



Éducation physique

De la maternelle à la cinquième année

(2017)

Remerciements

Le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance du Nouveau-Brunswick souhaite remercier les personnes et groupes suivants pour leur apport dans l'élaboration du programme d'études du mieux-être personnel du Nouveau-Brunswick :

- Lee MacDougall, teacher, ASD-W, New Maryland Elementary School
- Mary Beth Pert, teacher, ASD-W, Chipman Elementary School
- Tayne Moore, teacher, ASD-W, Barker's Point School
- Lynn Randall, Professor, Faculty of Education at UNB
- Garth Wade, consultant, Fredericton, NB
- Fran Harris, of Education and Early Childhood Development, Physical Education and Health Learning Specialist

Développement des exemplaires de plans leçon (Conception universelle de l'apprentissage)

- Mary Beth Pert, Teacher, ASD-W, Chipman Elementary School
- Lynn Randall, Professor, Faculty of Education at UNB
- Ross Campbell, Subject Coordinator, Health and Physical Education K-12, ASD-W
- Crystal Bourgoin, Teacher, ASD-W, Keswick Valley Memorial School
- Kari Parsons, Teacher, ASD-S, Forest Hills School
- Sarah Kalemkarian, Teacher, ASD-S, Bayview Elementary
- Leah O'Keefe, Teacher, ASD-W, Kingsclear Consolidated School
- Carole Plourde, Teacher, ASD-W, Garden Creek School
- Garth Wade, Consultant, Fredericton, NB

2017

Ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance

Direction des programmes d'études

Remerciements

Enseignants pilotes :

- Kelly Fraser, Teacher, ASD-E, Arnold H. McLeod
- Brent Smith, Teacher, ASD-E, Queen Elizabeth
- Paula Gaudet, Teacher, ASD-E, Riverview East
- Julie MacPhail, Teacher, ASD-E, Riverview East
- Denis Boudreau, Teacher, ASD-N, Lord Beaverbrook
- Paul MacKinnon, Teacher, ASD-N, Blackville
- D.J. Mason, Teacher, ASD-N, Blackville
- Sarah Kalemkarian, Teacher, ASD-S, Bayview Elementary
- Shane Tremblay, Teacher, ASD-S, Sussex Corner Elementary
- Heather Wade, Teacher, ASD-S, Champlain Heights

2017

Ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance

Direction des programmes d'études

2017

Ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance

Direction des programmes d'études

Table des matières

De la maternelle à la cinquième année	1
Remerciements	3
1. Introduction.....	6
1.1 Mission et vision du système d'éducation	6
1.2 Compétences essentielles à l'obtention d'un diplôme au Canada atlantique (ébauche, 2015)	6
2. Composantes pédagogiques	8
2.1 Lignes directrices pédagogiques	8
Diversité des perspectives culturelles	8
Conception universelle de l'apprentissage	8
Programme d'études – anglais langue additionnelle	10
2.2 Lignes directrices pédagogiques	10
Pratiques d'évaluation	10
Évaluation formative.....	11
Évaluation sommative	11
Littératie pluridisciplinaire.....	11
3. Lignes directrices propres à la matière	12
3.1 Raison d'être	12
3.2 Description du programme d'études	14
3.3 Volets et résultats du programme	15
Résultats	16
4. Résultats prévus du programme d'études	20
5. Bibliographie.....	59
Contenu commun.....	59
Sources propres à la matière (APA)	59

1. Introduction

1.1 Mission et vision du système d'éducation

Le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance du Nouveau-Brunswick s'est engagé à offrir la meilleure éducation publique possible afin que chaque élève ait la chance d'obtenir les meilleurs résultats possible. Voici l'énoncé de mission des écoles du Nouveau-Brunswick :

Guider les élèves vers l'acquisition des qualités nécessaires pour continuer à apprendre tout au long de leur vie, pour se réaliser pleinement et pour contribuer à la création d'une société juste, productive et démocratique.

1.2 Compétences essentielles à l'obtention d'un diplôme au Canada atlantique (ébauche, 2015)

Les compétences essentielles à l'obtention d'un diplôme offrent une vision uniforme en vue de l'élaboration d'un programme d'études cohérent et pertinent. Les résultats d'apprentissage transdisciplinaires donnent aux élèves des objectifs clairs et un puissant facteur de motivation pour les travaux scolaires. Ils permettent de veiller à ce que la mission des systèmes d'éducation des Provinces de l'Atlantiques soit remplie, tant en ce qui a trait à leur conception qu'à leur intention. Les énoncés des résultats d'apprentissage transdisciplinaires sont appuyés par les résultats du programme d'étude.

Les résultats d'apprentissage transdisciplinaires sont des énoncés précisant les connaissances, les compétences et les attitudes que tous les élèves doivent avoir acquises à la fin du secondaire. L'acquisition des compétences essentielles à l'obtention d'un diplôme prépare les élèves à continuer leur apprentissage tout au long de leur vie. Ces énoncés décrivent les attentes relatives aux connaissances, compétences et attitudes acquises tout au long du programme, et non les attentes relatives aux diverses matières scolaires. Ils confirment que les élèves doivent établir des liens et acquérir des compétences au-delà des matières scolaires s'ils veulent être en mesure d'affronter, aujourd'hui comme demain, les exigences en constante évolution de la vie, du travail et des études.

