



<p><b>1</b></p>  <p>Motricité</p>	<p><b>1</b></p>  <p>Motricité</p>	<p><b>1</b></p>  <p>Motricité</p>	<p><b>1</b></p>  <p>Motricité</p>
<p>✿ C.1.1.C.2  <b>Comprendre le vocabulaire du mouvement</b> (p. ex. sauter à cloche-pied, sautiller, virevolter, faire une feinte, esquiver ou se déplacer dans le sens contraire des aiguilles d’une montre) <b>pour suivre des instructions concernant des jeux et d’autres activités simples</b> (p. ex. des parcours d’obstacles).</p>	<p>C.1.1.C.3  <b>Déterminer les facteurs</b> (c.-à-d. distance et taille de la cible et poids ou forme du projectile) <b>ayant une incidence sur le degré de difficulté des jeux ou des activités de précision.</b></p>	<p>C.1.1.C.4  <b>Expliquer le sens du partage, de l’honnêteté, du respect et d’autres qualités souhaitables dans le contexte social de l’activité physique</b> (p. ex. expliquer que l’on fait preuve d’honnêteté en admettant avoir été touché dans un jeu de poursuite).</p>	<p>H.1.1.A.1  <b>Démontrer une maîtrise fonctionnelle des habiletés fondamentales de locomotion</b> (c.-à-d. courir, sauter à cloche-pied, galoper, sauter à pieds joints) <b>en réalisant diverses tâches motrices</b> (p. ex. courir et sauter à cloche-pied autour d’un cerceau ou faire des sauts consécutifs vers l’avant).</p>
<p><b>C</b></p>	<p><b>C</b></p>	<p><b>C</b></p>	<p><b>H</b></p>
<p><b>C</b></p>	<p><b>C</b></p>	<p><b>C</b></p>	<p><b>A</b></p>
<p><b>1</b></p>  <p>Motricité</p>	<p><b>1</b></p>  <p>Motricité</p>	<p><b>1</b></p>  <p>Motricité</p>	<p><b>1</b></p>  <p>Motricité</p>
<p>H.1.1.A.2  <b>Exécuter des mouvements fondamentaux de manipulation</b> (c.-à-d. faire rouler, lancer par-dessous l’épaule, attraper, frapper, faire rebondir et donner un coup de pied) <b>pour réaliser diverses tâches motrices simples</b> (p. ex. faire rouler un ballon jusqu’à son partenaire ou lancer un ballon en l’air et le rattraper avant qu’il rebondisse deux fois au sol, ou encore donner un coup de pied dans un ballon stationnaire).</p>	<p>H.1.1.A.3  <b>Réaliser des tâches nécessitant un équilibre statique ou dynamique en faisant appel à divers concepts relatifs à la motricité</b> (p. ex. en employant diverses formes, diverses hauteurs et diverses parties du corps).</p>	<p>▣ H.1.1.B.1  <b>Réaliser seul ou à deux des tâches simples</b> (p. ex. suivre un autre élève effectuant des mouvements de locomotion) <b>qui font appel aux habiletés motrices fondamentales</b> (c.-à-d. locomotion, manipulation et équilibre) <b>et à certains concepts relatifs à la motricité</b> (c.-à-d. conscience du corps et orientation spatiale).</p>	<p>▣ H.1.1.B.2  <b>Réaliser des tâches qui font appel aux habiletés motrices fondamentales</b> (c.-à-d. locomotion, manipulation et équilibre) <b>et aux concepts relatifs à la motricité</b> (c.-à-d. conscience du corps et orientation spatiale) <b>et qui sont propres à des activités de groupe simples</b> (p. ex. jeux de poursuite).</p>
<p><b>H</b></p>	<p><b>A</b></p>	<p><b>H</b></p>	<p><b>B</b></p>
<p><b>A</b></p>	<p><b>A</b></p>	<p><b>B</b></p>	<p><b>B</b></p>

