

Le curriculum de l'Ontario
de la 1^{re} à la 8^e année

Éducation physique et santé



Table des matières

Introduction	2
Grille d'évaluation du rendement en éducation physique et santé	10
Habiletés motrices	12
Vie active	21
Santé	30
Lexique	39

Cette version du programme-cadre a été mise à jour le 6 octobre 2005 pour tenir compte des exigences relatives à la participation des élèves à des activités physiques soutenues, d'intensité modérée à vigoureuse, pour un minimum de 20 minutes quotidiennement. Ces modifications ne sont disponibles que sur le site Web du ministère de l'Éducation et entrent en vigueur le 6 octobre 2005.

An equivalent publication is available in English under the title *The Ontario Curriculum, Grades 1-8: Health and Physical Education, 1998*.

Cette publication est postée dans le site Web du ministère de l'Éducation et de la Formation à l'adresse Internet suivante :
<http://www.edu.gov.on.ca>

Introduction

La raison d'être du programme-cadre d'éducation physique et santé

Le programme-cadre d'éducation physique et santé amènera l'élève à reconnaître l'importance, pour sa santé et son bien-être, de bonnes habitudes de vie, telles qu'une activité physique quotidienne et une alimentation équilibrée. Il importe que les élèves acquièrent le plus tôt possible des connaissances et des habiletés sur ces sujets. Tout au long de sa vie, l'élève fait des choix qui influent sur sa qualité de vie. S'il ou elle connaît les critères sur lesquels fonder ses choix, l'élève sera en mesure de favoriser son propre épanouissement sur les plans intellectuel, social, culturel, affectif et physique. Le milieu scolaire peut exercer une influence décisive sur les attitudes, les préférences et les comportements de l'élève.

Grâce au présent programme-cadre, l'élève :

- comprendra l'importance de la condition physique, de la santé et du bien-être et en reconnaîtra les facteurs;
- prendra un engagement personnel envers la pratique d'une activité physique quotidienne vigoureuse et envers l'adoption de bonnes habitudes alimentaires;
- acquerra les habiletés motrices lui permettant de participer avec confiance à diverses activités physiques tout au long de sa vie.

En pratiquant les diverses activités d'apprentissage prévues dans ce programme-cadre, les élèves s'assureront d'une meilleure qualité de vie, ce qui se traduira éventuellement par une population en meilleure santé.

Le présent document remplace les sections du *Programme d'études commun – Politiques et résultats d'apprentissage de la 1^{re} à la 9^e année, 1995* qui concernaient l'éducation physique et la santé. Tous les programmes d'éducation physique et santé de la 1^{re} à la 8^e année seront désormais fondés sur les attentes et les contenus d'apprentissage énoncés aux pages suivantes.

Une approche globale en éducation physique et santé

Les programmes d'enseignement en éducation physique et santé seront d'autant plus réussis qu'ils seront fondés sur une approche globale. Une telle approche repose sur une responsabilité partagée entre les parents, les enseignantes et enseignants, l'école, les organismes communautaires et gouvernementaux, les services médicaux, les médias et divers autres organismes. Il importe de faire de la santé une priorité de l'école et, pour y réussir pleinement, il faudrait pouvoir compter sur les services d'aide de la communauté et un milieu qui se préoccupe de la sécurité et de la promotion de la santé.

Le rôle des parents

Les recherches démontrent que les élèves fournissent un meilleur rendement scolaire si leurs parents participent activement à leur apprentissage. Les parents ont donc un rôle important à jouer à cet égard. En lisant les programmes-cadres qui composent le curriculum, ces derniers peuvent savoir ce que leurs enfants doivent apprendre chaque année et dans quel but. Ils peuvent ainsi mieux communiquer avec l'enseignante ou l'enseignant de leur enfant, lui fournir des renseignements utiles et lui poser des questions pertinentes sur les progrès et le rendement scolaire de leur enfant. En connaissant les attentes et les contenus d'apprentissage prescrits pour chaque année, les parents peuvent mieux comprendre le bulletin de leur enfant et collaborer avec l'enseignante ou l'enseignant en vue d'améliorer son rendement scolaire. C'est pourquoi nous incitons vivement les parents à lire les attentes et les contenus d'apprentissage de toutes les années plutôt que de se limiter à ceux qui s'appliquent à l'année d'études de leur enfant.

Les parents peuvent manifester leur intérêt pour l'apprentissage de leur enfant de bien des façons, que ce soit en assistant aux réunions de parents, en faisant partie du conseil d'école, en encourageant et en aidant leur enfant à faire ses devoirs ou en valorisant l'acquisition d'une bonne compétence langagière en français, notamment par la recherche et l'emploi des termes justes se rapportant aux activités physiques et sportives, à l'alimentation, à l'hygiène et à la santé. Idéalement, les parents donnent l'exemple d'une vie saine et active en organisant des activités physiques pour la famille et en souscrivant aux principes d'une bonne alimentation. Ils ont aussi le souci de renforcer l'estime de soi de leur enfant, ce qui l'aidera à se sentir bien dans sa peau et à faire de bons choix de vie. Les parents reconnaissent aussi que les activités sportives parascolaires sont bénéfiques et encouragent leur enfant à y participer dans la mesure du possible.

Le rôle des enseignantes et enseignants

Les enseignantes et enseignants et les élèves ont des responsabilités complémentaires. Les enseignantes et enseignants ont pour tâche d'élaborer une gamme de stratégies d'enseignement fondées sur une théorie solide de l'apprentissage. Il leur faut aussi répondre aux différents besoins des élèves, insuffler l'enthousiasme et recourir à une diversité de méthodes pour s'assurer de la participation des élèves à toutes les activités prévues. Idéalement, ils vivent ce qu'enseigne ce programme-cadre et donnent l'exemple d'une vie saine et active. Un tel exemple ne pourra qu'inciter davantage les élèves à vivre selon les mêmes principes.

Le rôle des élèves

Les élèves ont également des responsabilités en ce qui concerne leur apprentissage. Ces responsabilités augmentent d'ailleurs au fur et à mesure qu'ils ou elles avancent dans leurs études, à l'école élémentaire et secondaire. Ceux et celles qui fournissent l'effort nécessaire et sont capables de s'appliquer ne tarderont pas à comprendre qu'il existe un lien direct entre l'effort fourni et les résultats obtenus. Ces élèves deviennent des apprenantes et apprenants motivés et autonomes.

Certains élèves, cependant, ont du mal à assumer la responsabilité de leur apprentissage en raison de difficultés particulières. Pour réussir, ces élèves doivent pouvoir compter sur l'attention, la patience et l'encouragement de leurs enseignantes et enseignants. Ceci étant dit, quelles que soient les circonstances, apprendre à assumer la responsabilité de son apprentissage représente un élément indispensable de l'éducation de tout élève.

Les attentes, les contenus d'apprentissage et la grille d'évaluation du rendement

Le curriculum de l'Ontario, de la 1^{re} à la 8^e année – Éducation physique et santé repose sur trois éléments : les attentes, les contenus d'apprentissage et la grille d'évaluation du rendement. Des attentes claires et précises sont définies pour chaque année d'études dans chacun des trois domaines d'éducation physique et santé (habiletés motrices, vie active, santé). Les contenus d'apprentissage décrivent en détail les connaissances et les habiletés spécifiques que les élèves doivent maîtriser pour satisfaire aux attentes.

La grille d'évaluation du rendement décrit de façon générale quatre niveaux de rendement. Le niveau 3 correspond à un rendement qui satisfait pleinement aux attentes et qui est considéré comme la norme provinciale. Le niveau 4 correspond à un rendement qui se situe au-delà de la norme. Il dénote l'excellence et non pas l'exception. Quant aux niveaux 1 et 2, le premier correspond à un rendement nettement inférieur à la norme provinciale, alors que le deuxième qualifie un rendement proche de la norme provinciale. L'élève qui, en fin d'année, se situe au niveau 3 ou 4 est tout à fait prêt à entreprendre l'année d'études suivante.

En éducation physique et santé, il faut tenir compte de quatre compétences distinctes, soit la compréhension des concepts, les habiletés relatives au mouvement, la participation active et la communication. Pour chacune des quatre compétences, le personnel enseignant doit se fonder sur les descripteurs de rendement pour déterminer le niveau de l'élève par rapport aux attentes de chacun des domaines. L'élève capable d'expliquer la plupart des concepts qui lui ont été enseignés, qui les communique de manière claire et précise, qui participe de son plein gré aux activités physiques et qui accomplit la plupart des habiletés relatives au mouvement se situerait à un niveau de rendement 3.

Les domaines du programme-cadre d'éducation physique et santé

Les attentes et les contenus d'apprentissage prescrits sont répartis en trois domaines : les habiletés motrices, la vie active et la santé. Dans le domaine des habiletés motrices, les sujets portent sur la locomotion, le maniement et la coordination. Dans le domaine de la vie active, les élèves étudient l'activité physique, la condition physique et les habiletés personnelles et sociales. Quant au domaine de la santé, l'étude porte sur l'alimentation, la croissance, la sécurité et la prévention de la toxicomanie.

Les habiletés personnelles et sociales (ou interpersonnelles) sont traitées de façon spécifique dans le domaine de la vie active. Toutefois, ces habiletés sont essentielles dans les trois domaines, car elles recouvrent notamment les habiletés à communiquer, à prendre des décisions, à résoudre des conflits, à se fixer des objectifs et à jouer franc-jeu.

Le français et l'éducation physique et santé

L'acquisition d'une solide compétence langagière en français est au cœur du mandat des écoles de langue française et sous-tend la politique d'aménagement linguistique, si importante en milieu minoritaire. Il importe que les élèves puissent communiquer, apprendre et créer des liens interpersonnels en français afin de renforcer leur compétence langagière. Le présent programme-cadre leur permettra d'ajouter à leur vocabulaire la terminologie propre à l'éduca-

tion physique, aux sports et à la santé. Cette terminologie relève d'un vocabulaire spécialisé, qui n'est toutefois pas restreint au seul milieu des spécialistes. Une grande partie de ce vocabulaire est utilisé dans la vie de tous les jours, puisque le jeu et le sport, en général, occupent une place importante dans la vie des jeunes et sont des sujets de conversation très courants. Ainsi, ce programme-cadre contribue à l'enrichissement d'un vocabulaire que les élèves sont souvent appelés à utiliser dans diverses circonstances de la vie quotidienne. Par ailleurs, afin de renforcer leur fierté vis-à-vis de la culture d'expression française, on pourrait discuter avec les élèves des exploits d'athlètes francophones qui font la manchette.