<p>Créativité et innovation</p>	<p><i>Les apprenants doivent donner libre cours à leur créativité, faire des liens imprévus et générer de nouvelles idées dynamiques, de nouvelles techniques et de nouveaux produits. Ils valorisent l'expression esthétique et apprécient les travaux créatifs et novateurs des autres.</i></p>
<p>Civisme</p>	<p><i>Les apprenants doivent adopter un comportement responsable et contribuer de manière positive à la qualité et à la durabilité de leur environnement, des collectivités et de la société. Ils évaluent l'interdépendance sociale, culturelle, économique et environnementale et agissent à titre d'intendants aux échelons local, national et mondial.</i></p>

Communication	<i>Les apprenants doivent s'exprimer efficacement en ayant recours à divers médias. Ils doivent écouter, visualiser et lire pour s'informer et se divertir.</i>
Perfectionnement personnel et développement de carrière	<i>Les apprenants doivent devenir des personnes autonomes et conscientes d'elles-mêmes qui établissent des objectifs, prennent des décisions éclairées sur l'apprentissage, la santé et le mieux-être ainsi que les choix de carrière et assument la responsabilité de l'atteinte de leurs objectifs tout au long de leur vie.</i>
Pensée critique	<i>Les apprenants doivent analyser et évaluer les idées par la pensée systémique et en utilisant divers types de raisonnement afin de remettre les choses en question, de prendre des décisions et de résoudre des problèmes. Ils réfléchissent de façon critique aux processus cognitifs.</i>
Maîtrise des technologies	<i>Les apprenants doivent utiliser et appliquer les technologies afin de collaborer, de communiquer, de créer, d'innover et de résoudre des problèmes. Ils utilisent la technologie de manière légale, sécuritaire et éthiquement responsable afin d'appuyer et de pousser plus loin leurs objectifs personnels, professionnels et d'apprentissage.</i>

2. Composantes pédagogiques

2.1 Lignes directrices pédagogiques

Diversité des perspectives culturelles

Il est important que les enseignants reconnaissent et valorisent la variété de cultures et d'expériences qui forment la perspective des élèves en ce qui a trait à leur éducation et leur façon de voir le monde. Il est aussi important que les enseignants reconnaissent leur propre partialité et qu'ils fassent attention à ne pas s'attendre à certains niveaux de compétence sur les plans physique, social ou scolaire en fonction du genre (masculin/féminin), de la culture ou de la situation socio-économique d'un élève.

La culture de chaque élève est unique et influencée par les valeurs, les croyances et la vision du monde qu'ont sa famille et sa communauté. À titre d'exemple, selon la culture autochtone traditionnelle, on voit le monde de façon très holistique si on compare cette vision à celle de la culture dominante. Les disciplines sont enseignées comme étant liées les unes aux autres dans un contexte pratique, et l'apprentissage se fait par la participation active, la communication orale et l'expérience. Les élèves immigrants apportent, eux aussi, différentes visions du monde et compréhensions culturelles. Des différences culturelles peuvent naître des différences entre les collectivités urbaines, rurales et isolées. Elles peuvent aussi naître des différentes valeurs que les familles accordent aux études ou aux sports, aux livres ou aux médias, aux connaissances pratiques ou théoriques, à la vie communautaire ou à la religion. En offrant des stratégies d'enseignement et d'évaluation variées qui reposent sur cette diversité, nous offrons la possibilité d'enrichir les expériences d'apprentissage de tous les élèves.

Conception universelle de l'apprentissage

La conception universelle de l'apprentissage est un « cadre servant de guide aux pratiques éducatives qui offre de la souplesse dans la façon dont l'information est présentée, la façon dont les élèves réagissent ou montrent les connaissances et compétences acquises et la façon dont ils sont motivés ». Elle permet également de « réduire les embûches à l'enseignement [et elle] offre des accommodements, des appuis et des défis appropriés, tout en maintenant des attentes élevées par rapport à tous les élèves, y compris ceux ayant un handicap et ceux qui ont une connaissance limitée de l'anglais. » [Traduction] (CAST, 2011).

En vue de faire fond sur les pratiques établies en matière de différenciation, le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance adhère à la conception universelle de l'apprentissage. Au Nouveau-Brunswick, les programmes d'études sont conçus à la lumière des valeurs de la conception universelle. Les résultats d'apprentissage sont élaborés de façon que les élèves puissent avoir accès aux apprentissages qu'ils doivent réaliser et les représenter de diverses façons, selon différents modes. Trois principes de base de la conception universelle de l'apprentissage sous-tendent la conception du présent programme. Les enseignants sont invités à les incorporer à la planification et à l'évaluation des apprentissages de leurs élèves :

- **Multiplis moyens de représentation** : offrir aux divers types d'apprenants des options en ce qui a trait à l'acquisition de l'information et des connaissances.

- **Multiplés moyens d'action et d'expression** : offrir aux apprenants différentes façons de montrer ce qu'ils savent.
- **Multiplés moyens de participation** : cibler les intérêts des apprenants, leur présenter des défis adéquats et accroître leur motivation.

Pour en savoir davantage sur la *conception universelle de l'apprentissage*, veuillez consulter le [site Web de CAST](#) (en anglais seulement) ou télécharger le [guide de référence sur la conception universelle de l'apprentissage](#) (en anglais seulement).

La conception universelle de l'apprentissage n'est ni un programme ni une liste de contrôle. Si c'était le cas, l'enseignement et le professionnalisme qui y sont associés seraient trop schématisés. En tant qu'enseignant, vous avez suivi des cours de pédagogie, de gestion de classe et de théorie. Vous avez accès à des outils, à des ressources et à des stratégies que vous avez appris à utiliser récemment ou au fil des années. La façon dont la conception universelle de l'apprentissage est structurée vous permet de tirer activement, attentivement et intentionnellement profit de ces éléments. Vous êtes aussi incité à penser différemment, dans la mesure du possible. Il existe une différence : étant donné que la conception universelle de l'apprentissage est un cadre de travail et non un programme, les enseignants contrôlent pleinement la conception de l'environnement d'apprentissage et des leçons (p. 4, *Design and Deliver*).