<p><b>1</b></p>  <p>Motricité</p>	<p><b>1</b></p>  <p>Motricité</p>	<p><b>1</b></p>  <p>Motricité</p>	<p><b>1</b></p>  <p>Motricité</p>
<p>✿ H.1.1.B.3  <b>Organiser et gérer ses jeux soi-même</b> (p. ex. jeux de corde à sauter, jeux de précision et marelle).</p>	<p>H.1.1.C.1  <b>Démontrer une maîtrise fonctionnelle des habiletés motrices fondamentales</b> (p. ex. sauter à cloche-pied, sauter à pieds joints et donner un coup de pied) <b>dans une variété d'activités se pratiquant en plein air ou d'activités spéciales</b> (p. ex. marelle, corde à sauter, soccer sur neige, rencontre omnisports, journées thématiques culturelles et jeux autochtones), <b>en utilisant adéquatement le matériel nécessaire.</b></p>	<p>H.1.1.D.1  <b>Démontrer une maîtrise fonctionnelle des habiletés fondamentales de locomotion</b> (p. ex. courir, sauter à cloche-pied, faire des pas chassés ou galoper et sauter à pieds joints) <b>et des concepts relatifs à la motricité</b> (c.-à-d. conscience du corps et orientation spatiale), <b>en réponse à des stimuli variés</b> (p. ex. battement de tambour, musique, mots d'action et poème).</p>	<p>✿ H.1.1.D.2  <b>Exécuter des mouvements de gymnastique</b> (p. ex. se recevoir au sol, faire des équilibres statiques, sauter sur une surface élastique, faire des rotations, se déplacer ou se balancer) <b>dans des activités se pratiquant avec de gros ou de petits appareils</b> (p. ex. gymnastique éducative et gymnastique rythmique).</p>
<p><b>H B</b></p>	<p><b>H C</b></p>	<p><b>H D</b></p>	<p><b>H D</b></p>

<p><b>1</b> </p> <p>Gestion de la condition physique</p>	<p><b>1</b> </p> <p>Gestion de la condition physique</p>	<p><b>1</b> </p> <p>Gestion de la condition physique</p>	<p><b>1</b> </p> <p>Gestion de la condition physique</p>
<p>✿ C.2.1.A.1</p> <p><b>Discuter de certaines formes d'exercice associées à la force musculaire, à la flexibilité ou à l'endurance</b> (p. ex. la course à pied améliore l'efficacité du système de transport de l'oxygène, les formes d'activité où il faut sauter beaucoup améliorent la force et l'endurance des muscles des jambes).</p>	<p>C.2.1.B.1</p> <p><b>Reconnaître qu'il est important de faire de l'activité physique vigoureuse pour la santé et pour l'amélioration de la condition physique</b> (c.-à-d. l'activité physique aérobie vigoureuse renforce le cœur, les muscles et les os).</p>	<p>C.2.1.C.1a</p> <p><b>Situer l'emplacement des systèmes et des organes internes du corps humain qui bénéficient de l'exercice physique</b> (c.-à-d. cœur, poumons, os et muscles).</p>	<p>C.2.1.C.1b</p> <p><b>Décrire les changements physiques qui se produisent dans l'organisme pendant l'activité physique</b> (c.-à-d. le cœur bat plus rapidement, la température du corps augmente, la respiration s'accélère et la transpiration est plus abondante).</p>
<p><b>C</b> <b>A</b></p>	<p><b>C</b> <b>B</b></p>	<p><b>C</b> <b>C</b></p>	<p><b>C</b> <b>C</b></p>
<p><b>1</b> </p> <p>Gestion de la condition physique</p>	<p><b>1</b> </p> <p>Gestion de la condition physique</p>	<p><b>1</b> </p> <p>Gestion de la condition physique</p>	<p><b>1</b> </p> <p>Gestion de la condition physique</p>
<p>✿ C.2.1.C.2</p> <p><b>Manifester une bonne compréhension des facteurs</b> (p. ex. planification, participation régulière, qualité de l'effort, information adéquate, motivation, persévérance et suivi régulier) <b>ayant une incidence sur le développement des qualités physiques.</b></p>	<p>✿ C.2.1.C.3</p> <p><b>Reconnaître que les exercices d'échauffement</b> (c.-à-d. des exercices aérobies de faible intensité et des exercices d'étirement) <b>préparent les muscles pour des efforts vigoureux</b> (p. ex. les activités d'échauffement augmentent la circulation sanguine dans les muscles et les ligaments et accroissent leur élasticité).</p>	<p>✿ C.2.1.C.4</p> <p><b>Indiquer les facteurs personnels</b> (p. ex. intérêts, réussites personnelles, expériences antérieures, type d'activité et rythme de développement) <b>qui ont une incidence sur la pratique de l'activité physique et sur le développement de l'estime de soi.</b></p>	<p>H.2.1.A.1a</p> <p><b>Participer à des formes variées d'activité physique en se servant des habiletés motrices fondamentales</b> (c.-à-d. locomotion, manipulation et équilibre) <b>qui contribuent à l'amélioration de la condition physique, au développement des habiletés et au plaisir d'être actif.</b></p>
<p><b>C</b> <b>C</b></p>	<p><b>C</b> <b>C</b></p>	<p><b>C</b> <b>C</b></p>	<p><b>H</b> <b>A</b></p>

