant de nouer des relations saines.

Les élèves :

- utilisent leur corps, le contact visuel et les indices verbaux pour exprimer leurs pensées et leurs sentiments.
- prennent en compte de manière réfléchie le public, l'objectif, le contexte et les méthodes pour communiquer efficacement leurs expériences et leurs idées en matière de mouvement.
- comprennent de quelle manière leurs paroles et leurs actes façonnent la perception qu'ont les autres de ce qu'ils sont.
- utilisent le langage corporel, le contact visuel et les indices verbaux pour mieux comprendre les messages qu'ils reçoivent.
- écoutent avec empathie et posent des questions pour clarifier leur compréhension pendant les activités de mouvement.
- reconnaissent comment le mouvement dans divers contextes peut avoir une incidence sur leur perception et leur motivation à participer.
- nouent des relations, approfondissent leur compréhension et surmontent les défis grâce à des interactions authentiques reposant sur un langage inclusif et respectueux, et la bonne terminologie.
- valorisent le fait qu'une communication saine renforce les expériences de mouvement communautaires.



Apprentissages durables en éducation physique

Le mouvement

L'éducation physique développe la motivation, la confiance et les compétences pour le mouvement des élèves tout au long de leur vie en les faisant participer à une variété d'activités physiques dans des environnements physiques et sociaux diversifiés.

La condition physique liée à la santé

L'éducation physique permet d'acquérir les connaissances, la compréhension et les compétences des élèves nécessaires pour définir des objectifs réalisables et bénéfiques pour la santé afin de mener une vie saine et active.

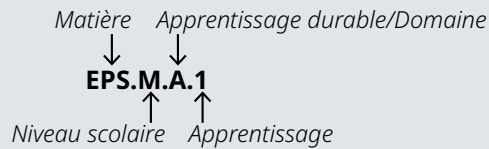
La participation active

L'éducation physique favorise la découverte par les élèves d'une participation à des activités physiques significatives, tout au long de la vie, qui soit responsable et respectueuse de la communauté et de l'environnement.

Apprentissages

Légende : *y compris* = contenu obligatoire
p. ex. = suggestions d'apprentissage

Clé des apprentissages



Domaine A : Le mouvement

Les habiletés motrices fondamentales et les expériences

- EPS.1.A.1** **Fait l'expérience d'une variété d'habiletés fondamentales locomotrices, de manipulation et d'équilibre dans diverses activités de mouvement** (*y compris* les jeux non structurés et organisés, les loisirs, les arts du spectacle, les activités de la vie quotidienne, les sports, la vocation) **et des environnements physiques** (*p. ex.* la terre, l'eau, l'air, la glace, la neige).
- EPS.1.A.2** **Fait l'expérience d'activités de mouvement** (*p. ex.* jeux peu organisés où les joueurs peuvent être assis, jouer d'une seule main ou d'une seule jambe, utiliser des règles et/ou des équipements adaptés, utiliser des équipements d'éducation physique qui reflètent les dispositifs de mobilité, utiliser un terrain de jeu non traditionnel, utiliser des limites texturées, utiliser uniquement des mots ou pas de mots, utiliser des mouvements à l'envers, etc.) **qui s'adressent à toutes les capacités.**
- EPS.1.A.3** **Participe aux activités de mouvement qui incluent des cultures autochtones et des contextes socioculturels diversifiés** (*p. ex.* les genres, les capacités, les âges, les champs d'intérêt, les cultures, etc.).
- EPS.1.A.4** **Fait l'expérience de l'expression de soi en utilisant ou en créant des mouvements** (*p. ex.* style créatif, social, folklorique, culturel, mondial, en ligne, etc.) **qui suivent la musique ou qui ont de la musique en fond.**

Les concepts de mouvement et la conscience tactique

- EPS.1.A.5** **Fait l'expérience des éléments du corps, de l'effort, de l'espace et des relations avec des objets et des personnes dans une variété d'activités de mouvement.**
- EPS.1.A.6** **Fait l'expérience d'une variété de jeux** (*p. ex.* zone, filet/mur, frapper/saisir, cible) **qui développent la conscience tactique** (*p. ex.* analyser, répondre, réagir, récupérer).



La préparation du mouvement

EPS.1.A.7 **Fait l'expérience des activités de préparation au mouvement qui impliquent des modèles de mouvements fondamentaux** (p. ex. accroupissement, charnière des hanches, fente, pousser, tirer, porter, rotation) **avec une variété de caractéristiques de mouvement** (p. ex. directions, vitesses, résistances) **pour accroître la compétence, renforcer la confiance, réduire le risque de blessures et préparer le corps aux mouvements à venir.**

Domaine B : La condition physique liée à la santé

Les connaissances et la compréhension

- EPS.1.B.1** **Explore le lien entre et l'importance de la participation aux activités de mouvement et la santé et le bien-être** (p. ex. meilleure posture, équilibre et sommeil; prévention des maladies et des blessures; renforcement des muscles, des os et du cœur; amélioration des fonctions cérébrales, de l'humeur, de l'estime de soi et des relations; lien avec la terre/nature/culture, etc.).
- EPS.1.B.2** **Explore l'incidence de la technologie sur la santé, le bien-être et les activités de mouvement** (y compris les vélos électriques, les trottinettes électriques, le temps d'écran excessif, mais aussi des façons dont les technologies profitent à la santé).
- EPS.1.B.3** **Reconnaît des façons dont le corps réagit aux activités de mouvement** (p. ex. augmentation de la transpiration, le rythme respiratoire, la fréquence cardiaque, l'attention, la chaleur corporelle et la soif; sensation de bien-être et/ou fatigue; douleurs musculaires; le visage est rouge; etc.), **y compris des signes d'épuisement** (p. ex. étourdissements, nausée, difficulté à retrouver le souffle, douleur, crampe, etc.) **et des stratégies de récupération** (p. ex. repos, ralentissement, contrôle de la respiration, etc.).