Loui Lord Nelson (2014) suggère les questions de réflexion suivantes pour soutenir la planification (p. 134) :

Lorsque je planifie mes leçons, est-ce que :

- *j'ai un objectif clair?*
- *je sais comment je vais déterminer si les élèves ont atteint cet objectif?*
- *je crée des activités et des tâches qui orientent les élèves vers l'objectif de la leçon?*
- *je crée des leçons et activités offrant des options visées par les trois principes suivants : participation, représentation et action et expression?*
- *je crée des évaluations directement liées à l'objectif de la leçon?*
- *je crée des évaluations offrant des options appartenant aux principes de l'action et de l'expression?*
- *j'utilise un ensemble d'outils et de ressources pour créer mes plans de leçons?*

Nelson formule la recommandation suivante :

Commencez à petite échelle. Choisissez un sujet au sein du cadre de travail. Choisissez un sujet au sein de votre domaine. Faites appel à la participation des autres enseignants et échangez au sujet de vos expériences. Échangez des suggestions. Communiquez vos expériences. Communiquez vos réussites. Attendez-vous à des changements. (p. 136)

Le programme d'études a été créé pour faciliter la conception d'environnements d'apprentissage et de plans de leçons qui répondent aux besoins de tous les apprenants. Vous trouverez dans les annexes des exemples précis étayant l'emploi de la conception universelle de l'apprentissage pour ce programme d'études. Le **cadre de travail sur la planification pour tous les apprenants** (en anglais) orientera et inspirera la planification quotidienne.

Programme d'études – anglais langue additionnelle

Le système d'éducation publique du Nouveau-Brunswick, seule province bilingue officielle, offre aux élèves la possibilité de s'instruire en anglais ou en français. Le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance du Nouveau-Brunswick assure une direction dans le réseau des écoles de la maternelle à la 12^e année pour aider les éducateurs et de nombreux autres intervenants à soutenir les nouveaux arrivants au Nouveau-Brunswick. Les personnes qui apprennent l'anglais ont la possibilité de recevoir toutes sortes de mesures de soutien à l'apprentissage pour améliorer leur maîtrise de l'anglais dans un environnement d'apprentissage inclusif. Le Ministère, en partenariat avec les collectivités éducatives et les collectivités plus vastes, offre une éducation solide et de qualité aux familles qui ont des enfants d'âge scolaire.

2.2 Lignes directrices pédagogiques

Pratiques d'évaluation

L'évaluation consiste en la collecte systématique de données portant sur les connaissances et les compétences des élèves. Le rendement de l'élève est évalué au moyen des données recueillies tout au long du cycle d'apprentissage. Les enseignants utilisent leurs compétences professionnelles, leur intuition, leurs connaissances et les critères spécifiques qu'ils auront établis pour porter un jugement sur le rendement de l'élève par rapport aux résultats d'apprentissage visés. L'évaluation est plus efficace lorsqu'elle est continue et participative (évaluation formative), au lieu d'être réalisée uniquement à la fin de la période d'apprentissage pour déterminer une note (évaluation sommative). Chaque type d'évaluation a un objectif différent, mais toutes les évaluations doivent être utilisées pour prendre des décisions éclairées sur l'enseignement et l'apprentissage. Les pratiques d'évaluation en classe doivent être « équilibrées » (c.-à-d. qu'elles doivent inclure les deux types d'évaluation), mais il faut mettre l'accent sur l'évaluation formative continue.

Les preuves d'apprentissage doivent être collectées grâce à diverses sources tout au long de l'année. Voici quelques exemples de pratiques d'évaluation :

- Questionnement
- Observation
- Conférences
- Démonstrations
- Exposés
- Jeux de rôle
- Applications technologiques
- Projets et enquêtes
- Listes de contrôle / rubriques
- Réponses aux textes / activités
- Journaux de réflexion
- Autoévaluation et évaluation par les pairs
- Portefeuilles de carrière
- Projets et enquêtes

Évaluation formative

Des recherches ont permis de constater que des activités d'évaluation continues, utilisées dans une optique de promotion de l'apprentissage, profitent davantage aux élèves (Stiggins, 2008). L'évaluation formative consiste en un processus d'enseignement et d'apprentissage où les évaluations sont fréquentes et interactives. L'élément clé de l'évaluation formative est de donner aux apprenants une rétroaction continue sur leur compréhension et sur leurs progrès. Tout au long du processus, l'enseignement et l'apprentissage sont adaptés en fonction des constatations.

Les élèves doivent être encouragés à surveiller leurs propres progrès par l'établissement d'objectifs, l'élaboration de critères avec l'enseignant et d'autres stratégies d'autoévaluation et d'évaluation par les pairs. Au fur et à mesure que les élèves améliorent leur participation au processus d'évaluation, ils sont plus engagés et plus motivés à l'égard de leur apprentissage.

Vous trouverez des renseignements supplémentaires dans le document sur [l'évaluation formative](#).

Évaluation sommative

L'évaluation sommative est utilisée pour consigner les progrès généraux réalisés pendant la période ciblée d'un cours précis. Le recours à des rubriques est recommandé pour faciliter le processus. Ce document renferme des exemples de rubriques d'évaluation, mais les enseignants peuvent avoir d'autres mesures pour évaluer les progrès des élèves.

Pour en savoir davantage au sujet de la mesure et de l'évaluation des apprentissages, veuillez visiter le site du ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance à l'adresse suivante : <https://portal.nbed.nb.ca/tr/AaE/Pages/default.aspx>

Littératie pluridisciplinaire

La littératie se manifeste dans plusieurs contextes d'apprentissage et dans toutes les matières. Les possibilités de parler et d'écouter, de lire et de visualiser ainsi que d'écrire et de représenter s'offrent à nous tous les jours, à l'école et ailleurs. Tous les programmes d'études du Nouveau-Brunswick incluent des références aux pratiques en matière de littératie, et il existe du matériel pour intégrer des stratégies explicites de renforcement de la compréhension et pour aider les enseignants à renforcer les compétences en lecture de leurs élèves.

Parmi les principaux documents qui soulignent certaines stratégies pluridisciplinaires se trouvent : [K-2 Literacy Look Fors](#), [3-5 Literacy Look Fors](#), [Cross-Curricular Look Fors](#) (de la 6^e à la 12^e année) et [Cross-Curricular Reading Tools](#). Ces documents décrivent les environnements d'apprentissage et les stratégies clés qui appuient les pratiques de littératie pluridisciplinaire.

