



# Chapitre

# 9

## Développement personnel

## Chapitre 9

### Développement personnel



*À la fois différente et complémentaire, chacune des disciplines amène l'élève à cerner et à intégrer dans l'action des valeurs telles que l'engagement, la solidarité, l'égalité, la dignité et le respect de soi, des autres et de l'environnement.*

L'école a pour première mission d'instruire, mais elle ne peut négliger pour autant le développement intégral de l'élève. Elle s'intéresse à toutes les dimensions de la personne : motrice, affective, sociale et intellectuelle aussi bien que morale, spirituelle ou religieuse. Chacune des disciplines scolaires contribue à sa façon au développement de l'une ou plusieurs de ces dimensions, qui se manifestent dans toutes les sphères de l'activité humaine.

Un certain nombre de disciplines regroupées dans le domaine du développement de la personne – l'éducation physique et à la santé, l'enseignement moral, l'enseignement moral et religieux catholique, l'enseignement moral et religieux protestant – s'intéressent, par delà le développement cognitif, aux dimensions corporelle, affective, morale, sociale ou spirituelle de l'être humain. Elles ont comme objet d'étude la personne en relation avec elle-même, avec les autres et avec l'environnement.

Chacune de ces disciplines apporte sa contribution propre au développement de l'élève. En éducation physique et à la santé, ce dernier développe son agir corporel, seul ou en interaction, et apprend progressivement à prendre en charge sa santé et son bien-être. En enseignement moral, de même qu'en enseignement moral et religieux

catholique ou protestant, il acquiert une formation morale basée notamment sur la découverte de valeurs, sur la construction d'un référentiel moral et sur la résolution de problèmes moraux. Ces trois programmes visent d'ailleurs le développement d'une compétence commune : « Prendre position, de façon éclairée, sur des situations comportant un enjeu moral », compétence qui trouve un écho dans certains apprentissages du programme d'éducation physique et à la santé.

Au-delà de leurs différences, ces disciplines favorisent un certain nombre d'apprentissages communs. Chacune, à sa façon, aide l'élève à trouver des réponses aux questions que soulève son besoin d'épanouissement personnel dans le respect de celui de la collectivité. À la fois différente et complémentaire, chacune des disciplines cherche à lui faire cerner et intégrer dans l'action des valeurs telles que l'engagement, la solidarité, l'égalité, la dignité et le respect de soi, des autres et de l'environnement. Ces apprentissages communs favorisent sa responsabilisation personnelle et sociale et le préparent à devenir un citoyen autonome et responsable.

## APPRENTISSAGES COMMUNS AU DOMAINE DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

- ▶ Accroître son estime de soi.
- ▶ Se responsabiliser face au développement de toutes les dimensions de son être.
- ▶ Se sensibiliser à un ensemble de valeurs de l'ordre du vivre-ensemble.
- ▶ Développer des compétences qui aident à agir et à interagir de manière positive, saine et efficace.