L'importance de la sécurité

L'école doit assurer à ses élèves le plus haut degré de sécurité possible tout en leur permettant de participer à une vaste gamme d'activités stimulantes. Les lignes directrices de l'école sur la sécurité devraient énoncer les précautions à prendre pour chaque activité en ce qui a trait à l'équipement, à la tenue vestimentaire, aux règlements et à la supervision. Elles devraient refléter les directives établies par le conseil scolaire sur le déroulement des activités et faire l'objet d'une révision à intervalles réguliers. S'il est vrai que toute activité physique présente certains risques, il appartient aux participantes et participants de les réduire au minimum.

La responsabilité de la sécurité incombe principalement au conseil scolaire et à son personnel. La sécurité devrait toujours entrer en ligne de compte dans la planification des activités et la mise en œuvre du programme-cadre d'éducation physique et santé. Dans la mesure du possible, il faut déterminer les risques et élaborer une marche à suivre pour prévenir les accidents et les blessures. Le personnel enseignant doit être au courant des règles de sécurité les plus récentes, il doit surveiller les élèves, faire preuve de prévoyance et réagir rapidement. En étant prudents (p. ex., en progressant de façon logique, en choisissant des activités adaptées à l'âge des élèves), les enseignants et enseignantes pourront réduire les risques au minimum et prévenir les accidents.

Par souci de sécurité, les élèves doivent :

- respecter les règles établies pour les activités physiques (p. ex., les consignes liées à l'entrée et à la sortie du gymnase, l'obligation de se changer ou de participer à des exercices de réchauffement et de retour au calme);
- adopter une tenue vestimentaire, chaussures comprises, adaptée aux activités (p. ex., enlever leurs bijoux, lacer soigneusement leurs espadrilles, porter un casque protecteur en fonction de l'activité);
- suivre les instructions spécifiques à une activité particulière (p. ex., quand commencer et quand arrêter);
- assumer en fonction de leur âge certaines responsabilités (p. ex., utilisation sécuritaire de l'équipement) et observer certaines précautions (p. ex., utilisation d'un tapis de sécurité);
- se conformer aux règles et aux attentes relatives au déroulement des activités (p. ex., ne skier que sur les pistes désignées, respecter les consignes sur le comportement);
- reconnaître et signaler les situations non sécuritaires;
- éviter de prendre des risques inutiles en jouant.

L'attitude envers l'éducation physique et la santé

L'attitude des élèves envers l'éducation physique et la santé peut avoir une grande influence sur leur rendement. Il est important que les élèves prennent plaisir aux activités physiques et d'entraînement, car cela les incite à mieux apprendre et à adopter une vie active et saine. Il importe que les élèves accueillent favorablement les consignes de sécurité, respectent de bon gré les autres et croient en l'importance de la ponctualité (autant d'éléments qui se retrouvent dans les contenus d'apprentissage du programme-cadre).

L'utilisation d'ordinateurs dans le programme-cadre d'éducation physique et santé

Les élèves auront la possibilité de se servir de divers logiciels en français, de sites Web en français, du courrier électronique et de moyens audiovisuels variés. Les élèves peuvent se servir de ces outils à des fins aussi diverses que l'enregistrement de leurs choix alimentaires sur une période donnée, l'analyse de la valeur nutritionnelle de ce qu'ils ou elles ont mangé, l'établissement et la mise à jour d'un profil de leur condition physique, l'évaluation de leur stade de maturité physique, la surveillance de leur performance physique ou encore la mise au point d'un programme personnalisé de conditionnement physique. Dans Internet, les élèves peuvent rechercher des renseignements en français sur quantité de sujets liés à la santé et à la condition physique. Il est important que les élèves effectuent toutes leurs activités d'enregistrement, d'analyse, de compte rendu et de recherche en français afin de pouvoir bien posséder la terminologie propre au programme-cadre d'éducation physique et santé.

La planification

Les enseignantes et enseignants doivent proposer à leurs élèves un programme équilibré prévoyant une vaste gamme d'activités. Ce faisant, il leur est possible de combiner les attentes de deux ou trois domaines afin d'aider leurs élèves à faire le lien entre les habiletés physiques et la santé (p. ex., faire de l'exercice tous les jours a des retombées positives sur la santé et la condition physique).

Le personnel enseignant doit veiller à ce que les concepts et les habiletés enseignés soient adaptés à l'âge des élèves et à leur stade de développement, à leurs perceptions, à leurs connaissances, à leurs attitudes, à leur style d'apprentissage et à leurs particularités. Il importe d'utiliser des méthodes d'enseignement variées afin d'amener chaque élève à donner sa pleine mesure.

Le programme-cadre d'éducation physique et santé exige que les élèves participent pendant au moins vingt minutes par jour à des activités physiques soutenues, d'intensité modérée à vigoureuse. Ces activités physiques peuvent se dérouler à l'intérieur ou en plein air, dans l'enceinte de l'école ou dans des installations communautaires. Il faut noter que les exigences relatives à la participation des élèves à l'activité physique ne constituent qu'un volet du programme-cadre complet d'éducation physique et santé.*

Les activités parascolaires. En plus des activités prévues dans le programme-cadre, il faut aussi pouvoir compter, dans la mesure du possible, sur des activités parascolaires complémentaires. Les activités parascolaires organisées dans l'enceinte de l'école permettent aux élèves de participer à des activités avec des jeunes du même sexe ou du sexe opposé, dans une atmosphère détendue de compétition amicale. Les rencontres sportives avec d'autres écoles, par contre, leur

* Cette exigence entre en vigueur le 6 octobre 2005.

offrent la possibilité de se mesurer à d'autres élèves dans le cadre d'activités plus structurées qui suscitent une compétition plus soutenue. Enfin, les activités de loisirs et les clubs divers de la communauté donnent aux élèves l'occasion de se retrouver avec des camarades qui s'intéressent aux mêmes choses qu'eux et les incitent à dépenser leur énergie sans qu'il soit question de compétition. Lors de la planification et de l'organisation des activités, les écoles ont intérêt à tenir compte des organismes, des installations et des programmes communautaires comme sources d'expériences et d'activités physiques additionnelles. En considérant les ressources de la communauté toutefois, les écoles recherchent des activités et des programmes qui se déroulent en français afin d'aider leurs élèves à développer leurs compétences de communication en français.

Les activités mixtes et séparées. Bien qu'il soit tout à fait possible pour les élèves de satisfaire aux attentes énoncées dans le curriculum dans des classes mixtes ou séparées, certains aspects s'enseignent mieux dans des classes séparées. Les discussions sur des sujets délicats, notamment dans le domaine de la santé, peuvent embarrasser les élèves face à des personnes du sexe opposé. Dans bien des cas, les élèves seront plus à l'aise devant des personnes du même sexe. De même, les élèves participent parfois plus volontiers aux activités parascolaires et communautaires (en particulier dans les sports d'équipe) lorsque celles-ci se déroulent entre personnes du même sexe. Au moment de décider s'il est préférable d'aborder un aspect du programme-cadre avec l'ensemble de leurs élèves ou avec les élèves d'un sexe puis ceux de l'autre, les enseignantes et enseignants considéreront la nature du sujet et les besoins de leurs élèves.

L'organisation des classes mixtes. Il importe de respecter les différences entre les garçons et les filles pour favoriser leur participation et les aider à collaborer et à se respecter. Un climat où tous les élèves se sentent respectés les aide à parfaire leurs compétences, à avoir une bonne estime de soi, à se maintenir en santé et à assurer leur bien-être. Le programme-cadre d'éducation physique et santé sensibilise les élèves aux différences entre eux et les incite à traiter les autres avec respect.

Pour favoriser le respect, les enseignantes et enseignants :

- offrent aux élèves des deux sexes des chances égales d'assumer des positions de leadership;
- respectent les facultés et les intérêts particuliers des garçons et des filles et les encouragent à les développer;
- veillent à un partage équitable des responsabilités entre les garçons et les filles;
- s'attendent à une participation égale des élèves à toutes les activités, quel que soit leur sexe;
- créent un climat qui encourage les élèves à se montrer prévenants, compréhensifs et respectueux envers les autres.

L'intégration interdisciplinaire. Le programme-cadre d'éducation physique et santé est un élément indissociable du reste du curriculum. Plusieurs études ont permis de conclure que les élèves qui participent chaque jour à une activité physique ont une meilleure mémoire et une meilleure concentration, communiquent mieux, résolvent plus facilement des problèmes et font preuve de plus de leadership, autant de facteurs qui améliorent leur apprentissage dans d'autres matières. Ces élèves ont aussi généralement une meilleure opinion d'eux-mêmes, un meilleur comportement en société et une plus grande détermination à relever les défis de leur vie quotidienne.

L'acquisition des habiletés et des connaissances en éducation physique et santé est reliée à l'apprentissage dans d'autres matières. Au moment de planifier l'enseignement et les activités qui seront proposées aux élèves, les enseignantes et enseignants ont d'ailleurs tout intérêt à faire ce rapprochement. Par exemple, le programme pourrait être organisé de façon que les élèves de 5^e année puissent décrire les effets de la consommation abusive d'alcool à court et à long terme (éducation physique et santé), examiner ses effets sur le système nerveux (sciences et technologie) et représenter dans un diagramme les résultats d'un sondage sur la consommation d'alcool (mathématiques). Finalement, les élèves pourraient faire un exposé oral ou écrit (français) sur les problèmes sociaux qu'entraîne la consommation abusive d'alcool.

L'éducation physique et santé pour les élèves en difficulté

Dans le cadre de la planification et de la mise en œuvre du curriculum, il importe de reconnaître les besoins des élèves en difficulté et de leur fournir des programmes et des services appropriés. La loi prévoit le processus pour l'identification et le placement des élèves en difficulté. Il appartient à un comité d'identification, de placement et de révision (CIPR) de déterminer les besoins des élèves en difficulté.

Lorsqu'un CIPR identifie une ou un élève comme étant en difficulté, on doit élaborer à son intention un plan d'enseignement individualisé (PEI). (Il convient de noter qu'un PEI peut aussi être préparé pour des élèves ayant des besoins particuliers qui profitent de programmes ou de services pour l'enfance en difficulté sans avoir été identifiés par un CIPR comme étant des élèves en difficulté.) Le programme éducatif du PEI de l'élève se fonde sur une évaluation continue et est modifié en conséquence. Le PEI établit les attentes d'apprentissage de l'élève et précise de quelle façon l'école remplira son rôle par rapport à ces attentes (p. ex., à l'aide de programmes et de services appropriés, de modifications au programme ordinaire ou d'autres mesures d'adaptation). En outre, il définit les méthodes d'évaluation des progrès de l'élève.

