

<p>6</p>  <p>Motricité</p>	<p>6</p>  <p>Motricité</p>	<p>6</p>  <p>Motricité</p>	<p>6</p>  <p>Motricité</p>
<p>H.1.6.A.1 Exécuter des extensions ou des variations des mouvements de locomotion (p. ex. sprinter, sauter, sauter sur une surface élastique et effectuer une rotation) en appliquant des principes de biomécanique (p. ex. poids du corps, application de la force, amplitude du mouvement et nombre de segments corporels employés) pour accroître la vitesse, la hauteur ou la distance.</p>	<p>H.1.6.A.2 Exécuter des mouvements de manipulation (p. ex. lancer, donner un coup de pied, attraper) en appliquant des principes de biomécanique (p. ex. amplitude du mouvement, nombre de segments corporels employés, application et absorption de la force) pour accroître la précision et la distance.</p>	<p>H.1.6.A.3 Réaliser des tâches qui font appel à l'équilibre dynamique (p. ex. faire des roues latérales, courir à reculons ou donner un coup de pied) en appliquant les principes de biomécanique nécessaires (c.-à-d. abaissement du centre de gravité, élargissement des appuis et maintien du centre de gravité au-dessus de la limite des appuis dans la direction où la force est appliquée) et en recherchant la meilleure stabilité possible.</p>	<p>H.1.6.B.1 Réaliser des tâches qui font appel à des habiletés motrices déterminées (p. ex. sauter, faire rouler et frapper une balle avec ou sans instrument) dans une variété de jeux et de sports qui se jouent individuellement ou à deux (simple/double), y compris des jeux issus de diverses cultures (p. ex. jeux inuits, gymnastique, paddleball et handball).</p>
<p>H A</p>	<p>H A</p>	<p>H A</p>	<p>H B</p>
<p>6</p>  <p>Motricité</p>	<p>6</p>  <p>Motricité</p>	<p>6</p>  <p>Motricité</p>	<p>6</p>  <p>Motricité</p>
<p>H.1.6.B.2 Réaliser des tâches qui font appel à des habiletés motrices déterminées (p. ex. frapper avec un bâton de baseball, dribbler et lancer ainsi qu'attraper avec un instrument) dans une variété de jeux et de sports collectifs, y compris des jeux issus de diverses cultures (p. ex. intercrosse, kangaball et basketball modifié).</p>	<p>H.1.6.B.3 Collaborer avec d'autres pour planifier, organiser et arbitrer des activités physiques.</p>	<p>H.1.6.C.1 Réaliser des tâches qui font appel à des habiletés motrices déterminées et à des variations de celles-ci (c.-à-d. des habiletés de locomotion et d'équilibre) et qui se pratiquent au moyen de matériel varié, dans des environnements variés (p. ex. patinage, natation, ski de fond et soccer sur neige).</p>	<p>III► H.1.6.D.1 Démontrer une maîtrise fonctionnelle des positions et des mouvements fondamentaux dans les activités rythmiques où il y a des enchaînements répétitifs (p. ex. aérobic, saut à la corde, danse créative ou danse folklorique) et qui illustrent au moins deux traditions ou deux styles différents.</p>
<p>H B</p>	<p>H B</p>	<p>H C</p>	<p>H D</p>

6



Motricité

▣ H.1.6.D.2

Démontrer une maîtrise fonctionnelle de combinaisons d'au moins deux habiletés motrices déterminées et des concepts relatifs à la motricité (p. ex. exécuter des suites fluides de mouvements qui comprennent des déplacements, des roulements de ballon au sol, des équilibres et des transferts de poids et qui engendrent des contrastes de direction, de vitesse et de continuité) **dans des enchaînements de mouvements gymniques** (p. ex. gymnastique avec ballon, acrobaties, pyramides ou utilisation créative de petits appareils tenus dans les mains).