*Schéma 16*  
*Domaine du développement personnel*

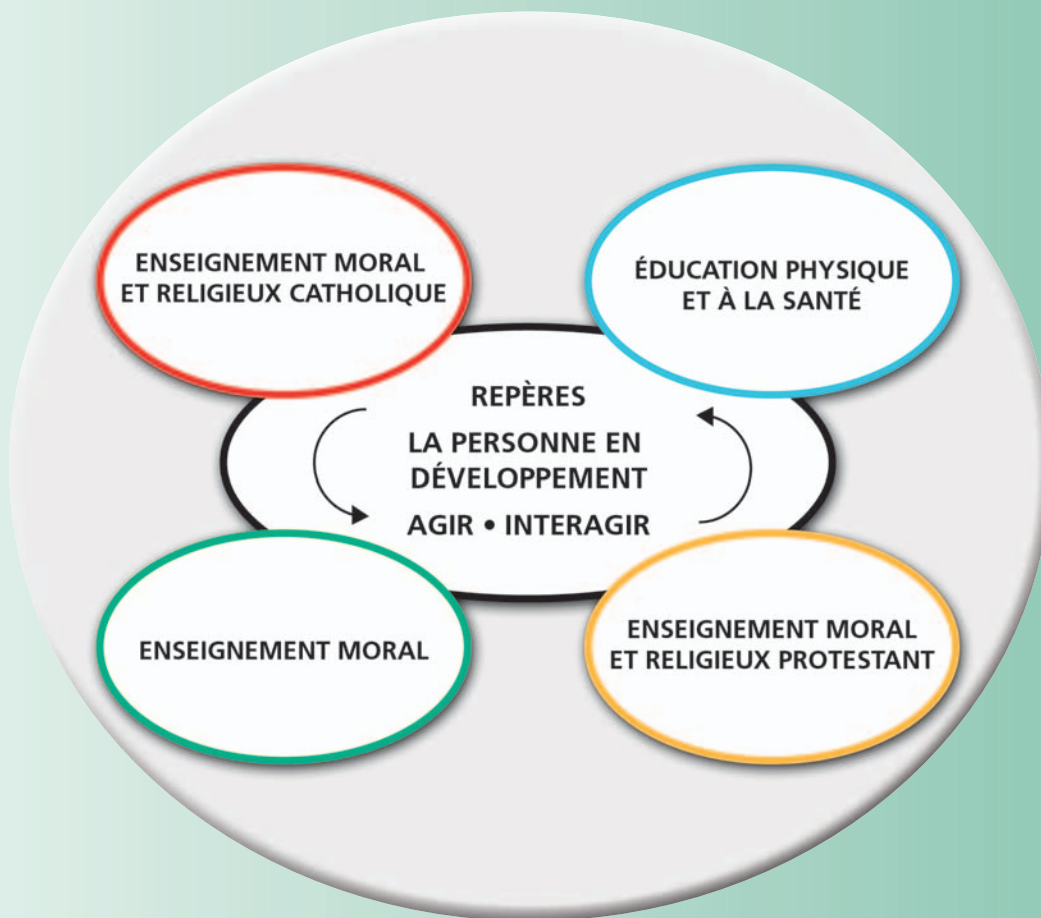





Photo: Alain Désjardis

## Présentation de la discipline



C'est en développant son agir corporel et ses capacités à interagir que l'élève pourra observer les retombées de la pratique d'activités physiques sur ses habitudes de vie et en arriver à adopter un mode de vie sain et actif.

Les regards portés sur l'évolution de nos sociétés font ressortir le caractère de plus en plus sédentaire du comportement des individus. La société d'aujourd'hui offre aux jeunes des loisirs qui limitent leur temps d'activité physique et leurs interactions sociales. Toujours plus nombreux et attirants, des produits comme la télévision, les jeux vidéo et l'ordinateur envahissent de plus en plus leur quotidien, les incitant à un mode de vie inactif. L'un des défis de l'école est de proposer des moyens pour réintégrer l'activité physique dans la vie quotidienne des jeunes et de contrer ainsi une tendance qui nuit à leur développement moteur, à leur vie sociale, à leur santé et à leur bien-être physique et mental, bref à leur intégrité comme personne.

Traditionnellement, l'enseignement de l'éducation physique s'est centré sur les actions et sur le développement de l'efficiencia motrice chez les jeunes, le postulat étant que la maîtrise d'habiletés motrices les conduirait naturellement à pratiquer des activités physiques de diverses natures. Les résultats alarmants des études sur les habitudes de vie des jeunes Québécois indiquent toutefois qu'il faut aller bien au-delà de cette efficiencia si on veut les amener à adopter un mode de vie sain et actif. Dans cette perspective, le nouveau programme d'éducation physique et à la santé vise, outre le développement de l'efficiencia motrice et d'habiletés psychosociales, l'acquisition de connaissances, d'attitudes et de comportements nécessaires à une gestion judicieuse par chacun de

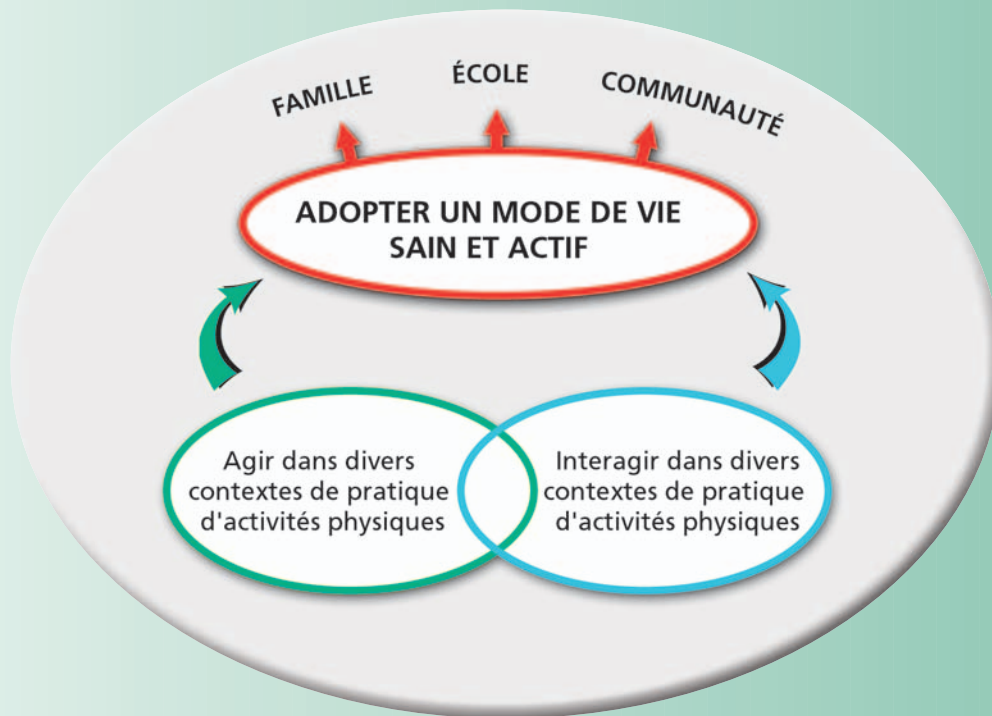
sa santé et de son bien-être. La responsabilité d'amener les élèves à être actifs tous les jours et à adopter de saines habitudes de vie n'est cependant pas du seul ressort des enseignants de cette discipline; elle incombe à toute l'équipe-école, aux parents et à la communauté.