En élaborant le PEI, on doit tenir compte des recommandations du CIPR sur les programmes et les services particuliers qui satisferaient aux besoins de l'élève. De plus, l'école doit consulter ses parents lors de l'élaboration du PEI. C'est sur ces recommandations et ces consultations que seront basées les décisions concernant la modification des attentes prévues dans le curriculum provincial en vue de répondre aux besoins particuliers de l'élève. Une fois le PEI élaboré, on doit en fournir un exemplaire aux parents.

Les personnes qui ont élaboré le PEI devraient collaborer de manière continue pour évaluer les progrès de l'élève et modifier le plan au besoin. Il importe que l'école informe les parents du programme que suit leur enfant et de ses progrès, puisque les parents peuvent le mieux soutenir l'apprentissage de leur enfant.

En éducation physique et santé, les élèves en difficulté peuvent avoir besoin de diverses modifications au programme en tant que tel et aux installations. Ces modifications peuvent comprendre :

- le choix d'installations qui permettent aux élèves handicapés physiquement de se déplacer;
- l'adaptation du matériel utilisé pour permettre à tous les élèves de participer pleinement aux activités (p. ex., fournir un bâton aux élèves en fauteuil roulant afin qu'ils ou elles puissent pousser un ballon);
- la modification du programme (p. ex., changer les méthodes d'enseignement);

- des stratégies d'évaluation qui tiennent compte d'une variété de styles et de besoins d'apprentissage;
- le soutien de la participation d'autant d'élèves que possible à la planification, à l'enseignement et à l'évaluation;
- le recours au plus grand nombre possible de systèmes de soutien.

Le matériel et les installations

Étant donné que le matériel et les installations dont les écoles disposent varient d'un bout à l'autre de la province, le programme-cadre d'éducation physique et santé énonce des attentes qui sont réalisables avec des moyens et de l'équipement de toutes sortes. L'utilisation d'un gymnase n'est pas nécessaire à la tenue d'activités physiques. Les enseignantes et enseignants sont invités à tirer le meilleur parti des ressources de la communauté et des autres écoles (cours d'école, terrains de football européen ou américain, terrains de base-ball, piscines, arénas) afin d'offrir à leurs élèves une grande variété d'activités pour acquérir différentes habiletés. Par la même occasion, les élèves découvriront les installations de la communauté dont ils ou elles pourront aussi se servir durant leurs loisirs.

Les enseignantes et enseignants peuvent varier le matériel utilisé pour développer des habiletés spécifiques et enrichir leur programme d'activités physiques. Là où le matériel disponible est insuffisant, les enseignantes et enseignants devront faire preuve d'imagination. Par exemple, si les élèves doivent attraper des objets de formes et de tailles variées, on peut leur fournir des balles de tennis, des ballons de plage ou des frisbees.

Les enseignantes et enseignants doivent s'assurer que le matériel est en bon état et disposé de façon appropriée, bien expliquer aux élèves comment s'en servir et tenir compte des différences d'âge, de taille et de masse.

Grille d'évaluation du rendement en éducation physique et santé

En éducation physique et santé, le rendement est évalué en fonction de quatre compétences distinctes, soit la compréhension des concepts, les habiletés relatives au mouvement, la participation active et la communication. Ainsi, pour la compétence de la compréhension des concepts, l'élève doit démontrer s'il ou elle a assimilé les notions et les concepts prescrits. Pour la compétence des habiletés relatives au mouvement, il faut évaluer comment l'élève exécute une variété de mouvements reliés à la locomotion, au maniement et à la coordination et son adresse à appliquer ces mouvements dans des jeux, des sports ou d'autres activités. Quant à la compétence de la participation active, il s'agit d'évaluer à quel point l'élève participe de façon volontaire aux activités prévues, au développement de sa condition physique et à la pratique des mesures de sécurité; il faut aussi évaluer son application des habiletés personnelles et sociales (ou interpersonnelles) telles sa capacité de jouer franc-jeu, de prendre des décisions, de résoudre des conflits et de se fixer des objectifs. Pour ce qui est de la compétence de la communication, il faut évaluer comment l'élève communique ses idées, ses expériences et ses réactions tout en utilisant un vocabulaire approprié.

Pour chacune de ces quatre compétences, il existe quatre niveaux de rendement possibles. De brèves descriptions du degré de réussite définissent chaque niveau de rendement. Ce sont ces descripteurs qui doivent guider le personnel enseignant dans leur évaluation. Le personnel enseignant doit se fonder sur les descripteurs pour déterminer le niveau des élèves par rapport à une ou plusieurs attentes et aux contenus d'apprentissage s'y greffant. Il incombe aux enseignantes et enseignants, en tant que professionnels, de choisir des stratégies qui favorisent l'acquisition des connaissances et des habiletés prescrites et qui amèneront les élèves à satisfaire aux attentes.

Il faut noter que le niveau 3 constitue la norme puisque le rendement à ce niveau est pleinement satisfaisant. Par exemple, en éducation physique et santé, on pourrait décrire le rendement d'une ou d'un élève de niveau 3 comme ceci :

L'élève démontre une compréhension de la plupart des concepts requis. Il ou elle ne fait que quelques erreurs ou omissions mineures. L'élève accomplit la plupart des mouvements prescrits et les applique habituellement dans d'autres situations ou activités. Il ou elle participe de son plein gré aux activités en pratiquant les mesures de sécurité appropriées et applique la plupart des habiletés interpersonnelles appropriées. De plus, l'élève communique sa compréhension en faisant peu d'erreurs ou d'omissions, de manière claire et précise et en utilisant habituellement un vocabulaire approprié.

Bien que la grille soit destinée à l'évaluation du rendement des élèves, le personnel enseignant peut s'en servir pour expliquer aux parents en quoi diffèrent les travaux d'élèves aux quatre niveaux de rendement.

Grille d'évaluation du rendement en éducation physique et santé, de la 1^{re} à la 8^e année

Compétences	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
Compréhension des concepts	L'élève démontre une compréhension :			
	<ul style="list-style-type: none"> – de seulement un petit nombre des concepts requis – en faisant des erreurs ou omissions importantes 	<ul style="list-style-type: none"> – de certains des concepts requis – en faisant plusieurs erreurs ou omissions mineures 	<ul style="list-style-type: none"> – de la plupart des concepts requis – en faisant quelques erreurs ou omissions mineures 	<ul style="list-style-type: none"> – des concepts requis – en ne faisant pratiquement aucune erreur ou omission
Habilités relatives au mouvement	L'élève :			
	<ul style="list-style-type: none"> – accomplit seulement un petit nombre des mouvements prescrits – et les applique rarement dans d'autres situations ou activités 	<ul style="list-style-type: none"> – accomplit certains des mouvements prescrits – et les applique parfois dans d'autres situations ou activités 	<ul style="list-style-type: none"> – accomplit la plupart des mouvements prescrits – et les applique habituellement dans d'autres situations ou activités 	<ul style="list-style-type: none"> – accomplit les mouvements prescrits – et les applique de façon constante dans d'autres situations ou activités
Participation active	L'élève :			
	<ul style="list-style-type: none"> – participe aux activités à la suite de beaucoup d'encouragement – applique seulement un petit nombre d'habiletés interpersonnelles appropriées – et requiert constamment des rappels à la sécurité 	<ul style="list-style-type: none"> – participe aux activités à la suite d'un peu d'encouragement – applique certaines des habiletés interpersonnelles appropriées – et requiert parfois des rappels à la sécurité 	<ul style="list-style-type: none"> – participe aux activités de son plein gré – applique la plupart des habiletés interpersonnelles appropriées – et pratique les mesures de sécurité appropriées 	<ul style="list-style-type: none"> – participe aux activités avec enthousiasme – applique les habiletés interpersonnelles appropriées – et pratique les mesures de sécurité de façon constante et exemplaire
Communication	L'élève communique :			
	<ul style="list-style-type: none"> – en faisant plusieurs erreurs ou omissions – de manière peu claire ou précise – et en utilisant rarement le vocabulaire approprié 	<ul style="list-style-type: none"> – en faisant quelques erreurs ou omissions – avec une certaine clarté et précision – et en utilisant parfois le vocabulaire approprié 	<ul style="list-style-type: none"> – avec peu d'erreurs ou d'omissions – de manière claire et précise – et en utilisant habituellement un vocabulaire approprié 	<ul style="list-style-type: none"> – presque sans erreurs ou omissions – avec clarté, précision et assurance – et en utilisant de façon constante un vocabulaire approprié et varié

Habiletés motrices

Dans ce domaine, l'enseignement porte sur la maîtrise des habiletés motrices que requiert une vaste gamme d'activités physiques. La maîtrise des habiletés motrices ne découle pas uniquement de la maturité physique; il faut, au contraire, constamment les perfectionner et les combiner pour les maîtriser pleinement.

Il existe trois catégories d'habiletés motrices :

- les habiletés de locomotion, qui assurent le déplacement d'un point vers un autre de différentes manières (p. ex., marcher, courir, sauter, pourchasser, fuir, esquiver);
- les habiletés de maniement, qui concernent la façon d'appliquer une force à un objet ou de recevoir une force d'un objet (p. ex., lancer, attraper, ramasser, botter, dribbler, frapper);
- les habiletés de coordination, qui assurent une combinaison efficace des gestes en vue d'une action cohérente par le corps qui bouge à partir de son axe horizontal ou vertical (p. ex., se pencher, s'étirer, se tourner, se rouler, transférer d'un point à l'autre son poids, atterrir après un saut).

L'acquisition de ces habiletés est fondée sur les quatre principes du mouvement suivants :

- la conscience de son corps (savoir quelles parties du corps bougent);
- l'orientation dans l'espace (savoir comment se déplacer dans l'espace – endroit, direction, hauteur);
- la connaissance de l'effort (savoir comment bouge le corps – rapidement ou lentement, avec vigueur ou faiblement);
- les rapports (savoir comment composer avec un autre joueur ou avec un instrument ou un objet).

L'enseignement des habiletés et des principes du mouvement doit être associé à la pratique d'activités physiques. Il faut proposer des exercices adaptés à l'âge de l'élève et on prendra soin d'encourager tous les élèves à participer, quelles que soient leurs aptitudes. Il importe aussi de faire en sorte que les élèves prennent plaisir aux activités physiques; les élèves seront ainsi plus réceptifs à l'adoption de pratiques de vie saines.

Les études sur le développement psychomoteur révèlent que l'enfance constitue une période cruciale pour le développement des structures du mouvement et des habiletés motrices.