<p><b>1</b>  Gestion de la condition physique</p>	<p><b>1</b>  Gestion de la condition physique</p>
<p>H.2.1.A.1b <b>Faire des efforts physiques d'intensité modérée ou élevée pour percevoir les changements physiques dans le corps.</b></p>	<p>✿ H.2.1.A.2 <b>Déterminer l'intensité de ses efforts physiques par des méthodes simples (p. ex. en mettant une main sur sa poitrine pour sentir le rythme cardiaque qui s'accélère ou essayer de poursuivre une conversation pendant l'effort) au cours de diverses formes d'activité physique.</b></p>
<p><b>H</b> <b>A</b></p>	<p><b>H</b> <b>A</b></p>









<p><b>1</b>  Habitudes de vie saines</p>	<p><b>1</b>  Habitudes de vie saines</p>	<p><b>1</b>  Habitudes de vie saines</p>	<p><b>1</b>  Habitudes de vie saines</p>
<p>▣ C.5.1.A.1 <b>Nommer des habitudes quotidiennes correspondant à un mode de vie actif physiquement et sain</b> (c.-à-d. faire chaque jour de l'activité physique, s'alimenter sainement, bien dormir et se reposer, appliquer les règles d'hygiène dentaire et les autres règles d'hygiène).</p>	<p>✿ C.5.1.A.2 <b>Nommer des maladies contagieuses ou des parasites transmissibles que l'on rencontre couramment</b> (p. ex. rhume, grippe, conjonctivite, poux) à l'école ou au foyer, puis <b>indiquer comment on peut en prévenir la propagation</b> (p. ex. se couvrir la bouche et le nez quand on éternue ou on tousse, se laver les mains régulièrement, partager la nourriture de façon hygiénique, se servir de son propre peigne ou de sa propre brosse, ne pas porter la casquette ou la tuque d'un autre).</p>	<p>C.5.1.A.3 <b>Énoncer les règles d'hygiène dentaire à suivre quotidiennement</b> (p. ex. se brosser les dents et se passer la soie dentaire régulièrement, s'alimenter sainement) <b>pour prendre bien soin de sa première et de sa seconde dentition.</b></p>	<p>✿ C.5.1.B.1 <b>Indiquer les bienfaits sur le plan de la santé</b> (c.-à-d. amélioration de l'état de santé en général, de la posture de l'équilibre et de l'estime de soi; poids-santé; renforcement des muscles et des os) <b>de la pratique régulière de l'activité physique</b> (p. ex. faire de 60 minutes à plusieurs heures d'activité physique par jour).</p>
<p><b>C</b> <b>A</b></p>	<p><b>C</b> <b>A</b></p>	<p><b>C</b> <b>A</b></p>	<p><b>C</b> <b>B</b></p>
<p><b>1</b>  Habitudes de vie saines</p>	<p><b>1</b>  Habitudes de vie saines</p>	<p><b>1</b>  Habitudes de vie saines</p>	<p><b>1</b>  Habitudes de vie saines</p>
<p>▣ C.5.1.B.2 <b>Indiquer de diverses manières</b> (p. ex. en faisant un dessin, en mimant ou au moyen de feuilles à remettre à la sortie de la classe) <b>des formes d'activité physique qui sont agréables à pratiquer.</b></p>	<p>▣ C.5.1.B.3 <b>Indiquer en gros l'effet de l'automatisation sur l'activité physique quotidienne</b> (p. ex. il est plus important qu'avant de planifier des périodes d'activité physique quotidienne en raison de l'utilisation trop abondante des jeux vidéo, de la télévision et des ordinateurs).</p>	<p>▣ C.5.1.C.1a <b>Reconnaître l'arc-en-ciel et divers aliments issus du <i>Guide alimentaire canadien pour manger sainement.</i></b></p>	<p>▣ C.5.1.C.1b <b>Indiquer qu'il faut bien s'alimenter pour grandir et se sentir bien dans sa peau.</b></p>
<p><b>C</b> <b>B</b></p>	<p><b>C</b> <b>B</b></p>	<p><b>C</b> <b>C</b></p>	<p><b>C</b> <b>C</b></p>