Le programme cherche à responsabiliser l'élève à l'égard de son agir corporel et de sa santé en lui permettant de développer : un répertoire d'actions corporelles; un répertoire de stratégies cognitives; un bagage de connaissances propres à la discipline; des comportements conformes aux règles de sécurité et d'éthique; un sens critique pour une gestion judicieuse de sa santé; des attitudes positives dans ses relations avec les autres à l'occasion d'activités physiques. Pour ce faire, l'élève construit ses savoirs à partir d'un large éventail d'activités coopératives, individuelles, expressives, collectives, de plein air, de conditionnement physique, etc.

Le programme doit aussi permettre à l'élève de s'adapter aux exigences de la vie contemporaine. Il sera amené, par exemple, à découvrir les possibilités de pratiquer des activités physiques dans son milieu environnant, à prévenir les situations dangereuses associées à la pratique d'activités physiques et à porter un regard critique sur les images corporelles véhiculées par les médias. Il se sensibilisera aussi aux différences culturelles et à leur influence sur les habitudes de vie et sur la pratique d'activités physiques.

Le programme comporte trois compétences interreliées : « Agir dans divers contextes d'activités physiques », « Interagir dans divers contextes d'activités physiques » et « Adopter un mode de vie sain et actif ». Les deux premières sont complémentaires : lorsque l'élève développe sa compétence à interagir, il fait appel aux ressources de la compétence à agir puisque dans l'interaction, il exécute nécessairement des actions corporelles. La troisième prend appui sur les deux premières, puisque c'est en développant son agir corporel et ses capacités à interagir que l'élève pourra observer les retombées de la pratique d'activités physiques sur ses habitudes de vie et en arriver à adopter un mode de vie sain et actif.

**Schéma 17**  
*Éducation physique et à la santé*





## COMPÉTENCE 1 • AGIR DANS DIVERS CONTEXTES DE PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES.

### Sens de la compétence

#### EXPLICITATION

Qui dit agir dit notamment action, sensation, expression, mouvement, coordination, contrôle. L'apport de l'école en la matière est de rendre les élèves plus au fait de l'existence de ces dimensions dans l'appropriation de leur corps et de les amener à les travailler de manière plus systématique et plus réfléchie. Ainsi, ils sont invités à comprendre et à appliquer les principes associés à l'équilibre et à la coordination, à exécuter, dans des contextes variés, des enchaînements d'actions, des actions simultanées et des actions ajustées à différents éléments de l'environnement physique. Ces activités doivent permettre à chacun d'être en relation avec lui-même et avec le monde physique dans lequel il évolue, de se mouvoir avec assurance et d'apprendre à se comporter de façon sécuritaire en toute circonstance.

#### CONTEXTE DE RÉALISATION

Les situations d'apprentissage sont issues d'une variété de moyens d'action : activités cycliques ou à actions uniques, activités technico-artistiques, activités d'adresse, rythmiques ou expressives. Elles sont présentées selon un ordre croissant de complexité, celle-ci étant déterminée par le choix du type et du nombre d'actions demandées ainsi que par les contraintes associées à l'environnement physique telles que les objets, les outils, les obstacles, les cibles, le type de surface, l'espace utilisé et le temps d'exécution. Elles doivent en outre prendre en compte les éléments qui caractérisent la pratique d'activités physiques au Québec : les saisons, les conditions climatiques variées et la diversité géographique du territoire.

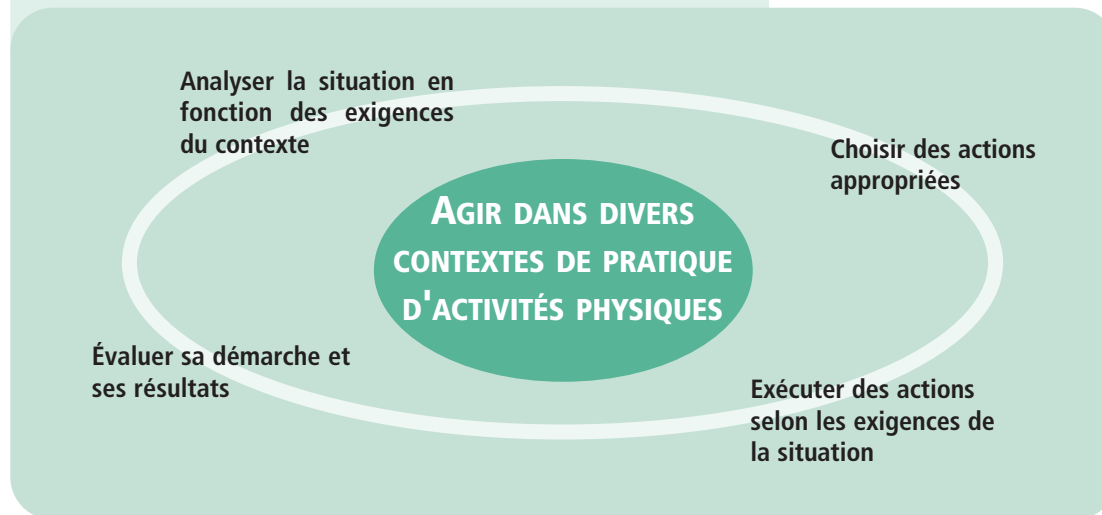
#### CHEMINEMENT DE L'ÉLÈVE

Tout au long du primaire, l'élève est amené à approfondir son analyse qu'il fait des contraintes associées aux situations d'apprentissage proposées. À mesure qu'il progresse dans ses apprentissages, il comprend mieux les principes liés à l'exécution d'actions et il manifeste un contrôle accru de ses actions dans divers contextes de pratique d'activités physiques. Il fait une sélection plus judicieuse d'informations en vue de faire des choix d'actions pertinents et sécuritaires. Il apprend à évaluer, d'une façon de plus en plus structurée, la démarche empruntée et ses résultats et il fait le lien entre ses apprentissages et leur réinvestissement dans les contextes scolaire, familial ou communautaire.

