

<p>4</p>  <p>Motricité</p>	<p>4</p>  <p>Motricité</p>	<p>4</p>  <p>Motricité</p>	<p>4</p>  <p>Motricité</p>
<p>▣ C.1.4.C.2 Comprendre le vocabulaire du mouvement (p. ex. sauter à cloche-pied, sautiller, virevolter, faire une feinte, esquiver ou se déplacer dans le sens contraire des aiguilles d’une montre) pour suivre des instructions concernant des jeux et d’autres activités simples (p. ex. des parcours d’obstacles).</p>	<p>C.1.4.C.3 Reconnaître les concepts stratégiques fondamentaux (p. ex. précision, position du corps et placement de l’objet) dans des jeux ou d’autres activités de nature simple qui se pratiquent avec un filet ou contre un mur ou encore au champ et au bâton.</p>	<p>C.1.4.C.4 Énoncer les cinq principes du franc-jeu (c.-à-d. le respect des règles, le respect des officiels, le respect des adversaires, la maîtrise de soi et le droit de tous de participer équitablement).</p>	<p>H.1.4.A.1 Démontrer une maîtrise supérieure des habiletés fondamentales de locomotion ainsi que des variations et des extensions de celles-ci (p. ex. faire des pas croisés ou franchir un obstacle en sautant).</p>
<p>C</p>	<p>C</p>	<p>C</p>	<p>H</p>
<p>4</p>  <p>Motricité</p>	<p>4</p>  <p>Motricité</p>	<p>4</p>  <p>Motricité</p>	<p>4</p>  <p>Motricité</p>
<p>H.1.4.A.2 Démontrer une maîtrise supérieure dans l’exécution des habiletés déterminées de manipulation dans diverses tâches individuelles (c.-à-d. faire rouler, lancer par-dessous et par-dessus l’épaule, attraper, frapper, faire rebondir, donner un coup de pied et dribbler avec les mains ou les pieds, avec une qualité d’exécution propre à l’étape finale de développement de ces habiletés).</p>	<p>H.1.4.A.3 Démontrer sa compétence dans la réalisation de tâches faisant appel à l’équilibre statique et dynamique sur des appareils bas (p. ex. sur une ligne, un banc ou une poutre basse).</p>	<p>H.1.4.B.1 Démontrer une maîtrise fonctionnelle des habiletés motrices dans la réalisation de tâches (p. ex. sauter à pieds joints, sauter à cloche-pied, lancer et attraper) qui sont propres à des jeux et d’autres activités préparatoires pour les sports individuels et les sports deux par deux (p. ex. jongler et sauter à la corde).</p>	<p>H.1.4.B.2 Démontrer une maîtrise fonctionnelle des habiletés motrices dans la réalisation de tâches (p. ex. donner un coup de pied, frapper) qui sont propres à des activités pratiquées en grand groupe (p. ex. les activités collectives à surface de jeu commune et les activités au champ et au bâton).</p>
<p>H</p>	<p>A</p>	<p>H</p>	<p>B</p>

<p>4</p>  <p>Motricité</p>	<p>4</p>  <p>Motricité</p>	<p>4</p>  <p>Motricité</p>	<p>4</p>  <p>Motricité</p>
<p>▣▣▣▣ H.1.4.B.3 Organiser et gérer ses jeux soi-même (p. ex. jeux de corde à sauter, jeux de précision et marelle).</p>	<p>H.1.4.C.1 Démontrer une maîtrise fonctionnelle des habiletés motrices déterminées (p. ex. frapper une balle avec la main ou un instrument ou encore garder l'équilibre) dans des activités se pratiquant en plein air sur le terrain de l'école ou dans des activités spéciales (p. ex. les quatre carrés, le tee-ball, le patinage, la raquette, les journées omnisports, les mini-olympiques et les jeux issus de cultures diverses).</p>	<p>H.1.4.D.1 Démontrer une maîtrise fonctionnelle dans l'exécution des pas et d'autres mouvements de danse fondamentaux (p. ex. faire des pas chassés, taper du pied ou courir), en appliquant les concepts relatifs à la motricité, seul et avec d'autres, dans des activités rythmiques variées (p. ex. des activités issues de diverses cultures pour illustrer des styles différents tels que les danses folkloriques, les danses country et les danses à la mode).</p>	<p>H.1.4.D.2 Démontrer une maîtrise fonctionnelle des habiletés motrices déterminées, seul ou avec d'autres, dans des enchaînements d'au moins deux mouvements gymniques qui nécessitent des petits appareils tenus dans les mains (p. ex. cerceaux, foulards ou cordes) ou de gros appareils (p. ex. tapis ou poutre).</p>
<p>H B</p>	<p>H C</p>	<p>H D</p>	<p>H D</p>