<p><b>1</b>  Habitudes de vie saines</p>	<p><b>1</b>  Habitudes de vie saines</p>	<p><b>1</b>  Habitudes de vie saines</p>	<p><b>1</b>  Habitudes de vie saines</p>
<p>✿ C.5.1.C.2 <b>Indiquer qu’il est important de bien s’alimenter et de boire pour pouvoir faire de l’activité physique.</b></p>	<p>C.5.1.D.1 <b>Nommer des substances inoffensives ou dangereuses que l’on trouve au foyer, à l’école ou ailleurs et qui peuvent être bonnes (c.-à-d. boissons et aliments sains, produits médicaux consommés suivant l’ordonnance d’un médecin) ou mauvaises (c.-à-d. aliments ou produits médicaux dont le sceau est brisé, substances nauséabondes, produits dont l’emballage porte le symbole des poisons) pour le corps humain.</b></p>	<p>✿ C.5.1.D.2 <b>Nommer des substances utiles et des substances nocives (c.-à-d. vitamines, médicaments, tabac, alcool) et décrire leurs effets sur un corps en bonne santé (p. ex. les vitamines facilitent la régénération des tissus; les médicaments combattent la maladie ou atténuent la douleur; la nicotine du tabac nuit au fonctionnement des systèmes circulatoire et nerveux; la fumée des cigarettes endommage les poumons et augmente les risques de cancer; l’inhalation de vapeurs de produits dangereux peut faire du tort à l’organisme et même entraîner la mort).</b></p>	<p>H.5.1.A.4 <b>Montrer comment on peut être prudent, éviter les situations dangereuses et refuser les offres des autres dans des situations types concernant l’utilisation de substances inconnues (c.-à-d. éviter les substances marquées d’un symbole indiquant le danger, les aliments auxquels on est allergique et les bonbons d’Halloween déjà ouverts; prendre la dose indiquée de médicaments prescrits).</b></p>
<p><b>C C</b></p>	<p><b>C D</b></p>	<p><b>C D</b></p>	<p><b>H A</b></p>

<p><b>1</b>  Habitudes de vie saines</p>
<p>✿ H.5.1.A.2 <b>Noter, avec l’aide de quelqu’un, les activités physiques quotidiennes qui plaisent aux familles.</b></p>
<p><b>H A</b></p>