#### LIENS AVEC LES COMPÉTENCES TRANSVERSALES

Selon les contraintes liées au contexte particulier de chacune des situations d'apprentissage, diverses compétences transversales d'ordre intellectuel, méthodologique ou personnel et social peuvent être requises pour l'exécution et l'ajustement d'actions corporelles. Les stratégies cognitives exploitées pour résoudre des problèmes d'exécution exigent notamment de l'élève qu'il exploite l'information provenant de différentes sources, qu'il résolve des problèmes, exerce son jugement critique et se situe comme personne.

## Composantes de la compétence



## Critères d'évaluation

- Justification du choix d'actions ① ② ③
- Exécution d'enchaînements d'actions ① ② ③
- Exécution d'actions simultanées ① ② ③
- Détermination des améliorations souhaitables ou des éléments à conserver ① ② ③
- Identification de pistes de réinvestissement ① ② ③

Légende\* : ① 1<sup>er</sup> cycle ② 2<sup>e</sup> cycle ③ 3<sup>e</sup> cycle

\* Cette légende s'applique aussi aux critères d'évaluation des autres compétences de même qu'aux sections Savoirs essentiels et Suggestions pour l'utilisation des technologies de l'information et de la communication.

## Attentes de fin de cycle

### PREMIER CYCLE

L'élève identifie des actions possibles en tenant compte des consignes, du but poursuivi et de l'environnement physique. Il fait un choix d'actions et le justifie. Il exécute des enchaînements d'actions locomotrices, non locomotrices et de manipulation d'objets. Il évalue sa démarche à partir de ses réussites et de ses difficultés.

### DEUXIÈME CYCLE

L'élève identifie des actions possibles en tenant compte de sa capacité à appliquer des principes d'équilibration et de coordination. Il fait un choix d'actions et le justifie. Il exécute des enchaînements d'actions et des actions simultanées de locomotion, de non-locomotion et de manipulation d'objets et d'outils. Il évalue sa démarche et cerne les améliorations souhaitables ou les éléments à conserver en vue d'un réinvestissement pour cette même activité.

### TROISIÈME CYCLE

L'élève identifie des actions possibles et leurs conséquences. Il fait un choix d'actions et le justifie. Il ajuste des enchaînements d'actions et des actions simultanées de locomotion, de non-locomotion et de manipulation d'objets et d'outils en fonction de nouvelles contraintes ou de nouvelles activités. Il évalue sa démarche et entrevoit d'autres activités d'éducation physique et à la santé dans lesquelles il pourrait réinvestir ses apprentissages.



## Savoirs essentiels

### CONNAISSANCES

#### • Éléments liés au corps

- Parties du corps (tête, tronc, membres supérieurs, membres inférieurs, segments, etc.) 1
- Localisation du corps et des parties du corps dans l'espace (gauche, droite, en avant, en arrière, à côté, en diagonale, etc.) 1
- Informations kinesthésiques provenant du corps (en mouvement, à l'arrêt, chaud, froid, douleur musculaire, etc.) 1 2 3

#### • Concepts temps/espace

- Concepts d'espace, de points de repère, de direction (petit, grand, à droite, à gauche, devant, derrière, en diagonale, par rapport à, à l'intérieur, à l'extérieur, etc.) 1
- Concepts de temps, de vitesse et de distance (seconde, minute, jour, semaine, mois, rapide, lent, plus rapide, plus lent, plus près, plus loin, etc.) 1

#### • Principes d'équilibration

- Nombre d'appuis 1 2
- Position des appuis 1 2
- Surface de contact 1 2
- Position du centre de gravité 1 2
- Position des segments les uns par rapport aux autres 1 2

#### • Principes de coordination

- Dissociation (travail indépendant des segments des membres) 1 2
- Liaison de mouvements 1 2
- Continuité dans l'exécution d'actions 1 2

---

- **Types d'appuis**

– Pédestre, manuel

1

---

- **Types de prises**

– Pronation, supination, mixte, croisée, crochet de jambe

1

2

---

- **Vocabulaire lié au matériel utilisé**

– Caractéristiques des outils, des objets, des appareils, etc.

1

2

---

## SAVOIR-FAIRE MOTEUR

---

- **Types d'action**

– Actions de locomotion : marcher, courir, sauter, ramper, galoper, sautiller, gambader, virevolter, grimper, franchir, traverser, descendre, contourner, etc.

1

2

3

– Actions de non-locomotion : tourner, pivoter, pirouetter, prendre des postures, etc.

1

2

3

– Actions de manipulation : manier (dribbler, jongler), projeter (lancer, frapper), recevoir (attraper, bloquer, faire dévier), etc.