Lorsque l'enfant commence sa scolarisation, ses mouvements sont souvent maladroits. Durant les premières années de sa scolarisation, il ou elle apprend à les coordonner et à les contrôler. L'élève peut ensuite perfectionner ses habiletés motrices et les appliquer dans des situations plus complexes au terme de son enfance, au cours de son adolescence et à l'âge adulte. Par exemple, en perfectionnant l'habileté qui consiste à lancer un objet par-dessus un filet, l'élève pourra réussir un service tennis au volley-ball ou un smash au badminton.

La sécurité doit faire partie intégrante du programme. Il incombe au personnel enseignant de superviser les activités, de s'assurer du bon état de l'équipement et de donner les directives appropriées. L'élève assume aussi sa part de responsabilité quant à la sécurité. Il lui faut, entre autres, respecter les consignes, utiliser l'équipement de façon appropriée, porter une tenue adéquate. Ces exigences sont d'ailleurs reflétées dans les attentes et les contenus d'apprentissage de chaque année d'études. L'élève doit se comporter de manière sécuritaire et responsable, sans mettre les autres ni lui-même en danger.

Habilités motrices – 1^{re} année

Attentes

À la fin de la 1^{re} année, l'élève doit pouvoir :

- exécuter des mouvements de base pour développer ses habiletés locomotrices et manuelles en se déplaçant au sol dans différentes directions et en maniant des objets de différentes façons.
- démontrer sa coordination en position stationnaire ou en exécutant des mouvements simples.

Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit :

Locomotion

- se déplacer dans différentes directions et de différentes façons (p. ex., en marchant, en courant, parfois au rythme d'une musique).
- se déplacer en réponse à un signal (p. ex., arrêt, départ).
- se déplacer en suivant une variété de trajets (p. ex., lignes droites, courbes, zigzags).

Maniement

- lancer et attraper à deux mains des objets de différentes formes et grosseurs.
- lancer un objet par en dessus et par en dessous vers une large cible (p. ex., un sac de fèves à travers un cerceau).
- dribbler sur place à l'intérieur d'un espace délimité (p. ex., un cerceau) avec la main dominante.
- rouler un ballon dans une direction donnée avec une ou deux mains.

Coordination

- sauter sur place en variant la position des pieds (p. ex., pieds joints, écartés).
- exécuter des exercices d'équilibre en position stationnaire (p. ex., sur un pied) ou en mouvement (p. ex., marcher sur une ligne droite).
- transférer son poids d'une partie du corps à une autre (p. ex., se balancer, rouler sur le tapis, faire le lapin).

Habiletés motrices – 2^e année

Attentes

À la fin de la 2^e année, l'élève doit pouvoir :

- exécuter des mouvements de base pour développer ses habiletés locomotrices et manuelles en se déplaçant sur des appareils et en maniant des objets avec un ou une partenaire.
- démontrer sa coordination sur des appareils et avec de l'équipement.

Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit :

Locomotion

- se déplacer en alternant la façon de faire (p. ex., en marchant, puis en sautillant, puis en marchant).
- se déplacer en alternant la direction (p. ex., en ligne droite, puis en zigzag, puis en ligne droite).
- exécuter des déplacements en tenant compte du rythme (p. ex., battement des mains).
- se déplacer sur des appareils horizontaux, verticaux et obliques (p. ex., échelle, plan incliné, banc suédois).

Maniement

- lancer ou attraper à une ou deux mains différents objets (p. ex., frisbee, ballon) en alternant les passes (p. ex., par en dessous, par en dessus, avec rebond).
- dribbler un ballon sur place et en mouvement avec une main ou avec les pieds sur une courte distance.
- botter un ballon stationnaire vers un ou une partenaire ou une large cible.

Coordination

- sauter en se déplaçant en suivant un enchaînement (p. ex., sauter sur deux pieds, puis sur un pied comme à la marelle).
- exécuter des exercices d'équilibre sur des appareils (p. ex., marcher sur un banc).
- transférer son poids de différentes façons en utilisant de l'équipement (p. ex., passer à travers un cerceau, sous un banc).

Habiletés motrices – 3^e année

Attentes

À la fin de la 3^e année, l'élève doit pouvoir :

- exécuter des mouvements de base pour développer ses habiletés locomotrices et manuelles en utilisant de l'équipement et en tenant compte des obstacles.
- démontrer sa coordination en exécutant des exercices spécifiques au sol et sur des appareils.

Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit :

Locomotion

- se déplacer de différentes façons (p. ex., en courant, en marchant, en sautillant, en rampant) au sol ou sur des appareils en changeant de direction et de niveau (p. ex., en position accroupie, debout).
- se déplacer dans différentes directions en tenant compte des obstacles (p. ex., équipement, personne).

Maniement

- lancer et rattraper un objet (p. ex., avec les deux mains, d'une main à l'autre, avec la même main).
- dribbler un ballon en changeant de main et de direction.
- botter, passer, arrêter un ballon à l'aide du pied.
- frapper une balle ou un objet avec différentes parties du corps.

Coordination

- sauter par-dessus des objets ou sauter à la corde.
- exécuter des exercices d'équilibre (p. ex., arabesque, appui fessier en V) sur un matelas ou un banc.
- transférer son poids par-dessus des appareils (p. ex., en appuyant les mains sur un banc, sauter d'un côté à l'autre du banc).

Habiletés motrices – 4^e année

Attentes

À la fin de la 4^e année, l'élève doit pouvoir :

- exécuter des mouvements au sol et sur des appareils pour développer les habiletés de base préalables aux activités sportives.
- démontrer sa coordination en exécutant des exercices d'équilibre en variant la position du corps, la direction du déplacement et la hauteur des appareils.

Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit :

Locomotion

- se déplacer de différentes façons (p. ex., en glissant, en grim pant, en bondissant) au sol et sur des appareils étroits (p. ex., sur la poutre basse).
- combiner différents mouvements en variant la vitesse d'exécution dans le contexte de jeux modifiés.

Maniement

- viser et lancer un objet avec précision en direction d'un ou d'une partenaire ou d'une cible.
- passer ou recevoir un objet en position stationnaire ou en mouvement.
- dribbler un ballon en se déplaçant et en variant la direction et la vitesse.
- botter, dribbler, passer et bloquer un ballon (p. ex., de soccer) en se déplaçant.

Coordination

- exécuter divers exercices d'équilibre sur des appareils étroits (p. ex., poutre basse).
- sauter de différentes hauteurs en changeant sa position et sa direction (p. ex., en tournant, en position accroupie).
- transférer son poids de différentes façons (p. ex., roulades, roues latérales).

Habilités motrices – 5^e année

Attentes

À la fin de la 5^e année, l'élève doit pouvoir :

- exécuter une variété de mouvements et recourir à des stratégies défensives dans le contexte de jeux simples.
- démontrer sa coordination en exécutant des mouvements élémentaires.

Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit :

Locomotion

- se déplacer de différentes façons et à différentes vitesses dans le contexte de jeux inventés par les élèves.
- exécuter des actions défensives (p. ex., s'éloigner, déjouer, feinter) dans le contexte d'un jeu simple, avec ou sans objet.

Maniement

- lancer, frapper ou attraper un objet à l'aide d'un instrument en direction d'une cible (p. ex., volant ou balle avec une raquette).
- attraper en se déplaçant, avec une ou deux mains, des objets de formes et de tailles variées (p. ex., balle, frisbee).
- frapper un ballon en se servant de différentes parties du corps (p. ex., avant-bras, tête, bout des doigts).
- dribbler un ballon avec son pied en maîtrisant les arrêts et les départs.
- dribbler dans le contexte de jeux simples.

Coordination

- exécuter un enchaînement de mouvements élémentaires de gymnastique sur les matelas (p. ex., sauts, roulades, roues latérales).
- exécuter des atterrissages équilibrés en sautant de divers appareils (p. ex., banc suédois, cheval-sautoir).
- exécuter des sauts à l'aide d'un tremplin et atterrir sur les matelas de façon sécuritaire.

Habiletés motrices – 6^e année

Attentes

À la fin de la 6^e année, l'élève doit pouvoir :

- exécuter des mouvements précis et recourir à des stratégies offensives dans le contexte de jeux organisés.
- démontrer sa coordination en exécutant un enchaînement de mouvements élémentaires.

Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit :

Locomotion

- se déplacer de différentes façons et à différentes vitesses en utilisant de l'équipement (p. ex., en patins, en skis).
- exécuter des actions offensives (p. ex., se rapprocher, poursuivre) dans le contexte d'un jeu organisé.

Maniement

- frapper et recevoir avec maîtrise un objet en se servant des différentes parties du corps.
- lancer ou passer un objet d'une seule main à un ou une partenaire en mouvement.
- dribbler un ballon en se déplaçant à différentes vitesses pour déjouer un poursuivant.
- exécuter des bottés de précision à des distances variées (p. ex., football, soccer).
- défendre un but (p. ex., bloquer, arrêter, dégager) avec ou sans instrument.

Coordination

- exécuter un enchaînement de mouvements élémentaires et d'exercices d'équilibre sur des matelas et des appareils (p. ex., banc suédois).
- exécuter des sauts à l'aide d'un tremplin afin d'atterrir correctement sur les matelas ou sur un appareil.

Habiletés motrices – 7^e année

Attentes

À la fin de la 7^e année, l'élève doit pouvoir :

- exécuter des mouvements qui font appel à plusieurs habiletés motrices dans une gamme d'activités sportives.
- démontrer sa coordination en exécutant un enchaînement de mouvements.

Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit :

Locomotion

- combiner des habiletés motrices (p. ex., pour le saut en longueur : course, saut et atterrissage).
- exécuter des mouvements en suivant le rythme approprié (p. ex., danse aérobique).

Maniement

- lancer un objet vers un ou une partenaire par-dessus un filet (p. ex., volley-ball : service par en dessous, manchette ou volée).
- exécuter une variété de lancers et de passes après une feinte.
- dribbler dans le contexte de sports spécifiques (p. ex., soccer, basket-ball).
- lancer, botter, frapper et attraper des objets de différentes masses, en position stationnaire ou en mouvement, avec précision, en variant la distance et en se servant de différentes parties du corps dans des sports spécifiques.

Coordination

- exécuter des mouvements isolés ou enchaînés nécessitant une bonne coordination musculaire en suivant un rythme soutenu (p. ex., programme de gymnastique).
- exécuter des sauts sur un appareil à l'aide d'un tremplin et atterrir sur des matelas en gardant l'équilibre.
- exécuter un enchaînement de mouvements et d'exercices d'équilibre sur des matelas et des appareils (p. ex., poutre).