3. Lignes directrices propres à la matière

3.1 Raison d'être

Le principal objectif de l'éducation physique consiste à aider les élèves à acquérir les habiletés, les connaissances et l'attitude nécessaires pour participer en toute confiance à différents types d'activités physiques et pour maintenir un mode de vie actif pendant le reste de leur vie.

L'éducation physique offre à tous les élèves l'occasion d'apprendre à bouger et d'apprécier l'activité physique grâce à l'apprentissage d'habiletés motrices fondamentales, des concepts du mouvement, de stratégies ainsi que de compétences personnelles et sociales.

Les habiletés motrices fondamentales désignent les mouvements à la base des habiletés complexes et spécialisées nécessaires à la pratique de jeux, d'activités et de certains sports, et sont essentielles à la participation à tous les types d'activités physiques. L'apprentissage de stratégies et des concepts du mouvement offre un cadre aux élèves pour améliorer leur performance motrice, ce qui augmente la probabilité qu'ils participent à des activités physiques tout au long de leur vie. Cet apprentissage consiste également à comprendre et à apprécier les règles des jeux et des sports, à acquérir des connaissances sur l'entraînement physique et la santé, à participer aux activités en toute sécurité et à faire preuve d'esprit sportif et d'un comportement éthique. La participation à différentes situations d'apprentissage permet aussi aux élèves d'acquérir des compétences sur le plan de la communication, de la pensée critique, de la prise de décisions et de l'autogestion.

L'éducation physique offre un environnement d'apprentissage unique et diversifié et doit faire partie intégrante de l'éducation générale de tous les élèves.

Approche globale de la santé en milieu scolaire

L'éducation physique dans les écoles est d'autant plus efficace lorsqu'elle est enseignée dans le cadre d'un modèle d'approche globale de la santé en milieu scolaire (AGSS). Le présent document a été conçu pour appuyer la mise en œuvre du modèle d'AGSS dans les écoles publiques du Nouveau-Brunswick. L'AGSS est une approche intégrée de la santé qui touche l'instruction, les services, le soutien ainsi que le milieu scolaire. Ce modèle permet d'étendre la portée du programme au-delà de ce qui était fait habituellement. Les élèves doivent être en mesure d'atteindre leur propre potentiel, de contribuer à la collectivité et de rechercher le mieux-être. Ils acquerront des connaissances et des compétences et développeront des attitudes et des comportements appuyés par les activités et les services offerts dans les écoles ou dans leur collectivité.

Le présent programme d'études a été élaboré parce que nous reconnaissons que le bien-être des élèves est une responsabilité que se partagent les Néo-Brunswickois, les familles, les écoles et les collectivités.



Lien entre l'éducation physique et la littératie physique

L'éducation physique est une matière enseignée de la maternelle à la douzième année dans notre système public d'éducation, tandis que la littératie physique est un apprentissage personnel tout au long de la vie, ce qui fait que chacun est naturellement enclin à pratiquer des activités physiques. La littératie physique fournit une justification théorique établissant pourquoi il faut considérer l'éducation physique comme élément essentiel de l'éducation de chaque enfant. Nous apprenons de nos interactions avec le monde, et le mouvement est la façon la plus efficace d'interagir avec le monde.

La littératie physique va au-delà de l'idée de suivre un cours « d'éducation physique », ce qui implique un état final, un objectif qui peut être ou qui doit être atteint. La littératie physique, c'est plus que l'acquisition de compétences et de dispositions dans des cours d'éducation physique à l'école; elle reconnaît l'importance de continuer à apprendre, à se perfectionner et à mettre ces compétences en pratique en dehors de l'école. Il comprend donc la composante comportementale de la participation régulière à des activités physiques constructives à l'extérieur du cours d'éducation physique et tout au long de sa vie. La motivation et la participation sont ici essentielles : l'élève peut posséder les compétences et les connaissances nécessaires et comprendre l'importance de l'activité physique, mais ne rien faire de cette information. Les personnes qui acquièrent une littératie physique possèdent les caractéristiques d'une personne ayant reçu une éducation physique en plus d'avoir la motivation et la confiance nécessaires pour assumer la responsabilité personnelle de participer régulièrement à une activité, ce à quoi elles accordent maintenant une valeur intrinsèque. De ce point de vue, la littératie physique est favorisée par un programme d'éducation physique de qualité.

Éducation physique de qualité

Un programme d'éducation physique de qualité est bien planifié, offert par des enseignants compétents et enthousiastes, et fournit régulièrement tout au long de l'année scolaire différentes occasions d'apprentissage à tous les élèves. Il vise à garantir que tous les élèves acquièrent les connaissances, les habiletés et les habitudes nécessaires pour mener une vie active aujourd'hui comme demain, ce qui est tout important. (EPS Canada)

Un programme d'éducation physique de qualité supérieure doit offrir à tous les élèves l'occasion d'apprendre grâce à des leçons adaptées à leur stade de développement et qui répondent à leurs besoins, à un contenu utile, et à un enseignement et des évaluations appropriés.

3.2 Description du programme d'études

Le principal objectif du programme d'éducation physique de la maternelle à la cinquième année est de fournir aux élèves les habiletés, les connaissances et les attitudes nécessaires pour bouger de façon sûre et efficace et pour participer à des activités physiques tout au long de leur vie. À chaque niveau, le programme met en évidence des habiletés motrices fondamentales ainsi que certains concepts du mouvement et stratégies. Le programme d'éducation physique de la maternelle à la cinquième année aide également les élèves à mieux comprendre les concepts de la forme physique ainsi que les pratiques qui contribuent à une vie saine et active. Enfin, le programme aborde, en fonction du stade de développement des élèves, les compétences personnelles et sociales essentielles à une participation réussie et à des interactions riches entre les camarades dans un contexte d'activité physique.