1

2

3

---

## MOYENS D'ACTION

---

- **Types d'activités**

– Activités technico-artistiques : gymnastique rythmique, gymnastique artistique, gymnastique acrobatique, etc.

1

2

3

– Activités cycliques : raquettes, bicyclette, marche, course, natation, ski de fond, patin, etc.

1

2

3

– Activités à actions uniques : lancers, sauts, etc.

1

2

3

– Activités d'adresse : jonglerie, lancers de précision, etc.

1

2

3

– Activités rythmiques et expressives : danse aérobique, mime, workout, etc.

1

2

3

## COMPÉTENCE 2 • INTERAGIR DANS DIVERS CONTEXTES DE PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES.

### Sens de la compétence

#### EXPLICITATION

Pratiquer des activités physiques avec plusieurs élèves sollicite une multitude d'habiletés et de ressources qui dépassent la seule maîtrise de gestes et de stratégies. Si cette dernière est une condition essentielle à toute pratique d'activités physiques à plusieurs, elle ne suffit pas à définir la compétence ici visée. Celle-ci se veut l'occasion pour les élèves de s'engager dans un processus au cours duquel ils devront élaborer une variété de plans d'action leur permettant d'ajuster leurs actions aux autres, de se synchroniser et de communiquer entre eux. C'est aussi l'occasion de travailler en équipe, de manifester des comportements éthiques en rapport avec la victoire et la défaite et de réaliser une tâche commune. Ce sont là autant de situations susceptibles de se produire dans leur vie de tous les jours et qui les amènent à développer des habiletés sociales et un jugement éthique favorisant des relations humaines et harmonieuses.

#### LIENS AVEC LES COMPÉTENCES TRANSVERSALES

Selon les contraintes liées au contexte particulier de chacune des situations d'apprentissage, diverses compétences transversales peuvent être requises pour l'exécution, l'ajustement et la synchronisation d'actions en relation avec des pairs. L'élève est appelé à résoudre les

problèmes inhérents à chaque situation, à exploiter l'information provenant de diverses sources, à exercer son jugement critique et à se situer comme personne. Lorsqu'il est placé en situation d'interaction, il doit en outre être capable de coopérer et de communiquer.

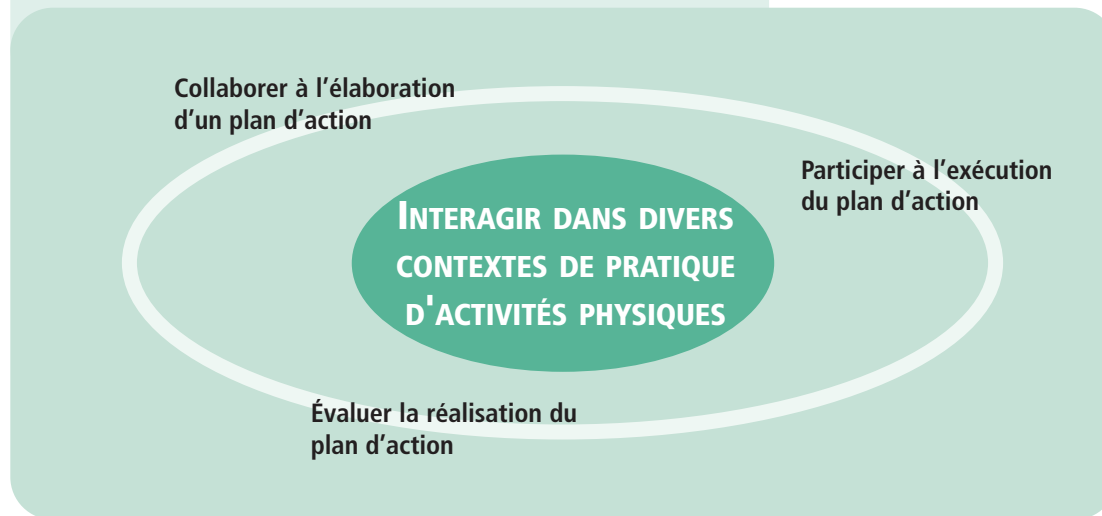
#### CONTEXTE DE RÉALISATION

Les situations d'apprentissage sont issues de divers moyens d'action : activités collectives ou coopératives, de combat ou de duel. Elles sont présentées selon un ordre croissant de complexité, celle-ci étant déterminée par le choix des principes d'action à mettre en œuvre, par les contraintes associées à l'environnement physique (objets, outils, cibles, espace utilisé, temps d'exécution, etc.) et par les contraintes liées à l'environnement social (nombre de partenaires, nombre d'opposants, différents rôles à jouer, etc.). Elles doivent en outre prendre en compte les éléments qui caractérisent la pratique d'activités physiques au Québec : les saisons, les conditions climatiques variées et la diversité géographique du territoire.

#### CHEMINEMENT DE L'ÉLÈVE

Tout au long du primaire, l'élève apprend à élaborer un plan d'action et à développer des stratégies pour réaliser, dans divers contextes, des actions corporelles en interaction avec ses pairs. À mesure qu'il progresse dans ses apprentissages, il peut tenir compte de contraintes plus nombreuses, associées à des situations de plus en plus complexes et qui exigent un nombre croissant d'interactions. Il développe son sens de la coopération et choisit des stratégies et des modes de communication qui témoignent de son souci de favoriser l'interaction avec ses pairs. Il respecte les règles d'éthique. Enfin, il manifeste une autonomie grandissante dans la prise en charge de sa démarche. Il apprend à évaluer sa démarche et ses résultats d'une façon de plus en plus structurée et il fait le lien entre ses apprentissages et leur réinvestissement dans les contextes scolaire, sportif ou communautaire.