Habiletés motrices – 8^e année

Attentes

À la fin de la 8^e année, l'élève doit pouvoir :

- exécuter des mouvements qui font appel à plusieurs habiletés motrices dans le contexte d'activités physiques et sportives.
- démontrer sa coordination en créant et en exécutant des mouvements enchaînés.

Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit :

Locomotion

- combiner des habiletés motrices (p. ex., courir, freiner, virer) dans les sports.
- créer des enchaînements de mouvements en suivant un rythme approprié (p. ex., danse aérobique).

Maniement

- lancer un objet vers une cible avec force et précision (p. ex., panier, but).
- lancer, passer et attraper un objet tout en déjouant un poursuivant dans le contexte d'activités sportives (p. ex., football et soccer).
- frapper un objet avec la main ou un instrument en utilisant un coup droit ou de revers.

Coordination

- créer des mouvements isolés ou enchaînés nécessitant une bonne coordination musculaire en suivant un rythme soutenu sur les matelas et des appareils (p. ex., programme de gymnastique sur la poutre).
- franchir un obstacle à l'aide d'un tremplin (p. ex., cheval-sautoir).

Vie active

Dans le domaine de la vie active, l'élève a l'occasion de participer à diverses activités physiques. L'objectif est de transmettre à l'élève les connaissances qui lui permettront d'être en bonne condition physique. Il faut que l'élève démontre de la discipline, de la responsabilité et sache comment se comporter avec les autres, notamment en les respectant et en jouant franc-jeu. Il est important que l'élève comprenne les liens entre la condition physique et la qualité de vie.

Les élèves doivent participer régulièrement et vigoureusement à toute une gamme d'activités physiques. De plus, ils doivent participer pendant au moins vingt minutes par jour à des activités physiques soutenues, d'intensité modérée à vigoureuse, visant à améliorer et à maintenir leur condition physique.*

Les contenus d'apprentissage sont répartis de la façon suivante :

Activité physique. La participation à un programme d'activités physiques est un excellent moyen de renforcer l'estime de soi et de perfectionner son comportement social. Le personnel enseignant proposera aux élèves toute une gamme d'activités physiques, en gymnastique, en athlétisme, en conditionnement physique, etc. On encouragera l'élève à assumer la responsabilité de pratiquer une activité physique quotidienne.

Selon l'accessibilité des installations, on pourra réaménager l'horaire (p. ex., utiliser le gymnase pendant une période de vingt minutes au lieu de trente) et utiliser les parcs, les terrains de jeux ou les installations de la communauté.

Condition physique. L'enseignante ou l'enseignant mettra l'accent sur les exercices qui développent la souplesse, la coordination, la force, l'équilibre et, tout particulièrement, l'endurance cardiorespiratoire. On augmentera la durée des activités physiques en fonction des progrès des élèves.

Habiletés personnelles et sociales. Les habiletés personnelles et sociales font partie intégrante de tout le programme-cadre d'éducation physique et santé et elles sont particulièrement importantes dans le domaine de la vie active. Ces habiletés recouvrent notamment les habiletés à communiquer, à prendre des décisions, à résoudre des conflits, à se fixer des objectifs et à jouer franc-jeu. Elles sont entre autres fondées sur le sens de la responsabilité et de la collaboration, sur le respect et la bienséance. Le programme d'éducation physique aidera les élèves à développer ces habiletés et à les intégrer non seulement dans les activités physiques, mais aussi dans tous les domaines de leur vie.

La sécurité doit faire partie intégrante du programme. Il incombe au personnel enseignant de superviser les activités, de s'assurer du bon état de l'équipement et de donner les directives appropriées. L'élève assume aussi sa part de responsabilité quant à la sécurité. Il lui faut, entre autres, respecter les consignes, utiliser l'équipement de façon appropriée, porter une tenue adéquate. Ces exigences sont d'ailleurs reflétées dans les attentes et les contenus d'apprentissage de chaque année d'études. L'élève doit se comporter de manière sécuritaire et responsable, sans mettre les autres ni lui-même en danger.

*Cette exigence entre en vigueur le 6 octobre 2005.

Vie active – 1^{re} année

Attentes

À la fin de la 1^{re} année, l'élève doit pouvoir :

- participer régulièrement et vigoureusement à toutes les activités du programme pour améliorer et maintenir sa condition physique (p. ex., jeux, activités individuelles et de groupe).
- reconnaître l'influence d'une vie active sur la santé.
- démontrer des habiletés personnelles et sociales (p. ex., collaboration, respect) lors des activités physiques.
- suivre les mesures de sécurité appropriées à l'activité physique.

Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit :

Activité physique

- démontrer une attitude et un comportement positifs par son langage, sa ponctualité et son assiduité aux leçons et en fournissant un effort soutenu.
- identifier quelques bienfaits physiques de l'activité physique (p. ex., sur l'appétit, le sommeil et le niveau d'énergie).

Condition physique

- participer à des activités cardiorespiratoires (p. ex., marche rapide).*
- exécuter des détentes simples à la suite d'une activité intense (p. ex., yoga, retour au calme).*
- exécuter des exercices de souplesse, de force et d'endurance musculaires.*
- décrire les changements physiques qui se produisent à la suite d'exercices vigoureux (p. ex., battements du cœur).

Habiletés personnelles et sociales

- se fixer un but en collaboration avec d'autres pour améliorer un élément de sa santé (p. ex., marcher ensemble dix minutes durant la période du dîner).
- faire preuve de responsabilité (p. ex., apporter ses espadrilles).
- collaborer avec les autres (p. ex., en partageant le matériel).
- démontrer du respect envers soi-même et envers les autres (p. ex., langage approprié, attendre son tour).

*Conformément aux exigences relatives à l'activité physique quotidienne, les élèves doivent participer pendant au moins vingt minutes chaque jour à des activités physiques soutenues, d'intensité modérée à vigoureuse.

Vie active – 2^e année

Attentes

À la fin de la 2^e année, l'élève doit pouvoir :

- participer régulièrement et vigoureusement à toutes les activités du programme pour améliorer et maintenir sa condition physique (p. ex., jeux, activités individuelles et de groupe).
- reconnaître les bienfaits d'une vie active pour la santé physique.
- démontrer des habiletés personnelles et sociales (p. ex., se fixer un but personnel) lors des activités physiques.
- suivre les mesures de sécurité appropriées à l'activité physique.

Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit :

Activité physique

- démontrer une attitude et un comportement positifs par son langage, sa ponctualité et son assiduité aux leçons et en fournissant un effort soutenu.
- expliquer comment l'exercice régulier contribue à une meilleure santé.

Condition physique

- participer à des activités cardiorespiratoires (p. ex., jogging) précédées d'une période d'échauffement.*
- exécuter des exercices de souplesse (p. ex., pliés, étirements).*
- exécuter des exercices spécifiques de force et d'endurance musculaires.*
- identifier les signes indiquant le niveau d'effort fourni (p. ex., essoufflement, rougeur du visage).

Habiletés personnelles et sociales

- se fixer un but personnel relié à l'activité physique suite à une discussion de groupe (p. ex., courir sur place pendant 2 minutes).
- faire preuve de responsabilité (p. ex., apporter ses espadrilles).
- collaborer avec les autres lors d'activités en petits groupes (p. ex., en offrant et en acceptant de l'aide, en assumant différents rôles).
- démontrer du respect envers soi-même et les autres lors des activités en petits groupes (p. ex., en parlant à son tour, en exprimant clairement ses besoins).
- jouer franc-jeu dans les activités physiques et les jeux.

*Conformément aux exigences relatives à l'activité physique quotidienne, les élèves doivent participer pendant au moins vingt minutes chaque jour à des activités physiques soutenues, d'intensité modérée à vigoureuse.

Vie active – 3^e année

Attentes

À la fin de la 3^e année, l'élève doit pouvoir :

- participer régulièrement et vigoureusement à toutes les activités du programme pour améliorer et maintenir sa condition physique (p. ex., jeux, activités individuelles et de groupe).
- reconnaître les bienfaits d'une vie active pour son bien-être.
- démontrer des habiletés personnelles et sociales (p. ex., se fixer un but personnel avec un ou une partenaire, travailler en équipe) lors des activités physiques.
- suivre les mesures de sécurité appropriées à l'activité physique.

Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit :

Activité physique

- démontrer une attitude et un comportement positifs par son langage, sa ponctualité et son assiduité aux leçons et en fournissant un effort soutenu.
- identifier les bienfaits de la vie active pour la santé affective de la personne (p. ex., estime de soi, bonne humeur et sentiment de bien-être).

Condition physique

- participer à des activités cardiorespiratoires (p. ex., saut à la corde) accompagnées d'une période d'échauffement et de retour au calme.*
- exécuter des exercices de souplesse, de force et d'endurance musculaires.*
- déterminer l'intensité de l'exercice en utilisant un barème (p. ex., capacité de parler durant l'exercice).

Habiletés personnelles et sociales

- se fixer un but précis avec un ou une partenaire à partir d'intérêts communs (p. ex., sauter à la corde pendant 15 minutes).
- faire preuve de responsabilité (p. ex., apporter ses vêtements de sport).
- réaliser une tâche d'équipe (p. ex., tir à la corde).
- démontrer du respect envers soi-même et les autres et suivre les règlements (p. ex., aider et encourager ses camarades, faire preuve de considération envers les autres dans ses paroles et ses gestes).
- jouer franc-jeu dans les activités physiques et les jeux.

*Conformément aux exigences relatives à l'activité physique quotidienne, les élèves doivent participer pendant au moins vingt minutes chaque jour à des activités physiques soutenues, d'intensité modérée à vigoureuse.

Vie active – 4^e année

Attentes

À la fin de la 4^e année, l'élève doit pouvoir :

- participer régulièrement et vigoureusement à toutes les activités du programme pour améliorer et maintenir sa condition physique (p. ex., jeux et sports modifiés, gymnastique, athlétisme).
- reconnaître les bienfaits d'une vie active pour la forme physique.
- démontrer des habiletés personnelles et sociales (p. ex., capacité de résoudre des conflits) lors des activités physiques.
- suivre les mesures de sécurité appropriées à l'activité physique.

Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit :

Activité physique

- démontrer une attitude et un comportement positifs par son langage, sa ponctualité et son assiduité aux leçons et en fournissant un effort soutenu.
- identifier certaines caractéristiques d'une personne en bonne forme physique (p. ex., plus grande énergie, meilleure santé).

Condition physique

- participer à des activités cardiorespiratoires (p. ex., danse aérobique) accompagnées d'une période d'échauffement et de retour au calme.*
- exécuter des exercices de souplesse, de force et d'endurance musculaires.*
- expliquer les changements dans son rythme cardiaque et trouver son pouls.