3.3 Volets et résultats du programme

Volets du programme

Le programme d'éducation physique est divisé en trois volets. Chaque volet présente les résultats d'apprentissage prescrits qui sont axés sur un même centre d'intérêt. Les trois volets sont les suivants :

Habilités motrices et concepts du mouvement

L'enseignement des habiletés motrices et concepts du mouvement constitue une partie importante du programme d'éducation physique. Les habiletés motrices s'entendent des mouvements de base qu'il faut apprendre avant de maîtriser des habiletés complexes et spécialisées, comme celles qui interviennent dans divers jeux, la danse, la gymnastique, les activités physiques et les sports. Il existe trois catégories d'habiletés motrices : la stabilisation, la locomotion et la manipulation.

Les concepts du mouvement permettent à l'élève de prendre conscience de ses mouvements grâce à l'acquisition de connaissances sur les parties du corps qui bougent, la façon dont le corps bouge, l'endroit où le corps se déplace, ainsi que sur les relations qui se créent lorsque le corps bouge. Les concepts du mouvement sont les modificateurs qui enrichissent l'étendue et l'efficacité du mouvement et se rapportent à la qualité du mouvement, c'est-à-dire qu'ils décrivent comment l'habileté sera mise en pratique. Les habiletés motrices permettent d'éveiller trois catégories de conscience, soit la conscience spatiale, la conscience corporelle, la conscience de l'effort, ainsi que les relations entre les trois.

Dans le cadre de ce volet, en participant à différents jeux et activités, les élèves pourront acquérir une connaissance et une compréhension des différentes parties du corps et les relations entre elles, ainsi que la capacité de bouger leur corps par rapport aux autres et à des objets. Les élèves prendront également conscience du déplacement du corps et/ou de l'engin dans l'espace. Ils acquerront aussi différentes habiletés motrices fondamentales.

Stratégies et tactiques de mouvement

Dans le cadre de ce volet, les élèves apprendront des stratégies et tactiques en participant à différentes activités et à des jeux à effectifs réduits. Le fait d'apprendre et de comprendre les stratégies et tactiques permet aux élèves de participer aux activités physiques de façon plus habile, efficace et agréable. Beaucoup de ces concepts sont génériques et sont liés à une vaste gamme d'activités et de jeux. Les élèves peuvent donc les apprendre et les comprendre de façon générale pour ensuite les transférer plus facilement à des sports précis. Pour une diversité de sports et d'activités, ils apprendront des stratégies et tactiques comme utiliser l'espace, « toucher » les autres et éviter d'être « touché », reconnaître l'emplacement et la disposition des objets, choisir sa façon de tirer ou de frapper, communiquer, prendre un objet ou le garder en sa possession, et avoir recours à des stratégies offensives et défensives.

Bien-être

L'activité physique est un aspect essentiel d'une vie saine et équilibrée, et apprendre dans le cadre d'un cours d'éducation physique aide les élèves à développer l'estime de soi et la confiance, à coopérer et à acquérir une bonne forme physique. Dans le cadre de ce volet, les élèves acquerront les compétences, les connaissances et les attitudes nécessaires pour adopter un mode de vie sain, actif et sûr. En s'adonnant à une variété de jeux et d'activités, les élèves développeront leur identité propre, utiliseront les bonnes habiletés sociales dans leurs interactions avec les autres dans différentes situations, apprendront à communiquer et à gérer leurs sentiments, leurs émotions et leurs opinions, adopteront des attitudes et des comportements positifs pour relever les défis, apprendront à évaluer et à gérer le risque, arriveront à comprendre le corps humain et le mouvement, en plus de découvrir les nombreux bienfaits de l'activité physique.

Résultats d'apprentissage

Le programme d'études du Nouveau-Brunswick est établi sous la forme de résultats d'apprentissage généraux, de résultats d'apprentissage spécifiques et d'indicateurs de réussite.

Les résultats d'apprentissage généraux (RAG) sont les énoncés d'ordre général des principaux apprentissages attendus des élèves dans chacun des volets ou sous-volets. Ces résultats d'apprentissage demeureront les mêmes, quels que soient les niveaux scolaires auxquels on fera référence.

Habiletés motrices et concepts du mouvement

1. Les élèves développeront des compétences dans une variété de concepts du mouvement ainsi que des habiletés motrices dans une variété d'activités et de contextes.

Stratégies et tactiques de mouvement

2. Les élèves développeront des stratégies et des tactiques pour participer à une variété d'activités.

Bien-être

3. Les élèves développeront les connaissances, les habiletés et les valeurs nécessaires pour atteindre et maintenir un état de bien-être.

Les résultats d'apprentissage spécifiques (RAS) sont des énoncés qui désignent des concepts spécifiques et les aptitudes connexes qui sont étayées par la compréhension et les connaissances acquises par les élèves selon les exigences pour leur niveau scolaire.

Vous trouverez un tableau récapitulatif des résultats spécifiques à la page 17.

Tableau récapitulatif des résultats d'apprentissage

Habilités motrices et concepts du mouvement

Résultat d'apprentissage général	Les élèves développeront des compétences dans une variété de concepts du mouvement ainsi que des habiletés motrices dans une variété d'activités et de contextes.					
	Maternelle	1 ^{re} année	2 ^e année	3 ^e année	4 ^e année	5 ^e année
Résultat d'apprentissage spécifique	1.1a explorer la conscience du corps et de l'espace par rapport au mouvement;	1.1a faire preuve de conscience du corps et de l'espace par rapport au mouvement;	1.1 relier les concepts du mouvement à une variété de mouvements;	1.1 développer des concepts du mouvement dans une variété d'activités de mouvement;	1.1 appliquer les concepts du mouvement dans une variété d'activités de mouvement;	1.1 perfectionner les concepts du mouvement dans une variété d'activités de mouvement;
	1.1b explorer les concepts de l'effort et de la relation dans une variété d'activités de mouvement;	1.1b démontrer les concepts de l'effort et de la relation dans une variété d'activités de mouvement;				
	1.2 explorer une variété de principes de mouvement liés aux habiletés de stabilité;	1.2 démontrer une variété de principes de mouvement liés aux habiletés de stabilité;	1.2 perfectionner une variété de principes de mouvement liés aux habiletés de stabilité;	1.2 explorer les principes de mouvement liés à l'équilibre sur une variété de surfaces stables et instables;	1.2 identifier les principes de mouvement liés à l'équilibre sur une variété de surfaces stables et instables, ainsi que, objets véhiculant, et;	1.2 appliquer les principes de mouvement liés à l'équilibre sur une variété de surfaces stables et instables, ainsi que, objets véhiculant, et;
	1.3 explorer une variété	1.3 démontrer une variété	1.3 perfectionner une variété	1.3 combiner une variété	1.3 explorer une combinaison	1.3 choisir les habiletés de