## Composantes de la compétence



## Critères d'évaluation

- Participation active à l'élaboration du plan d'action 1 2 3
- Exécution d'actions ajustées à la situation 1 2 3
- Communication verbale ou gestuelle adaptée à la situation 1 2 3
- Comportement en conformité avec les règles d'éthique 1 2 3
- Détermination des améliorations souhaitables 1 2 3
- Identification de stratégies utilisables dans d'autres situations 1 2 3

## Attentes de fin de cycle

### PREMIER CYCLE

L'élève planifie avec un autre élève des stratégies de coopération en fonction des rôles à jouer, des contraintes de l'environnement physique et du but visé. Il explique les règles d'éthique relatives à la tâche. Il applique les stratégies élaborées et les règles d'éthique. Il évalue avec son partenaire sa démarche à partir de ses réussites et de ses difficultés.

### DEUXIÈME CYCLE

L'élève planifie avec un ou plusieurs de ses pairs des stratégies de coopération et d'opposition en fonction de ses forces et de ses faiblesses et de celles de son ou de ses partenaires. Il explique les règles d'éthique relatives à la tâche. Il applique les stratégies et les règles d'éthique. Il communique son message verbal ou gestuel selon les exigences de la situation. Il évalue sa démarche et participe à la recherche de stratégies efficaces. À la suite de l'évaluation, il réajuste son plan d'action.

### TROISIÈME CYCLE

L'élève planifie avec plusieurs de ses pairs, des stratégies de coopération et d'opposition en fonction des forces et des faiblesses des partenaires et des opposants, et en référence à ses expériences antérieures vécues dans d'autres activités. Il ajuste ses actions aux aspects imprévisibles de l'activité en tenant compte des stratégies prévues par le plan d'action. Il applique les règles d'éthique. Il évalue sa démarche et reconnaît les stratégies utilisables dans d'autres situations.

# Savoirs essentiels

## CONNAISSANCES

### • Principes de communication

- Être compris de celui avec qui j'interagis 1 2 3
- Émettre des messages trompeurs (feintes) 2 3
- Être réceptif aux messages des autres 1 2 3

### • Modes de communication

- Sonore, tactile, visuel, verbal 2 3

### • Principes de synchronisation

- Mouvements ou actions exécutés au bon moment, au bon endroit 2 3
  - Projection d'un objet (atteinte d'une cible mobile) 2 3
  - Réception d'un objet (déplacement vers le point de chute de l'objet, rencontre de l'objet projeté) 2 3
- Mouvements ou actions exécutés selon différents modes de synchronisation 2 3
  - À l'unisson par rapport à l'autre ou aux autres 2 3
  - En succession par rapport à l'autre ou aux autres 2 3
  - En alternance par rapport à l'autre ou aux autres 2 3
  - En canon par rapport à l'autre ou aux autres 2 3

### • Rôles à jouer

- Attaquant 2 3
- Défenseur 2 3
- Capitaine ou chef d'équipe 2 3
- Porteur 2 3
- Non-porteur 2 3
- Position occupée dans l'activité (chef de file, serre fil, gardien, etc.) 2 3
- Rôles de soutien (arbitre, marqueur, juge de but, etc.) 2 3

## STRATÉGIES

### • Principes d'action en activités de combat

- Exploiter l'espace 2 3
- Encercler 2 3
- Déséquilibrer 2 3
- Immobiliser 2 3
- Feinter 2 3
- Réagir aux actions 2 3

### • Principes d'action en activités de duel

- Récupérer 2 3
- Prendre à contre-pied 2 3
- Feinter 2 3
- Exploiter l'espace 2 3

## STRATÉGIES (SUITE)

### • Principes d'action en activités collectives dans un espace commun

– Progression de l'objet	2	3
– Circulation de l'objet	2	3
– Récupération de l'objet	2	3
– Repli défensif	2	3
– Attaque du but adverse	2	3
– Protection du but	2	3
– Exploiter l'espace	2	3
– Contre-attaque		3

### • Principes d'action en activités collectives dans des espaces distincts

– Attaque de la cible adverse	2	3
– Récupération	2	3
– Contre-attaque	2	3
– Circulation de l'objet	2	3
– Protection du territoire	2	3

## SAVOIR-FAIRE MOTEUR

### • Types d'action

– Actions de coopération : aider, collaborer, interpréter, s'exprimer, etc.	1	2	3
– Actions d'opposition : feinter, déséquilibrer, s'esquiver, poursuivre, etc.		2	3
– Actions de coopération-opposition : se démarquer, marquer, faire progresser, faire circuler, etc.		2	3

## MOYENS D'ACTION

### • Types d'activités

– Activités collectives : mini-basket, kin-ball, drapeau, parachute, etc.	1	2	3
– Activités coopératives : jeux, pyramides, etc.	1	2	3
– Activités de combat : judo, badminton, etc.	1	2	3
– Activités de duel : vol du foulard, souque à la corde, etc.	1	2	3