Habiletés personnelles et sociales

- se fixer un but précis à partir d'intérêts personnels (p. ex., faire une heure de natation tous les deux jours).
- faire preuve de responsabilité (p. ex., ranger le matériel).
- coopérer en fournissant un effort synchronisé dans l'exécution d'une tâche commune (p. ex., parachute).
- démontrer une attitude et un comportement positifs dans ses relations avec les autres (p. ex., respecter les idées des autres, s'abstenir de critiquer les membres de son équipe, exprimer ses émotions, son mécontentement de façon acceptable).
- jouer franc-jeu dans les jeux coopératifs et les activités d'équipe.
- connaître et appliquer les étapes d'un processus de résolution de conflits.

*Conformément aux exigences relatives à l'activité physique quotidienne, les élèves doivent participer pendant au moins vingt minutes chaque jour à des activités physiques soutenues, d'intensité modérée à vigoureuse.

Vie active – 5^e année

Attentes

À la fin de la 5^e année, l'élève doit pouvoir :

- participer régulièrement et vigoureusement à toutes les activités du programme pour améliorer et maintenir sa condition physique (p. ex., jeux et sports modifiés, gymnastique, athlétisme).
- reconnaître les bienfaits d'une vie active pour la santé physique et mentale.
- démontrer des habiletés personnelles et sociales (p. ex., capacité de résoudre des problèmes) lors des activités physiques.
- suivre les mesures de sécurité appropriées à l'activité physique.

Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit :

Activité physique

- démontrer une attitude et un comportement positifs par son langage, sa ponctualité et son assiduité aux leçons et en fournissant un effort soutenu.
- expliquer les bienfaits de l'exercice physique (p. ex., résistance aux maladies, meilleur rendement scolaire, niveau d'énergie, sociabilité).

Condition physique

- participer à des activités cardiorespiratoires (p. ex., soccer) accompagnées d'une période d'échauffement et de retour au calme.*
- exécuter des exercices de souplesse, de force et d'endurance musculaires.*
- décrire l'importance des activités d'échauffement.
- classer diverses activités physiques en fonction de leur contribution à l'amélioration des principales composantes de la condition physique (p. ex., force, endurance, souplesse).

- prendre son pouls régulièrement (p. ex., une fois par semaine avant et après l'activité physique) pour évaluer l'intensité de l'activité physique.

Habiletés personnelles et sociales

- reconnaître les étapes qui mènent à l'élaboration d'un plan d'action (p. ex., se fixer un but réaliste, identifier les difficultés, préparer un plan d'action).
- faire preuve de responsabilité (p. ex., suivre les règles de sécurité).
- démontrer des habiletés de collaboration, de créativité, de négociation et de communication efficace en accomplissant une tâche commune (p. ex., pyramide sur les matelas).
- démontrer des habiletés interpersonnelles dans les activités physiques (p. ex., respecter les aptitudes de chacun, contrôler et exprimer ses frustrations de façon acceptable).
- jouer franc-jeu dans les jeux coopératifs et les activités d'équipe.
- connaître et appliquer les étapes d'un processus de résolution de problèmes.

* Conformément aux exigences relatives à l'activité physique quotidienne, les élèves doivent participer pendant au moins vingt minutes chaque jour à des activités physiques soutenues, d'intensité modérée à vigoureuse.

Vie active – 6^e année

Attentes

À la fin de la 6^e année, l'élève doit pouvoir :

- participer régulièrement et vigoureusement à toutes les activités du programme pour améliorer et maintenir sa condition physique (p. ex., jeux, sports modifiés, gymnastique, athlétisme).
- reconnaître les bienfaits d'une vie active pour le travail intellectuel.
- démontrer des habiletés personnelles et sociales (p. ex., capacité de prendre des décisions) lors des activités physiques.
- suivre les mesures de sécurité appropriées et commencer à assumer la responsabilité de sa propre sécurité.

Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit :

Activité physique

- démontrer une attitude et un comportement positifs par son langage, sa ponctualité et son assiduité aux leçons et en fournissant un effort soutenu.
- identifier certains bienfaits d'une vie active pour la faculté de concentration et la lucidité de la pensée.

Condition physique

- participer à des activités cardiorespiratoires (p. ex., ski de fond) accompagnées d'une période d'échauffement et de retour au calme.*
- déterminer des exercices d'étirement permettant d'accroître la souplesse des différents groupes musculaires avant chaque activité.
- exécuter des exercices de force et d'endurance musculaires.*
- reconnaître l'importance des activités de retour au calme.
- prendre son pouls régulièrement pour évaluer l'amélioration de sa condition physique (p. ex., une fois par semaine).

Habiletés personnelles et sociales

- élaborer un plan d'action à court terme pour atteindre des objectifs personnels reliés au conditionnement physique.
- faire preuve de discipline personnelle face aux activités physiques.
- faire preuve de bienséance et d'esprit sportif (p. ex., respect, coopération, honnêteté, sollicitude).
- jouer franc-jeu dans les jeux coopératifs et les activités d'équipe.
- identifier et suivre les étapes d'un modèle de prise de décision (p. ex., modèle IDÉAL).

* Conformément aux exigences relatives à l'activité physique quotidienne, les élèves doivent participer pendant au moins vingt minutes chaque jour à des activités physiques soutenues, d'intensité modérée à vigoureuse.

Vie active – 7^e année

Attentes

À la fin de la 7^e année, l'élève doit pouvoir :

- participer régulièrement et vigoureusement à toutes les activités du programme pour améliorer et maintenir sa condition physique (p. ex., sports, danse aérobique).
- reconnaître l'importance de la motivation face à la participation aux activités physiques.
- démontrer des habiletés personnelles et sociales (p. ex., capacité de bien communiquer) lors des activités physiques.
- suivre les mesures de sécurité appropriées et assumer la responsabilité de sa propre sécurité.

Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit :

Activité physique

- démontrer une attitude et un comportement positifs par son langage, sa ponctualité et son assiduité aux leçons et en fournissant un effort soutenu.
- identifier les facteurs qui influencent le degré de participation aux activités physiques (p. ex., goûts personnels, habitudes familiales).
- remplir le rôle d'arbitre à l'occasion.

Condition physique

- participer à des activités cardiorespiratoires (p. ex., natation) accompagnées d'une période d'échauffement et de retour au calme.*
- exécuter des exercices de souplesse, de force et d'endurance musculaires.*
- identifier les quatre éléments importants d'un programme d'entraînement (p. ex., le modèle FAIT - Fréquence, Activité, Intensité, Temps).
- élaborer et mettre en pratique un programme d'entraînement individualisé.
- déterminer son rythme cardiaque cible.

Habiletés personnelles et sociales

- élaborer un plan d'action à long terme pour atteindre des objectifs personnels reliés au conditionnement physique.
- faire preuve de discipline personnelle face à son programme d'entraînement.
- faire preuve de bienséance et d'esprit sportif (p. ex., faire preuve de tact, respecter les décisions des arbitres).
- jouer franc-jeu dans les sports.
- appliquer des éléments qui favorisent la communication (p. ex., confiance en soi, considération pour les autres).

* Conformément aux exigences relatives à l'activité physique quotidienne, les élèves doivent participer pendant au moins vingt minutes chaque jour à des activités physiques soutenues, d'intensité modérée à vigoureuse.

Vie active – 8^e année

Attentes

À la fin de la 8^e année, l'élève doit pouvoir :

- participer régulièrement et vigoureusement à toutes les activités du programme pour améliorer et maintenir sa condition physique (p. ex., sports, danse aérobique).
- reconnaître l'influence du mode de vie sur la condition physique.
- démontrer des habiletés personnelles et sociales (p. ex., capacité de choisir les stratégies adaptées aux situations) lors des activités physiques.
- suivre les mesures de sécurité appropriées et assumer la responsabilité de sa propre sécurité.

Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit :

Activité physique

- démontrer une attitude et un comportement positifs par son langage, sa ponctualité et son assiduité aux leçons et en fournissant un effort soutenu.
- identifier les éléments qui caractérisent différents modes de vie (p. ex., alimentation, repos, activité physique, loisirs) et leurs effets sur la condition physique.
- inventer ou modifier des jeux coopératifs ou compétitifs favorisant la participation de la classe.
- remplir le rôle d'arbitre au besoin.

Condition physique

- participer à des activités cardiorespiratoires (p. ex., cyclisme) accompagnées d'une période d'échauffement et de retour au calme.*
- préparer et diriger des exercices d'échauffement et de retour au calme.
- exécuter des exercices de souplesse, de force et d'endurance musculaires.*
- dresser une liste des installations sportives de sa localité.

- réviser et mettre en pratique son programme d'entraînement individualisé en tenant compte de ses goûts et de l'équipement disponible.

Habiletés personnelles et sociales

- élaborer un plan d'action à court et à long terme pour atteindre des objectifs personnels reliés au conditionnement physique et les incorporer à son programme personnel.
- faire preuve de discipline personnelle face à son programme d'entraînement.
- faire preuve de bienséance et d'esprit sportif (p. ex., faire preuve de tact, garder sa maîtrise de soi dans la défaite ou la victoire).
- jouer franc-jeu dans les sports.
- résoudre des problèmes et des conflits en appliquant les stratégies adaptées aux situations (p. ex., écoute active, compromis, médiation).
- identifier les causes et les symptômes du stress et énumérer des moyens pour l'atténuer (p. ex., activité physique, respiration contrôlée, yoga, méditation).

* Conformément aux exigences relatives à l'activité physique quotidienne, les élèves doivent participer pendant au moins vingt minutes chaque jour à des activités physiques soutenues, d'intensité modérée à vigoureuse.

Santé

Tout au long de sa vie, l'élève fait des choix qui influent sur sa santé et sa qualité de vie; il est donc essentiel qu'il ou elle sache ce qui contribue à sa santé et à son bien-être. Les contenus d'apprentissage de ce domaine sont classés sous les thèmes suivants : l'alimentation, la croissance, la sécurité et la prévention de la toxicomanie.

Alimentation. L'alimentation joue un rôle important dans l'optimisation de sa santé. L'élève est amené à évaluer ses habitudes alimentaires et à élaborer un plan personnel d'alimentation. On se penche sur les facteurs qui influent sur la masse corporelle et l'image de soi et on souligne l'importance d'une bonne alimentation et de l'exercice pour être en bonne santé.