H

D

<p>6  Gestion de la condition physique</p>	<p>6  Gestion de la condition physique</p>	<p>6  Gestion de la condition physique</p>	<p>6  Gestion de la condition physique</p>
<p>C.2.6.A.1 Reconnaître les qualités physiques associées à la performance (p. ex. agilité, puissance, rapidité de réaction, rapidité, coordination) et les déterminants de la condition physique qui contribuent au développement des habiletés.</p>	<p>C.2.6.C.1a Nommer les principaux os du système osseux humain (p. ex. humérus, cubitus, radius, fémur, tibia, péroné, omoplate, clavicule, côtes, bassin et crâne) et leurs fonctions (c.-à-d. forme, soutien et protection) dans le contexte de l'activité physique.</p>	<p>C.2.6.C.1b Décrire les effets de l'exercice sur le système osseux humain (c.-à-d. augmentation de la densité et de la masse osseuses), d'une part, et les effets de l'inactivité (c.-à-d. diminution de la densité et de la masse osseuses), d'autre part.</p>	<p>▣▣▣➔ C.2.6.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>6  Gestion de la condition physique</p>	<p>6  Gestion de la condition physique</p>	<p>6  Gestion de la condition physique</p>	<p>6  Gestion de la condition physique</p>
<p>C.2.6.C.3 Indiquer les bonnes techniques (p. ex. faire des mouvements lents, demeurer sous le seuil d'inconfort, se concentrer sur les muscles visés, réduire au minimum l'effort dans les parties du corps qui ne sont pas concernées, rechercher l'amplitude maximale, respirer lentement et régulièrement) et les mouvements à éviter (p. ex. donner des coups, effectuer des balancements, s'étirer trop fort) dans le cas des exercices d'étirement.</p>	<p>C.2.6.C.4 Ajuster son comportement (p. ex. faire des commentaires positifs et encourager les autres par la parole et les gestes) pour inciter les autres à participer et à faire des efforts.</p>	<p>H.2.6.A.1a Pratiquer des exercices de conditionnement physique ou des activités physiques (p. ex. jongler pour améliorer la coordination, faire des courses à obstacles pour améliorer l'agilité) qui visent à améliorer et à entretenir les déterminants de la condition physique et les qualités physiques associées à la performance.</p>	<p>H.2.6.A.1b Démontrer l'utilisation de la bonne technique (c.-à-d. l'allure) pendant une activité physique aérobique d'une certaine durée tout en maintenant 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>6  Gestion de la condition physique</p>	<p>6  Gestion de la condition physique</p>	<p>6  Gestion de la condition physique</p>
<p>H.2.6.A.2 Comparer son rythme cardiaque à l'effort aux zones cibles générales (p. ex. la zone des effets bénéfiques sur la santé, la zone de conditionnement physique de base et la zone des effets bénéfiques sur le système cardiovasculaire).</p>	<p>H.2.6.A.3a Employer divers moyens (p. ex. journal de bord, calendrier d'activités, chronomètre, base de données ou pulsomètre) pour enregistrer et organiser les résultats des tests de condition physique et la description de ses activités physiques.</p>	<p>▮▮▮▮▶ H.2.6.A.3b Comparer à divers moments de l'année scolaire (p. ex. au début, au milieu et à la fin) les résultats que l'élève obtient lors d'activités de conditionnement physique afin de déterminer dans quelle mesure ses objectifs personnels ont été atteints, et modifier les objectifs en conséquence.</p>
<p>H A</p>	<p>H A</p>	<p>H A</p>

<p>6</p>  <p>Sécurité</p>	<p>6</p>  <p>Sécurité</p>	<p>6</p>  <p>Sécurité</p>
<p>C.3.6.B.4</p> <p>Indiquer comment obtenir de l'aide selon le type d'accident ou de situation dangereuse (c.-à-d. accident d'automobile ou de bicyclette, accident aquatique, incendie, étouffement, glace mince ayant cédé ou pouvant céder, violence, accident pendant la garde d'enfants, syndrome du nourrisson secoué).</p>	<p>▣▣▣ H.3.6.A.1</p> <p>Respecter 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>H.3.6.A.2</p> <p>Montrer la marche à suivre concernant l'administration des premiers soins élémentaires (p. ex. obtenir l'aide d'un adulte, aller chercher de la glace et la trousse de premiers soins, éviter tout contact avec les fluides corporels) en cas de blessures ou d'affections courantes (p. ex. saignements de nez, coupures, contusions, crises d'asthme).</p>
<p>C B</p>	<p>H A</p>	<p>H A</p>