## SAVOIR-ÊTRE

### • Éléments liés à l'éthique

– Règles d'éthique relatives à la situation	1	2	3
– Valeurs développées par le jeu et le sport	1	2	3
– Respect des pairs, des règlements, de l'arbitre	1	2	3
– Équité	1	2	3
– Combativité	1	2	3
– Dépassement de soi	1	2	3
– Acceptation de la victoire et de la défaite	1	2	3
– Appréciation des beaux jeux	1	2	3
– Honnêteté	1	2	3
– Dignité et maîtrise de soi	1	2	3

## COMPÉTENCE 3 • ADOPTER UN MODE DE VIE SAIN ET ACTIF.

### Sens de la compétence

#### EXPLICITATION

La nécessité pour les jeunes de pratiquer régulièrement des activités physiques est reconnue depuis longtemps parmi les facteurs favorisant la santé. Dans l'immédiat, les jeunes ne semblent pas concernés par les problèmes liés à la santé ou par les effets à long terme d'un mode de vie sain et actif. Aussi faut-il les aider à acquérir des ressources qui leur permettront de prendre en charge leur santé et de demeurer actifs toute leur vie. L'adoption d'un mode de vie sain et actif repose sur la prise de conscience des facteurs susceptibles d'affecter ses habitudes de façon positive ou négative et se traduit par l'engagement dans la pratique régulière d'activités physiques, par la capacité d'évaluer les effets de ses actions sur sa santé et de faire les choix qui s'imposent.

#### LIENS AVEC LES COMPÉTENCES TRANSVERSALES

L'adoption de saines habitudes de vie est liée directement à l'exercice de plusieurs compétences transversales : des compétences d'ordre intellectuel d'abord, l'élève étant appelé à exploiter l'information pertinente et à exercer son jugement critique pour faire des choix éclairés; des compétences d'ordre personnel et social aussi, puisque l'adoption d'habitudes de vie touche de près la structuration de l'identité personnelle et les rapports avec autrui.

#### CONTEXTE DE RÉALISATION

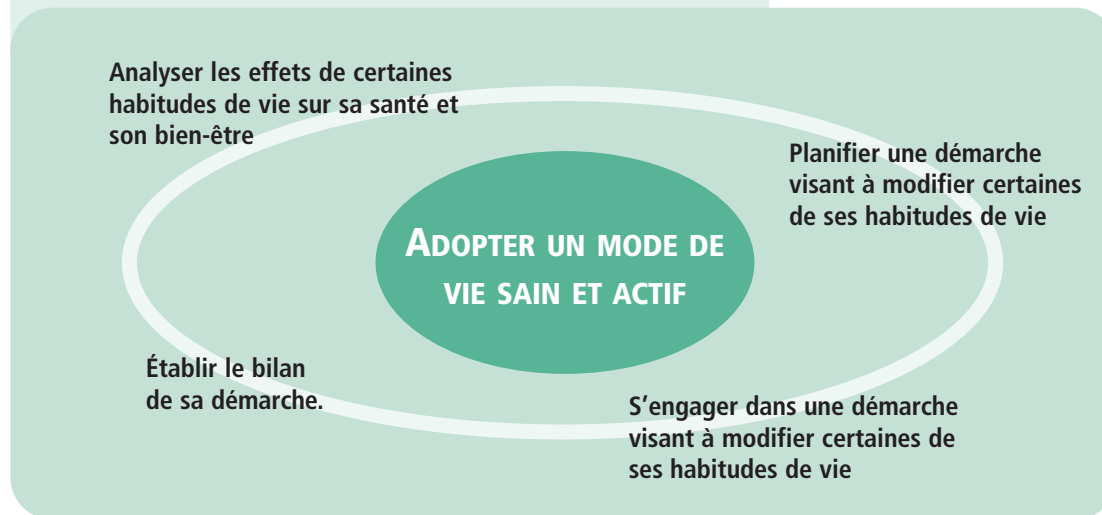
Le développement de cette compétence se fait par l'expérimentation d'activités physiques en milieu scolaire, familial ou communautaire et par des discussions. Les situations d'apprentissage proposées dans le cadre du cours d'éducation physique et à la santé s'appuient sur les contextes de réalisation des deux premières compétences « Agir » et « Interagir », sans pour autant exclure des situations faisant référence à ce qui se passe à l'extérieur de l'école. Le titulaire de la classe et les membres de l'équipe-école sont également conviés à apporter leur concours à la démarche de l'élève. Celui-ci doit en effet poursuivre, dans les autres disciplines et à l'intérieur d'activités complémentaires, l'analyse critique qu'il a amorcée dans le cours d'éducation physique et à la santé qui ne traite que des seuls savoirs spécifiques à la discipline. Les savoirs plus généraux sont abordés lors d'activités liées au domaine général de formation « Santé et bien-être ».

#### CHEMINEMENT DE L'ÉLÈVE

Tout au long du primaire, l'élève est amené à s'approprier graduellement une démarche visant l'adoption ou la modification d'habitudes de vie liées à sa santé et à son bien-être : hygiène corporelle, relaxation, comportement sécuritaire, etc. À la fin du primaire, il a acquis ou consolidé certaines habitudes et intégré la pratique régulière d'activités physiques. Plus l'élève chemine, plus il est outillé pour exploiter et réinvestir dans d'autres contextes les apprentissages réalisés à l'école et pour pratiquer différentes activités physiques de façon autonome et sécuritaire.