	d'habiletés de locomotion fondamentales, et;	d'habiletés de locomotion fondamentales, et;	d'habiletés de locomotion fondamentales, et;	d'habiletés de locomotion et de manipulation fondamentales.	d'habiletés de locomotion et de manipulation fondamentales dans une variété de contextes de mouvement.	locomotion et de manipulation fondamentales appropriées dans des contextes de mouvement complexes.
	1.4 explorer une variété d'habiletés de manipulation fondamentales.	1.4 démontrer une variété d'habiletés de manipulation fondamentales.	1.4 perfectionner une variété d'habiletés de manipulation fondamentales.			

Stratégies et tactiques de mouvement

Résultat d'apprentissage général	Les élèves développeront des stratégies et des tactiques pour participer à une variété d'activités.					
	Maternelle	1 ^{re} année	2 ^e année	3 ^e année	4 ^e année	5 ^e année
Résultat d'apprentissage spécifique	2.1 explorer une variété de tactiques pouvant être utilisées dans des jeux et activités simples.	2.1 démontre une variété de tactiques pouvant être utilisées dans des jeux et activités simples.	2.1 perfectionner une variété de tactiques pouvant être utilisées dans des jeux et activités simples.	2.1 élargir la portée des tactiques existantes pouvant être utilisées dans une variété de jeux et d'activités.	2.1 intégrer des tactiques dans une variété de jeux et d'activités.	2.1 choisir les tactiques appropriées dans une variété de jeux d'activités.

Bien-être

Résultat d'apprentissage général	Les élèves développeront les connaissances, les habiletés et les valeurs nécessaires pour atteindre et maintenir un état de bien-être.					
	Maternelle	1 ^{re} année	2 ^e année	3 ^e année	4 ^e année	5 ^e année
Résultat d'apprentissage spécifique	3.1 explorer les habiletés émotionnelles et sociales qui s'appliquent à l'apprentissage et à la pratique d'activités physique, et;	3.1 reconnaître les habiletés émotionnelles et sociales qui s'appliquent à l'apprentissage et à la pratique d'activités physique, et;	3.1 démontrer les habiletés émotionnelles et sociales qui s'appliquent à l'apprentissage et à la pratique d'activités physique, et;	3.1 appliquer les habiletés émotionnelles et sociales à l'apprentissage et à la pratique d'activités physique, et;	3.1 choisir les habiletés émotionnelles et sociales qui s'appliquent à l'apprentissage et à la pratique d'activités physique, et;	3.1 reproduire les habiletés émotionnelles et sociales qui s'appliquent à l'apprentissage et à la pratique d'activités physique, et;
	3.2 explorer les concepts de l'entraînement physique afin d'améliorer son bien-être.	3.2 démontrer les connaissances, concepts et principes liés à l'entraînement physique afin d'améliorer son bien-être.	3.2 perfectionner sa connaissance des concepts, principes et stratégies liés à l'entraînement physique afin d'améliorer son bien-être.	3.2 appliquer les connaissances, les concepts, les principes et les stratégies liés à l'entraînement physique afin d'améliorer son bien-être.	3.2 analyser les connaissances, les concepts, les principes et les stratégies liés à l'entraînement physique afin d'améliorer son bien-être.	3.2 appliquer les connaissances, les concepts, les principes et les stratégies liés à l'entraînement physique afin d'élaborer des plans personnels de bien-être.

4. Résultats d'apprentissage

Habiletés motrices et concepts du mouvement

RAG 1	Les élèves développeront leurs compétences dans une variété de concepts du mouvement ainsi que des habiletés motrices dans une variété d'activités et de contextes.
--------------	--

À la fin de la maternelle, les élèves pourront faire ce qui suit :

RAS 1.1.a	explorer la conscience du corps et de l'espace par rapport au mouvement;	
Concepts et contenu (axe d'apprentissage)	Énoncés « Je peux »	
Concepts du mouvement : conscience du corps (espace générale, espace personnelle); conscience de l'espace (directions, niveaux, trajectoires, extensions [petite, grande]); identification des parties du corps concernant le mouvement (p. ex. épaule, bras, coude, poignet, genou, cheville, etc.)	Je peux me déplacer en toute sécurité dans mon espace personnel. Je peux me déplacer en toute sécurité dans l'espace général. Je peux suivre des directives ou des règles simples. Je peux nommer différentes parties du corps. Je peux bouger différentes parties du corps de diverses façons. Je peux créer des formes comme un ballon ou un crayon avec mon corps. Je peux me déplacer à différentes hauteurs et dans différentes directions.	
Ressources		
Rubriques : maternelle (en anglais)	Sites Web : Dansons ensemble en classe	Documents : UDL Lesson Plan (en anglais seulement) Attitude Posturale Expression
Vidéos : General and Personal Space (en anglais seulement)	Applis : Instant Replay (IOS) (disponible en français) Coach's Eye (en anglais seulement)	Outils d'évaluation :