<p>4  Gestion de la condition physique</p>	<p>4  Gestion de la condition physique</p>	<p>4  Gestion de la condition physique</p>	<p>4  Gestion de la condition physique</p>
<p>C.2.4.A.1 Reconnaître les principaux déterminants de la condition physique (p. ex. endurance et force musculaire) de divers exercices ou de diverses autres formes d'activité physique.</p>	<p>▣▣▣▣ C.2.4.C.1a Décrire l'emplacement, la taille et la fonction du cœur (p. ex. le cœur est un organe de la taille du poing qui est situé dans la poitrine et qui pompe le sang).</p>	<p>▣▣▣▣ C.2.4.C.1b Identifier les effets à court terme de l'activité physique sur le corps (p. ex. le rythme cardiaque augmente, la respiration s'accélère, la température du corps augmente, la transpiration apparaît et la fatigue se fait sentir).</p>	<p>✿ C.2.4.C.2 Manifester une bonne compréhension des facteurs (p. ex. planification, participation régulière, qualité de l'effort, information adéquate, motivation, persévérance et suivi régulier) ayant une incidence sur le développement des qualités physiques.</p>
<p>C A</p>	<p>C C</p>	<p>C C</p>	<p>C C</p>
<p>4  Gestion de la condition physique</p>	<p>4  Gestion de la condition physique</p>	<p>4  Gestion de la condition physique</p>	<p>4  Gestion de la condition physique</p>
<p>C.2.4.C.3 Indiquer l'importance d'un retour au calme composé d'activité aérobie peu intense à la suite d'un effort vigoureux (p. ex. abaisser la circulation sanguine et la température du corps graduellement).</p>	<p>C.2.4.C.4 Expliquer qu'on a de meilleures chances d'être content de soi lorsqu'on se fixe des objectifs réalistes et qu'on prend la peine de suivre une stratégie (p. ex. pensée positive, pratique régulière et participation en compagnie d'autres personnes).</p>	<p>H.2.4.A.1a Pratiquer régulièrement des formes d'activité physique qui sont stimulantes sur le plan individuel et qui visent spécialement à améliorer les déterminants de la condition physique et les qualités physiques associées à la performance (p. ex. des activités qui augmentent le rythme cardiaque et la respiration, qui font appel à la force ou à l'endurance musculaire ou encore qui accroissent la flexibilité, la coordination).</p>	<p>H.2.4.A.1b Soutenir un effort continu et aérobie pendant une certaine durée, selon sa capacité fonctionnelle.</p>
<p>C C</p>	<p>C C</p>	<p>H A</p>	<p>H A</p>

<p>4  Gestion de la condition physique</p>	<p>4  Gestion de la condition physique</p>	<p>4  Gestion de la condition physique</p>
<p>H.2.4.A.2 Montrer des manières efficaces de prendre son pouls (p. ex. en indiquant les endroits où l'on peut sentir le pouls ainsi que la manière de placer correctement ses doigts sur le poignet ou dans le cou ou encore en employant un pulsomètre) avant et après l'exercice.</p>	<p>H.2.4.A.3a Mesurer ses capacités (c.-à-d. endurance organique, force musculaire, endurance musculaire et flexibilité) par des tests ou des tâches simples (p. ex. flexion du tronc en position assise, redressements modifiés ou course de 1 600 mètres) liés aux déterminants de la condition physique.</p>	<p>H.2.4.A.3b Tenir un journal, à divers moments de l'année scolaire (p. ex. au début, au milieu et à la fin), sur les résultats que l'on obtient lors des tests de condition physique et sur son degré d'activité physique, en vue de suivre l'évolution de sa condition physique.</p>
<p>H A</p>	<p>H A</p>	<p>H A</p>

<p>4</p>  <p>Sécurité</p>	<p>4</p>  <p>Sécurité</p>	<p>4</p>  <p>Sécurité</p>
<p>▣ C.3.4.B.4 Reconnaître le rôle des personnes qui, à l'école et ailleurs, fournissent des services liés à la sécurité (p. ex. personnel scolaire, passeurs scolaires, policiers, parents-secours, pompiers, médecins, infirmiers, aînés, patrouilleurs à ski, patrouilleurs des sentiers de motoneige, gardes forestiers, membres de la garde côtière).</p>	<p>H.3.4.A.1 Adhérer à des règles et des pratiques établies pour assurer la sécurité des participants, notamment lorsqu'ils utilisent du matériel, au moment 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>H.3.4.A.2 Montrer comment on peut aider un blessé (c.-à-d. aller chercher de l'aide, expliquer la situation, éviter tout contact avec les fluides corporels des autres, ne pas essayer de déplacer le blessé).</p>
<p>C B</p>	<p>H A</p>	<p>H A</p>

4



Gestion personnelle et relations humaines

H.4.4.A.5

Employer diverses stratégies de gestion du stress (p. ex. se confier à des personnes qui sont capables et désireuses de l'aider, visualiser mentalement des résultats positifs au moyen de l'imagerie mentale dirigée, se détendre en faisant une promenade à pied avec sa classe ou sa famille) **seul ou avec d'autres personnes, dans une variété de contextes** (p. ex. groupes de discussion, cercles de partage, jeux).

H

A

<p>4</p>  <p>Habitudes de vie saines</p>	<p>4</p>  <p>Habitudes de vie saines</p>	<p>4</p>  <p>Habitudes de vie saines</p>	<p>4</p>  <p>Habitudes de vie saines</p>
<p>C.5.4.C.2 Décrire le meilleur type de boisson à consommer et la quantité recommandable pendant la pratique de diverses formes d'activité physique, selon les conditions existantes (p. ex. activités intérieures, temps humide, activité de courte ou de longue durée).</p>	<p>H.5.4.A.1 Élaborer un plan d'action concernant les pratiques quotidiennes d'hygiène personnelle.</p>	<p>H.5.4.A.2 Élaborer un plan d'action personnel pour faire de l'activité physique quotidiennement, y compris les raisons justifiant le choix des activités.</p>	<p>H.5.4.A.3a Évaluer son alimentation personnelle sur une période de 1 à 3 jours et cerner les facteurs (p. ex. culture, religion, disponibilité des aliments, pairs, annonces à la télévision, besoins liés à la croissance) qui peuvent déterminer les choix d'aliments.</p>
<p>C C</p>	<p>H A</p>	<p>H A</p>	<p>H A</p>

<p>4</p>  <p>Habitudes de vie saines</p>
<p>H.5.4.A.3b Employer des stratégies de résolution de problèmes pour surmonter les obstacles nuisant à une saine alimentation et pour choisir de meilleurs aliments, au besoin.</p>
<p>H A</p>