## Composantes de la compétence



## Critères d'évaluation

- Explication des effets de ses habitudes de vie sur sa santé et son bien-être **1 2 3**
- Production d'un plan de pratique d'activités physiques **1 2 3**
- Interprétation des résultats de sa stratégie de modification d'habitudes de vie **1 2 3**
- Détermination des améliorations souhaitables ou des éléments à conserver **1 2 3**

## Attentes de fin de cycle

### PREMIER CYCLE

L'élève explique la notion d'habitudes de vie et de santé. Il expérimente différents types d'activités physiques de durée et d'intensité variées. Il évalue sa démarche à partir de ses réussites et de ses difficultés.

### DEUXIÈME CYCLE

L'élève identifie différentes stratégies pour modifier ses habitudes de vie. Il reconnaît celles qui sont favorables ou nuisibles à sa santé et à son bien-être. Soutenu par l'enseignant, il sélectionne une activité physique et en planifie la pratique régulière. Il planifie également la modification d'une autre de ses habitudes de vie. Il interprète ses résultats et identifie des améliorations souhaitables ou les éléments à conserver.

### TROISIÈME CYCLE

L'élève établit un lien entre ses habitudes de vie et leurs effets sur sa santé et son bien-être. Il exerce sa pensée critique face à des opinions et à l'information disponible sur divers sujets liés à la santé et au bien-être. Il planifie sa pratique d'activités physiques et sa stratégie pour modifier une de ses habitudes de vie. À la suite de l'évaluation de sa démarche et de ses résultats, il identifie les améliorations souhaitables ou les éléments à conserver.

## Savoirs essentiels

### CONNAISSANCES

### HABITUDES DE VIE

#### • La pratique régulière d'activités physiques

- Bienfaits psychologiques
  - Manifestation d'émotions agréables 2 3
  - Manifestation d'une détente mentale 2 3
  - Maintien ou augmentation de la concentration 2 3
- Bienfaits physiologiques
  - Contribution à la croissance 2 3
  - Contribution à une récupération plus rapide 2 3
- Bienfaits sociaux
  - Maintien ou augmentation de la qualité des relations interpersonnelles harmonieuses 2 3

#### • La pratique sécuritaire d'activités physiques

- Modalités d'utilisation du matériel 1 2 3
- Tenue vestimentaire 1 2 3
- Exercices dommageables 1 2 3
- Comportements à adopter lors de situations potentiellement dangereuses 1 2 3
- Placement et rangement du matériel 1 2 3
- Règles de sécurité relatives aux différents contextes 1 2 3
- Composantes de la pratique d'activités physiques (échauffement, activation, retour au calme) 1 2 3
- Dosage de l'effort 3

#### • La condition physique

- Flexibilité 1 2 3
- Posture 1 2 3
- Endurance cardio-vasculaire 3
- Vigueur musculaire 3

#### • L'hygiène corporelle associée à la pratique d'activités physiques 3

- La relaxation 1 2 3
- La gestion du stress 3

### EFFETS DE LA SÉDENTARITÉ SUR :

- Poids 3
- Flexibilité 3
- Masse musculaire 3
- Etc.

### STRUCTURE ET FONCTIONNEMENT DU CORPS

- Structures : os, muscles, cœur, poumons, articulations 1
- Fonctionnement : système cardio-vasculaire, système respiratoire, fonctionnement des muscles, la réponse du corps à l'exercice 2 3

# Repères culturels

## Ces repères concernent l'ensemble des trois compétences

1 2 3

- Évolution du matériel et de l'équipement utilisés en éducation physique
- Habitudes de vie dans sa famille, chez ses amis, dans la société québécoise
- Évolution des pratiques d'activités physiques dans sa famille, chez ses amis, dans la société québécoise
- Événements marquants de l'actualité en rapport avec l'éducation physique et à la santé
- Expositions (temple de la renommée)
- Types de loisirs
- Lecture (livres, journaux, périodiques)
- Architecture (stade olympique)
- Pratiques sportives d'ici et d'ailleurs
- Événements sportifs (olympiques, jeux de la francophonie, carnaval)
- Objet de la vie courante
- Objet patrimonial (ski de 1960, raquettes utilisées par les Indiens)
- Valeurs qui conditionnent les comportements (habitudes de vie, de loisir)
- Types de vêtements (pour les différentes saisons, dans les pays, pour la pratique de divers sports)

# Suggestions pour l'utilisation des technologies de l'information et de la communication

Dans le cadre de diverses situations d'apprentissage, en collaboration avec le titulaire et l'éducateur physique, l'élève explore et utilise différentes technologies qui lui permettront de faire des apprentissages scolaires et personnels.

- Utiliser des cédéroms, des logiciels et des outils de recherche dans Internet en rapport avec des thèmes liés à l'éducation physique et à la santé. 2 3
- Utiliser des logiciels pour créer et développer des horaires d'activités physiques. 2 3
- Utiliser des logiciels pour l'enregistrement de ses choix alimentaires sur une période donnée. 1 2 3
- Utiliser des logiciels pour l'enregistrement de résultats d'autoévaluation pendant les cours d'éducation physique et à la santé. 3
- Utiliser des logiciels illustrant différents gestes techniques. 2 3