RAS 1.1b		explorer les concepts de l'effort et de la relation dans une variété de mouvement;	
Concepts et contenu		Énoncés « Je peux »	
Concepts du mouvement : conscience de l'effort (durée, force et fluidité) et relations (parties du corps, seul et avec des partenaires, matériel [p. ex. à l'intérieur/à l'extérieur, dessus/dessous, autour/à travers]); son (p. ex. signal d'arrêt/de départ, musique)		<p>Je peux me déplacer rapidement et lentement, accélérer et ralentir.</p> <p>Je peux atterrir brusquement et en douceur.</p> <p>Je peux mener et je peux suivre.</p> <p>Je peux me déplacer à l'intérieur/à l'extérieur, passer par-dessus/par-dessous, contourner/passé à travers.</p> <p>Je peux réagir à des signaux sonores.</p>	
Ressources			
Rubriques : maternelle (en anglais)		Sites Web : Les postures	
Vidéos : Yoga pour les tout-petits Exercices d'équilibre : La poutre		Applis : Instant Replay (IOS) (disponible en français) Coach's Eye (en anglais seulement)	
		Documents : UDL Lesson Plan Movement Framework NB Attitude Posturale Expression	

RAS 1.2		explorer une variété de principes de mouvement liés aux habiletés de stabilité;	
Concepts et contenu		Énoncés « Je peux »	
Principes de mouvement: stabilité (base d'appui) Possibilités : se tenir en équilibre, faire une roulade longitudinale, se mettre en position de préparation, marcher sur une ligne		Je peux partir et m'arrêter tout en gardant l'équilibre. Je peux me tenir en équilibre pendant trois secondes sur différentes parties de mon corps (pied, fesses, ventre, dos, une main/un pied). Je peux marcher sur une ligne. Je peux faire une roulade longitudinale. Je peux me placer en position de préparation.	
Ressources			
Rubriques : maternelle (en anglais)		Sites Web : Les postures	Documents : UDL Lesson Plan (en anglais seulement) UDL Lesson Plan 2 Attitude Posturale
Vidéos : Static Balance (NSW) (en anglais seulement) Yoga Alphabet for Kids (en anglais seulement) Exercices d'équilibre : La poutre		Applis : Instant Replay (IOS) (disponible en français) Coach's Eye (en anglais seulement)	

RAS 1.3		explorer une variété d'habiletés de locomotions fondamentales, et;	
Concepts et contenu		Énoncés « Je peux »	
Habiletés locomotrices : courir, sauter à cloche-pied, sauter (pousser), galoper, bondir, rouler, grimper		<p>Je peux courir ou rouler (comme un train, à l'aide de mes pieds et de mes bras).</p> <p>Je peux sauter à cloche-pied sur place, sur chaque pied.</p> <p>Je peux sauter à partir de deux pieds et atterrir sur deux pieds. (Je peux parcourir une bonne distance en un seul élan.)</p> <p>Je peux galoper.</p> <p>Je peux bondir.</p> <p>Je peux me balancer d'avant en arrière sur le dos.</p> <p>Je peux faire une roulade longitudinale.</p> <p>Je peux grimper à un mètre au-dessus du sol.</p>	
Ressources			
Rubriques : maternelle (en anglais)		Sites Web :	
Vidéos : Habiletés motrices fondamentales		Applis : Instant Replay (IOS) (disponible en français) Coach's Eye (en anglais seulement)	
		Documents : UDL Lesson Plan (en anglais seulement) Movement Framework NB (en anglais seulement) Locomotion	

RAS 1.4		explorer une variété d'habiletés de manipulation fondamentales.	
Concepts et contenu		Énoncés « Je peux »	
Habiletés de manipulation : faire rouler un ballon; lancer par-dessous; attraper; transporter/dribler/contrôler un objet avec les mains, les pieds ou un engin; botter		<p>Je peux faire rouler un ballon par-dessous avec les deux mains.</p> <p>Je peux faire rouler un ballon par-dessous avec une main.</p> <p>Je peux lancer un objet par-dessous avec les deux mains (objet = sac lesté, ballon, poulet en caoutchouc, etc.).</p> <p>Je peux lancer un objet par-dessous avec une main.</p> <p>Je peux attraper avec les deux mains.</p>	

Maternelle

RAG 1 : Les élèves développeront leurs compétences dans une variété de concepts du mouvement ainsi que des habiletés motrices dans une variété d'activités et de contextes.

	Je peux contrôler un objet avec les mains, les pieds ou un accessoire. Je peux botter un ballon.	
Ressources		
Rubriques : maternelle (en anglais)	Sites Web :	Documents : UDL Lesson Plan (en anglais seulement) Manipulation
Vidéos : FMS Videos (NSW) (en anglais seulement) Petits jeux d'adresse	Applis : Instant Replay (IOS) (disponible en français) Coach's Eye (en anglais seulement)	

Stratégies et tactiques

RAG 2 : Les élèves développeront des stratégies et des tactiques pour participer à une variété d'activités.

À la fin de la maternelle, les élèves pourront faire ce qui suit :

RAS 2.1	explorer une variété de tactiques pouvant être utilisées dans des jeux et activités simples.	
Concepts et contenu	Énoncés « Je peux »	
Changer de trajectoire, de vitesse, de direction ou de hauteur pour éviter d'être « touché »; tactiques pour atteindre une cible (ajuster sa distance en fonction de la cible)	Je peux trouver une façon sûre d'éviter d'être « touché ». Je peux trouver une façon sûre de « toucher » les autres. Je peux rester à l'intérieur des lignes. Je peux m'approcher ou m'éloigner pour atteindre une cible.	
Ressources		
Rubriques : maternelle (en anglais)	Sites Web : RécréAgir Jeux collectifs et de poursuite	Documents : Coopération-opposition Opposition
Vidéos :	Applis :	

RAG 3	Les élèves développeront les connaissances, les habiletés et les valeurs nécessaires pour atteindre et maintenir un état de bien-être.
--------------	---

À la fin de la maternelle, les élèves pourront faire ce qui suit :