<p>6</p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p>6</p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p>6</p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p>6</p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>
<p>C.4.6.A.1 Décrire des caractéristiques individuelles (p. ex. sexe, race, famille, religion, communauté, apparence, champs d'intérêt, loisirs, styles d'apprentissage préférés) qui contribuent au développement de l'identité personnelle, de la confiance en soi et de l'autonomie.</p>	<p>C.4.6.A.2a Se fixer des objectifs à court et à long terme et les modifier au besoin (p. ex. utiliser un agenda pour planifier son travail scolaire, suivre un programme d'entraînement pour participer à un marathon au sein d'une équipe de relais, faire des économies) dans le domaine de la gestion personnelle (c.-à-d. tâches, emploi du temps et responsabilités).</p>	<p>C.4.6.A.2b Déterminer quelles techniques de gestion du temps et quelles habitudes de travail (p. ex. faire des listes, établir un ordre de priorités) peuvent être utiles pour planifier ses activités (p. ex. étudier en vue d'un test ou d'un examen, réaliser des projets, se préparer pour une compétition).</p>	<p>C.4.6.A.3 Décrire l'effet des facteurs personnels (p. ex. émotions, temps, expériences antérieures, connaissances, objectifs personnels, capacités, religion) et des facteurs sociaux (p. ex. pairs, amis, tendances sociales, culture, médias, publicité) sur les décisions qui devraient être prises de manière responsable, en vue de favoriser sa santé (p. ex. faire de l'activité physique quotidiennement).</p>
<p>C A</p>	<p>C A</p>	<p>C A</p>	<p>C A</p>
<p>6</p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p>6</p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p>6</p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>	<p>6</p>  <p>Gestion personnelle et relations humaines</p>
<p>C.4.6.B.1a Indiquer les influences sociales (p. ex. croyances et valeurs familiales, modèles de comportement, pairs, publicité, télévision, cinéma) qui favorisent les bonnes décisions ou qui leur nuisent (lorsqu'il choisit des amis ou des activités ou qu'il communique avec les autres).</p>	<p>C.4.6.B.1b Reconnaître le rôle actif qu'il doit jouer et les responsabilités qu'il doit assumer (p. ex. respect et acceptation des différences entre les gens, connaissance des normes et des valeurs sociales, bienveillance et compassion envers les autres, coopération, souci de résoudre les problèmes interpersonnels) dans divers contextes sociaux.</p>	<p>C.4.6.B.2a Nommer divers styles de communication (c.-à-d. passif, agressif, ferme) et donner leurs caractéristiques (p. ex. on est passif lorsqu'on ignore un problème, agressif lorsqu'on s'y attaque sans réserve, ferme lorsqu'on s'efforce de le résoudre avec tact).</p>	<p>C.4.6.B.2b Indiquer les comportements qui favorisent la coopération (p. ex. manifester du respect, remplir ses engagements, s'abstenir de se moquer des autres, aider ceux qui ont de la difficulté, suivre les directives).</p>
<p>C B</p>	<p>C B</p>	<p>C B</p>	<p>C B</p>

6



Gestion personnelle et
relations humaines

H.4.6.A.5

Employer des stratégies de gestion du stress (p. ex. pratiquer l'autopersuasion ou l'autoverbalisation positive, se confier à d'autres personnes, prendre une pause, compter jusqu'à dix, diriger son attention sur autre chose, respirer profondément) **dans diverses situations typiques** (p. ex. compétition, accès de colère, épreuves, prise de parole en public, conflit, période de changement, échec).

H

A

6  Habitudes de vie saines	6  Habitudes de vie saines	6  Habitudes de vie saines	6  Habitudes de vie saines
H.5.6.A.1 Élaborer un plan d'action concernant les pratiques quotidiennes d'hygiène personnelle pendant l'adolescence.	H.5.6.A.2 Élaborer un plan d'action personnel en vue de faire quotidiennement de l'activité physique, y compris les moyens à prendre pour pouvoir respecter ce plan.	H.5.6.A.3a Évaluer son alimentation personnelle et sa participation à diverses formes d'activité physique pendant une période de 1 à 3 jours, et les comparer à ce qui est recommandé quotidiennement.	H.5.6.A.3b Employer des stratégies de résolution de problèmes pour améliorer son alimentation et faire de l'activité physique quotidiennement, de manière à se maintenir en bonne santé (c.-à-d. favoriser le développement des os).
H	A	H	A