Domaine C : La participation active

La motivation

- EPS.1.C.1** **Identifie des raisons personnelles de participer quotidiennement à des activités de mouvement** (p. ex. s'amuser, acquérir de nouvelles compétences, trouver des intérêts personnels, interagir avec les amis et la famille, améliorer la santé et le bien-être, établir un lien avec la culture et la terre, etc.) **et des facteurs** (p. ex. choix des activités, possibilité de participer pleinement, espace sécuritaire, relations positives avec les adultes et les camarades de classe, encouragement, lien avec la terre et la culture, accessibilité des activités et des installations, etc.) **qui contribuent au plaisir et à la joie d'être actif.**



EPS.1.C.2 **Explore des moyens de faire face à l'échec** (p. ex. contrôler les émotions, créer un plan pour aller de l'avant, apprécier les erreurs et y réfléchir, résoudre les problèmes, voir les choses autrement, etc.) **par le biais d'activités de mouvement qui fournissent un niveau de défi personnel.**

La participation respectueuse

- EPS.1.C.3** **Démontre comment participer respectueusement et en toute sécurité aux activités de mouvement** (p. ex. individuelles, en petits groupes, en grands groupes, avec et sans équipement) **et aux environnements** (p. ex. à l'intérieur ou dehors, petits ou grands espaces, dans la nature) **pour encourager la participation de tous.**
- EPS.1.C.4** **Démontre une compréhension des règles de base** (p. ex. à tour de rôle, partage de l'équipement et de l'espace, écoute des instructions et de la rétroaction, respect des protocoles de sécurité, etc.) **et des principes de l'esprit sportif** (p. ex. suivre les règles, respect des autres, inclure tout le monde, jouer en s'amusant, apprendre à gérer les réussites et les échecs, etc.) **lors des activités de mouvement.**
- EPS.1.C.5** **S'exerce à exprimer des pensées et des sentiments avant, pendant et après les activités de mouvement.**
- EPS.1.C.6** **S'exerce à l'autorégulation et/ou la corégulation** (p. ex. réguler l'expression émotionnelle, concentrer son attention et contrôler les impulsions, gérer les conflits, se concentrer sur les tâches, etc.) **pendant les activités de mouvement** (y compris les activités nouvelles et celles qui posent un défi).
- EPS.1.C.7** **Développe de l'autonomie pendant les activités de mouvement** (y compris respecter les directives et les règles, bien utiliser l'espace et l'équipement, mettre en place et gérer ses propres jeux, accepter les commentaires des enseignants).

Des écoles et des communautés enrichies par le mouvement

- EPS.1.C.8** **Fait l'expérience de rôles multiples** (p. ex. tagueur, chef de ligne, gardien de but, attaquant/défenseur, un aide, etc.) **pendant les activités de mouvement qui présentent des responsabilités et des défis différents.**
- EPS.1.C.9** **Développe une relation réciproque et respectueuse avec la terre** (p. ex. apprendre l'histoire de la terre, l'apprentissage des plantes et des animaux locaux, participer à des pratiques durables, exprimer sa gratitude pour tout ce que la terre apporte, etc.).
- EPS.1.C.10** **Fait l'expérience des mouvements** (p. ex. habiletés, danses, sports, jeux, apprentissages inspirés par la terre, etc.) **qui reflètent des cultures et des traditions des Premières Nations, des Inuit et des Métis ainsi qu'une relation avec la terre.**



EPS.1.C.11 Explore les possibilités de mouvement au sein de la communauté (p. ex. transport actif, terrain de jeu, sur la glace, sentiers de marche et de vélo, etc.) **pour chaque saison et les différents types de conditions météorologiques.**

Le risque sain

EPS.1.C.12 Identifie des risques dans le cadre d'activités de mouvement à l'école (p. ex. salle de classe, terrain de jeu, gymnase, etc.) **et des facteurs** (p. ex. l'environnement, la capacité, le niveau de compétence, l'intérêt, sociaux, etc.) **qui influent sur le niveau d'aisance à participer.**

EPS.1.C.13 Explore des façons de gérer les risques (y compris la détection des dangers, les risques immédiats et l'utilisation de casques et d'équipements de sécurité) **pendant les activités de mouvement** (y compris le vélo, le vélo électrique, la trottinette et la trottinette électrique) **et par la prise de risques et le jeu exploratoire/ aventureux.**

Ressources pour la mise en œuvre des programmes d'études

La section des ressources pour la mise en œuvre des programmes d'études comprendra des documents complémentaires pour appuyer la mise en œuvre du programme d'études. La rétroaction reçue au cours de la phase de mise à l'essai guidera l'élaboration de cette section.