Croissance. L'enseignement porte principalement sur les stades de développement de l'être humain, sur les changements physiques et comportementaux qui y sont associés et sur l'hygiène. La puberté et la sexualité sont traitées de façon à respecter la sensibilité des élèves. Pour ces sujets, il ne s'agit pas simplement d'enseigner l'anatomie. La sexualité constitue un sujet des plus délicats et il faut savoir la situer par rapport aux relations avec l'autre, au respect de l'autre et à la tendresse. Les attitudes, les croyances et les valeurs qui y sont associées évolueront toute la vie.

Les parents ou les tuteurs et tutrices assument la plus grande responsabilité pour ce sujet. Au fil des années, les élèves s'imprègnent des valeurs de leur entourage et apprennent principalement de leur milieu les comportements et les valeurs appropriés en matière de sexualité. Les élèves sont influencés en cette matière non seulement par leurs parents, leurs proches, leurs amis, les chefs religieux, le personnel enseignant et les voisins, mais aussi par la télévision, la radio, les chansons, le cinéma, les livres, les journaux et la publicité. Les programmes scolaires qui traitent de la sexualité se situent aussi dans ce vaste milieu qui influence l'élève; ils ont pour objectif de le renseigner le mieux possible sur les différents aspects de la sexualité.

Les attentes et les contenus d'apprentissage sont adaptés à l'âge des élèves. On y fait preuve de sensibilité et de respect afin de permettre aux élèves de se renseigner sur la puberté et la sexualité dans un climat de confiance. En raison de la nature délicate de la sexualité, il importe d'informer les parents et les tuteurs et tutrices du contenu de l'enseignement et du moment où ce sujet sera abordé. Il faut pouvoir créer un climat dans lequel le personnel enseignant et les élèves se sentent à l'aise afin qu'ils ou elles puissent discuter ouvertement. C'est pourquoi il vaut mieux attendre que ceux-ci se connaissent bien avant d'aborder ce sujet, par exemple au milieu de l'année scolaire. Il faudrait prévoir un enseignement dans des classes séparées pour les garçons et les filles lorsqu'on le juge approprié.

Sécurité. Il est essentiel de connaître les précautions à prendre pour assurer sa sécurité et éviter les blessures. Les attentes et les contenus d'apprentissage reliés à la sécurité portent principalement sur les risques de la vie quotidienne et les mesures à suivre. On traite entre autres de l'intimidation et des manifestations de violence et on souligne notamment quels sont les premiers soins à apporter et quels sont les organismes qui peuvent aider. On insiste aussi sur les connaissances et les habiletés qui permettent à l'élève de faire face aux situations difficiles.

Prévention de la toxicomanie. Il importe de renseigner adéquatement les élèves sur le mauvais usage des médicaments, le tabagisme, la consommation abusive d'alcool et la dépendance suscitée par les drogues illicites. Le tabagisme, notamment, est la cause de nombreuses maladies et est à l'origine de nombreux décès prématurés au Canada. Les élèves doivent pouvoir faire face aux pressions et savoir prendre des décisions éclairées qui favoriseront le maintien de leur santé et leur épanouissement.

Santé – 1^{re} année

Attentes

À la fin de la 1^{re} année, l'élève doit pouvoir :

- démontrer sa compréhension de ce qu'est une bonne alimentation.
- reconnaître les diverses parties du corps humain et leurs fonctions respectives, et identifier de bonnes habitudes d'hygiène.
- reconnaître des situations dangereuses et identifier des précautions à prendre pour assurer sa sécurité et son bien-être.
- reconnaître le bon usage des médicaments.

Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit :

Alimentation

- distinguer les aliments qui sont bons pour la santé de ceux que l'on devrait consommer moins souvent (p. ex., sucreries, croustilles).
- classer les aliments que l'on mange tous les jours d'après les groupes alimentaires (fruits et légumes, céréales, viandes et poissons, produits laitiers).

Croissance

- reconnaître et nommer les principales parties du corps humain, et décrire leurs fonctions (p. ex., jambes pour marcher).
- identifier de bonnes habitudes d'hygiène (p. ex., se brosser les dents, se laver).

Sécurité

- identifier des risques inhérents à des situations de la vie quotidienne (p. ex., risques de brûlure, de chute, de noyade, d'empoisonnement).
- indiquer des précautions à prendre et des règles de sécurité à suivre (p. ex., port du casque à bicyclette et du gilet de sauvetage en bateau, respect des consignes d'incendie).

- communiquer ses coordonnées et celles de ses parents.
- identifier dans son milieu communautaire des personnes ou des organismes qui contribuent à sa sécurité (p. ex., police, service d'urgence 911, parent-secours).
- savoir reconnaître dans ses relations avec les autres des situations d'exploitation (p. ex., touchers inacceptables, violence, harcèlement, intimidation).

Prévention de la toxicomanie

- décrire les bienfaits des médicaments lorsqu'on en fait un bon usage.
- expliquer pourquoi les médicaments (p. ex., comprimés, onguents) doivent être dispensés par une personne adulte.
- expliquer la différence entre les médicaments de prescription (p. ex., antibiotiques) et les médicaments vendus sans ordonnance (p. ex., sirop contre la toux).

Santé – 2^e année

Attentes

À la fin de la 2^e année, l'élève doit pouvoir :

- établir des liens entre l'alimentation et la santé.
- reconnaître ses caractéristiques corporelles et ses besoins physiques.
- reconnaître des règles et des pratiques sécuritaires.
- reconnaître le bon usage des produits ménagers.

Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit :

Alimentation

- identifier des éléments nutritifs qui permettent la croissance et fournissent de l'énergie (p. ex., calcium, vitamines).
- démontrer que certains aliments nous fournissent des éléments nutritifs importants (p. ex., lait pour la santé des os).
- identifier de bonnes pratiques alimentaires (p. ex., manger des fruits et des légumes).

Croissance

- reconnaître la variété des caractéristiques corporelles qui distinguent chaque personne (p. ex., grandeur, masse, traits du visage, cheveux).
- reconnaître que l'alimentation, le sommeil, l'activité physique et l'hérédité influent sur le rythme de la croissance.
- reconnaître les cinq sens du corps humain (vue, ouïe, odorat, goût et toucher) et indiquer leurs fonctions.
- démontrer comment les microbes se propagent et expliquer l'importance de l'hygiène personnelle à cet égard (p. ex., se servir d'un mouchoir, se laver les mains avant les repas).

Sécurité

- reconnaître les sources de danger à la maison, à l'école et dans la communauté (p. ex., électricité, eau chaude).
- expliquer l'importance du port d'équipement protecteur (p. ex., ceinture de sécurité en voiture).
- identifier des manifestations de violence physique et verbale (p. ex., coups, gifles, cris, bousculades).
- reconnaître les attitudes et les mesures à prendre dans des situations d'exploitation (p. ex., dire non, aller chercher de l'aide).

Prévention de la toxicomanie

- identifier des dangers inhérents à l'usage des produits ménagers et des précautions à prendre pour en assurer une utilisation sécuritaire.

Santé – 3^e année

Attentes

À la fin de la 3^e année, l'élève doit pouvoir :

- démontrer sa compréhension de l'importance de bons choix alimentaires et de l'exercice pour être en bonne santé.
- démontrer sa compréhension des stades de développement et de croissance de l'être humain, de la naissance à l'enfance.
- décrire des dangers et des mesures à suivre dans des situations d'urgence.
- démontrer sa compréhension du concept de dépendance.

Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit :

Alimentation

- identifier de bons choix alimentaires pour son goûter et ses collations.
- décrire les bienfaits de bons choix alimentaires pour son corps (p. ex., énergie, santé des yeux, des os et des dents).
- identifier des aliments allergènes pour certaines personnes (p. ex., arachides, chocolat, produits laitiers).

Croissance

- identifier les changements physiques (p. ex., grandeur, masse) qui se produisent lors de la croissance.
- décrire les changements comportementaux qui se produisent de la naissance à la fin de l'enfance (p. ex., façon d'exprimer sa colère à 2 ans et à 8 ans).

Sécurité

- décrire les mesures à suivre dans les situations d'urgence (p. ex., en cas d'incendie, d'empoisonnement, de réaction allergique).

- reconnaître des situations ou des produits médiatiques qui contiennent des manifestations de violence (p. ex., échanges dans la cour d'école, films et dessins animés à la télévision).
- identifier des personnes et des organismes communautaires à contacter dans les cas d'urgence (p. ex., parents, gardiens, personnel enseignant, voisins, service d'aide à l'enfance).

Prévention de la toxicomanie

- identifier des produits qui peuvent créer une dépendance (p. ex., café, cola, chocolat, nicotine, alcool, drogues illicites).
- expliquer en ses propres mots ce que signifie le terme «dépendance».

Santé – 4^e année

Attentes

À la fin de la 4^e année, l'élève doit pouvoir :

- démontrer sa compréhension de l'équilibre nutritionnel.
- identifier certaines caractéristiques physiques et comportementales d'un être humain en santé.
- décrire et suivre des règles de sécurité dans son milieu.
- identifier les méfaits du tabagisme.

Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit :

Alimentation

- décrire les portions quotidiennes appropriées pour chaque groupe alimentaire.
- donner des exemples de repas équilibrés pour un déjeuner, un dîner, un souper et une collation.

Croissance

- démontrer une connaissance des quatre stades du développement de la personne (petite enfance, enfance, adolescence et âge adulte).
- reconnaître les changements physiques et comportementaux reliés à chaque stade de développement.
- décrire les soins liés à l'hygiène corporelle (p. ex., bain ou douche, propreté des ongles) et à l'hygiène dentaire (p. ex., se brosser les dents et utiliser la soie dentaire quotidiennement).

Sécurité

- identifier les règles de sécurité appropriées aux piétons et les précautions à prendre pour assurer sa sécurité personnelle dans des endroits publics (p. ex., centre commercial).

Prévention de la toxicomanie

- expliquer que la nicotine crée une dépendance et que la consommation de tabac a des effets nocifs sur l'organisme.
- identifier les méfaits de la fumée secondaire.
- identifier les facteurs qui influencent ses décisions face à l'habitude de fumer (p. ex., pression des camarades, influence des médias).

Santé – 5^e année

Attentes

À la fin de la 5^e année, l'élève doit pouvoir :

- démontrer sa compréhension de la valeur nutritive des aliments.
- décrire certains changements physiques et comportementaux qui surviennent à la puberté.
- décrire des mesures et des précautions à prendre pour assurer sa sécurité dans le contexte d'activités sociales et de loisirs.
- identifier les méfaits de la consommation abusive d'alcool.

Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit :

Alimentation

- expliquer l'importance de l'eau dans l'alimentation et la fonction des calories et de chacun des cinq principaux groupes d'éléments nutritifs (glucides, protéines, matières grasses, vitamines et minéraux).
- identifier certains aliments qui fournissent des éléments nutritifs appartenant à un ou plusieurs des cinq groupes.
- analyser l'information fournie sur les étiquettes d'emballage des aliments (p. ex., ingrédients, information nutritionnelle).

Croissance

- expliquer ce qu'est la puberté et décrire les changements physiques qui la caractérisent (p. ex., développement de la pilosité, mue de la voix, menstruation).
- décrire les qualités qui influencent les relations avec les camarades, les membres de la famille et les amis (p. ex., honnêteté, compassion, fiabilité).
- décrire les changements comportementaux qui surviennent au moment de la puberté (p. ex., éveil au sexe opposé, souci de l'apparence et de son image, sensibilité accrue).
- décrire les pratiques d'hygiène qui se rattachent à la puberté.

Sécurité

- identifier les dangers et les moyens de réduire les risques associés à la pratique de certains loisirs populaires (p. ex., natation, camping, cyclisme, planche à roulette, promenade à motoneige, pêche).
- identifier des situations dangereuses (p. ex., harcèlement, bousculade) et savoir comment réagir.

Prévention de la toxicomanie

- reconnaître que l'alcool peut créer une dépendance et que la consommation abusive d'alcool a des effets nocifs sur l'organisme.
- reconnaître les coûts sociaux associés à la consommation d'alcool (p. ex., blessures, troubles familiaux, absentéisme au travail).
- reconnaître les facteurs qui incitent à la consommation d'alcool (p. ex., pression des camarades, publicité dans les médias).

Santé – 6^e année

Attentes

À la fin de la 6^e année, l'élève doit pouvoir :

- établir des liens entre l'image de soi, l'estime de soi et les habitudes alimentaires.
- décrire le rôle des diverses parties de l'appareil reproducteur humain.
- définir la responsabilité de chaque personne par rapport à la sécurité et identifier quelques pratiques de premiers soins.
- évaluer les choix concernant la consommation de tabac et d'alcool et reconnaître les dangers associés aux drogues illicites.

Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit :

Alimentation

- expliquer l'équilibre énergétique et les liens de cause à effet entre l'apport et la dépense énergétiques (p. ex., calories ingérées et dépensées).
- déterminer l'influence de certains facteurs sur les choix alimentaires personnels et l'image de soi (p. ex., habitudes familiales, publicité).
- analyser ses habitudes alimentaires dans diverses situations de la vie quotidienne (p. ex., aliments consommés à l'école ou en soirée à la maison).

Croissance

- identifier les parties de l'appareil reproducteur féminin et masculin.
- reconnaître les diverses fonctions de l'appareil reproducteur féminin et masculin (p. ex., expression de la sexualité, reproduction).

Sécurité

- identifier et décrire les premiers soins à apporter dans certaines situations (p. ex., piqûres d'insectes, coups de soleil, coupures, étouffement).
- énumérer les responsabilités associées à la garde d'enfants.
- décrire ce qu'il faut faire dans certaines situations d'intimidation (p. ex., harcèlement, appels téléphoniques obscènes, menaces).

Prévention de la toxicomanie

- décrire les avantages de ne pas consommer d'alcool ou de tabac.
- reconnaître les effets nocifs de la consommation de drogues illicites.
- identifier des ressources communautaires auxquelles on peut avoir recours pour obtenir des renseignements sur la toxicomanie, et les services professionnels qui y sont reliés.

Santé – 7^e année

Attentes

À la fin de la 7^e année, l'élève doit pouvoir :

- identifier les liens entre l'alimentation, l'activité physique, la masse corporelle et l'estime de soi.
- démontrer sa compréhension de la reproduction humaine.
- décrire les risques associés aux conditions climatiques et les précautions à prendre.
- démontrer sa compréhension des dangers inhérents à la consommation de drogues illicites.

Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit :

Alimentation

- identifier les facteurs qui influencent la masse corporelle (p. ex., type morphologique, métabolisme, mode de vie, émotions).
- reconnaître les incidences du mode de vie (p. ex., activité physique, alimentation) sur la masse corporelle et l'estime de soi.
- examiner l'influence des régimes amaigrissants et leurs risques pour la santé durant l'adolescence (p. ex., troubles d'ordre nutritionnel et maladies carencielles).
- identifier les services d'aide accessibles aux personnes ayant des troubles liés à l'alimentation.

Croissance

- distinguer entre les faits et les mythes se rapportant à la menstruation, à la spermatogénèse et à la fécondation.
- identifier les responsabilités rattachées à la sexualité et faire le lien entre la sexualité et le respect de l'autre.
- démontrer sa compréhension du concept d'abstinence.
- démontrer les habiletés de communication nécessaires pour faire accepter ses choix personnels (p. ex., écoute active, affirmation de soi, savoir dire non).

Sécurité

- énumérer les facteurs environnementaux dont il faut tenir compte lors d'une participation à des activités sportives extérieures (p. ex., température, humidité de l'air, chaleur, précipitations).
- identifier les dangers liés aux températures extrêmes (p. ex., hypothermie, gelures, épuisement, coup de chaleur) ainsi que les moyens de prévention ou de traitement.

Prévention de la toxicomanie

- nommer des drogues illicites.
- déterminer les facteurs qui incitent à prendre des drogues (p. ex., pression des camarades, influence des médias).
- énumérer les risques pour la santé de la consommation de drogues illicites et les sanctions prévues par la loi.
- démontrer les habiletés sociales nécessaires pour résister à la pression de certaines personnes face à l'usage de drogues (p. ex., savoir dire non).

Santé – 8^e année

Attentes

À la fin de la 8^e année, l'élève doit pouvoir :

- expliquer son plan personnel d'alimentation équilibrée.
- identifier les aspects affectif, physique et social d'une sexualité saine.
- démontrer sa connaissance des mesures à suivre dans des situations dangereuses.
- démontrer sa compréhension des méfaits de la consommation de drogues illicites.

Contenus d'apprentissage

Pour satisfaire aux attentes, l'élève doit :

Alimentation

- décrire les besoins alimentaires propres à l'adolescence (p. ex., calcium et fer).
- identifier les besoins alimentaires supplémentaires liés à une pratique intensive d'activités sportives (p. ex., protéines, fer, eau, hydrates de carbone).
- élaborer, mettre en pratique et réviser son plan personnel d'alimentation.

Croissance

- choisir des stratégies personnelles permettant de faire face aux pressions exercées par les autres (p. ex., dans les cas de harcèlement sexuel).
- décrire des méthodes de contraception et reconnaître l'abstinence comme un choix personnel valable.
- identifier les méthodes de prévention, les symptômes, le mode de transmission et le traitement de diverses maladies transmissibles sexuellement.
- identifier des organismes communautaires qui offrent des renseignements et de l'aide en matière de sexualité.

Sécurité

- analyser des situations qui présentent des dangers (p. ex., auto-stop, fréquentation de personnes violentes).
- identifier des organismes communautaires qui offrent de l'aide en cas de besoin (p. ex., maison de refuge, centre de services sociaux).

Prévention de la toxicomanie

- identifier les conséquences négatives de la consommation de drogues (p. ex., alcool et conduite automobile, alcool durant la grossesse, usage de stéroïdes).
- déterminer les facteurs qui incitent à la consommation de drogues illicites et identifier les habiletés personnelles nécessaires pour s'en abstenir (p. ex., contrôle de soi, gestion du stress).
- identifier les ressources communautaires disponibles en matière de toxicomanie.

Lexique

Actions défensives : Dans un jeu, actes visant à parer aux attaques de son adversaire (p. ex., en s'éloignant, en feignant).

Actions offensives : Dans un jeu, actes visant à prendre l'initiative de l'attaque (p. ex., en se rapprochant, en poursuivant son adversaire).

Apport énergétique : Quantité de kilojoules consommés.

Condition physique : État de la santé physique qui est fondée notamment sur la force, la souplesse et l'endurance musculaires ainsi que sur l'endurance cardiorespiratoire.

Coordination : Catégorie des habiletés motrices qui assurent une combinaison efficace des gestes en vue d'une action cohérente.

Coup de revers : Coup dans lequel la raquette (ou le bâton) est maniée du côté opposé à la main qui la tient.

Coup droit : Coup dans lequel la raquette (ou le bâton) est maniée du côté qui la tient.

Dépendance : État dans lequel se trouve une personne qui, à la suite de la consommation de certaines substances, ne peut plus s'en passer.

Dépense énergétique : Quantité de kilojoules dépensés.

Échauffement : Exécution de mouvements préparatoires qui élèvent la fréquence cardiaque et réveillent la musculature en vue de pratiquer une activité physique.

Endurance cardiorespiratoire : Capacité fondée sur l'aptitude du cœur et des poumons de transmettre efficacement aux muscles l'oxygène dont ils ont besoin au cours d'une activité physique.

Endurance musculaire : Capacité pour les muscles de soutenir un effort pendant une certaine période.

Équilibre énergétique : Équilibre entre l'apport et la dépense d'énergie.

Force musculaire : Mesure de l'effort qui peut être généré par les muscles.

Franc-jeu : Attitude et comportement de respect et de justice envers les autres dans les jeux.

IDÉAL (modèle) : Modèle de prise de décisions qui se fonde sur les étapes suivantes : Identifier le problème ou la décision; Discuter des solutions possibles; Évaluer les conséquences de chaque solution possible; Agir en fonction du choix fait; Leçon apprise.

Locomotion : Catégorie des habiletés motrices qui assurent le déplacement d'un point vers un autre.

Maniement : Catégorie des habiletés motrices qui concernent la façon d'appliquer une force ou de recevoir une force.

Métabolisme : Façon dont le corps utilise son énergie pour accomplir ses fonctions vitales comme la digestion, la respiration, la circulation et le maintien de la température.

Pouls : Battement d'un vaisseau sanguin qui se fait en fonction des pulsations du cœur.

Retour au calme : Exercices de détente effectués à la fin d'une activité physique.

Rythme cardiaque cible : Fréquence des pulsations du cœur considérée comme sécuritaire lors d'activités physiques vigoureuses et qui varie selon l'âge et la condition physique.

Souplesse musculaire : Flexibilité des muscles qui permet d'accomplir des mouvements amples.

Tremplin : Planche sur laquelle on prend son élan pour sauter.

Le ministère de l'Éducation et de la Formation tient à remercier toutes les personnes, les groupes et les organismes qui ont participé à l'élaboration et à la révision de ce document.



Imprimé sur du papier recyclé

05-223

ISBN 0-7778-7577-2 (révisé)

© Imprimeur de la Reine pour l'Ontario, 2005