RAG 3.1	explorer les habiletés émotionnelles et sociales qui s'appliquent à l'apprentissage et à la pratique d'activités physique, et;	
Concepts et contenu	Énoncés « Je peux »	
Sentiments associés à la participation à une activité physique; caractéristiques du partage; interactions sociales positives (communication, coopération); persévérance et effort; indications verbales et non verbales pour améliorer ses habiletés et ses séquences de mouvement	Je peux dire comment je me sens après une activité physique. Je peux partager le matériel et l'espace avec les autres. Je peux dire pourquoi je m'amuse plus quand je joue bien avec les autres. Je peux travailler avec un partenaire. Je peux m'entraîner sans m'arrêter (persévérance) pour apprendre une nouvelle habileté. Je peux m'efforcer de faire de mon mieux lorsque je pratique une activité physique. Je peux utiliser les indications de mon enseignant pour m'améliorer. Je peux suivre les règles de la classe.	
Ressources		
Rubriques : maternelle (en anglais)	Sites Web :	Documents :
Vidéos :	Applis :	

RAS 3.2	explorer les concepts de l'entraînement physique afin d'améliorer son bien-être.	
Concepts et contenu	Énoncés « Je peux »	
Bienfaits de l'activité physique; endurance cardiovasculaire; différentes parties du corps (cœur, poumons, muscles, os) utilisées dans diverses activités physiques Principes de l'entraînement physique : intensité (forte ou faible)	Je peux montrer où est situé mon cœur et trouver ma fréquence cardiaque. Je peux montrer où sont situés mes poumons. Je peux sentir que mon cœur et mes poumons travaillent plus fort quand je bouge rapidement. Je peux faire la différence entre un rythme lent et un rythme rapide.	
Ressources		
Rubriques : maternelle (en anglais)	Sites Web :	Documents : Effort physique
Vidéos :	Applis :	

Habiletés motrices et concepts du mouvement

RAG 1 :	Les élèves développeront des compétences dans une variété de concepts du mouvement ainsi que des habiletés motrices dans une variété d'activités et de contextes.
----------------	--

À la fin de leur 1^{re} année, les élèves pourront faire ce qui suit :

RAS 1.1.a	faire preuve de conscience du corps et de l'espace par rapport au mouvement;	
Concepts et contenu (axe d'apprentissage)	Énoncés « Je peux »	
Concepts du mouvement : conscience du corps (générale, personnelle); conscience de l'espace (directions, hauteurs, trajectoires, extensions)	<p>Je peux me déplacer dans l'espace général à différentes vitesses tout en gardant le contrôle. Je peux me déplacer dans l'espace général et changer de direction rapidement. Je peux faire des formes (lettres et chiffres) avec différentes parties de mon corps. Je peux me déplacer à différentes hauteurs et dans différentes directions à des vitesses variées.</p>	
Ressources		
Rubriques :	Sites Web :	Documents : Attitude Posturale Expression
Vidéos :	Applis :	

RAS 1.1.b		démontrer les concepts de l'effort et de la relation dans une variété d'activités de mouvement;	
Concepts et contenu		Énoncés « Je peux »	
Concepts du mouvement : effort (durée, force et flux) et relations (parties du corps, seul et avec des partenaires, matériel [p. ex. à l'intérieur/l'extérieur, dessus/dessous, autour/à travers, le long de]); son (p. ex. musique, rythme, schémas)		Je peux me déplacer rapidement et lentement en toute sécurité ainsi qu'accélérer et ralentir en fonction de ce qui se trouve dans l'aire de jeux ou autour de celle-ci. Je peux mener et je peux suivre. Je peux à l'intérieur/l'extérieur, passer par-dessus/par-dessous, contourner/passer à travers et passer le long d'un objet. Je peux bouger en fonction de différents signaux sonores. Je peux suivre un rythme.	
Ressources			
Rubriques :		Sites Web : Rondes et jeux de danses (avec musique)	Documents : Attitude Posturale Expression
Vidéos :		Applis :	

RAS 1.2		démontrer une variété de principes de mouvement liés aux habiletés de stabilité;	
Concepts et contenu		Énoncés « Je peux »	
Principes de mouvement: principes liés à l'équilibre (base d'appui) Possibilités de mouvement: se tenir en équilibre sur différents objets, se mettre en position de préparation, activités ou jeux commencer/arrêter marcher sur une ligne; bases d'appui		Je peux partir et m'arrêter tout en gardant l'équilibre. Je peux me tenir en équilibre pendant trois secondes sur différentes parties de mon corps (pied, fesses, ventre, dos, une main/un pied) tout en créant différentes formes avec mon corps. Je peux marcher en avant et à reculons sur une ligne. Je peux marcher sur des surfaces inégales. Je peux me placer en position de préparation.	

Ressources		
Rubriques :	Sites Web :	Documents : Developing FMS Balance (G.-B.) (en anglais seulement) Attitude Posturale Expression
Vidéos :	Applis :	

RAS 1.3	démontrer une variété d'habiletés de locomotion fondamentales, et;	
Concepts et contenu	Énoncés « Je peux »	
Habiletés de locomotion : courir, sauter à cloche-pied, sauter (pousser – fauteuil roulant), galoper, bondir, rouler, grimper, glisser, faire une roulade avant et sur les côtés	<p>Je peux courir ou rouler (comme un train, à l'aide de mes pieds et de mes bras) à différentes vitesses.</p> <p>Je peux sauter à cloche-pied (pied gauche et pied droit).</p> <p>Je peux sauter loin avec mes deux pieds.</p> <p>Je peux sauter haut dans les airs avec mes deux pieds. (Je peux parcourir une bonne distance en une seule fois.)</p> <p>Je peux galoper en changeant le pied à l'avant.</p> <p>Je peux bondir d'un côté à l'autre de l'espace.</p> <p>Je peux glisser des deux côtés.</p> <p>Je peux faire une roulade avant.</p> <p>Je peux rouler comme un œuf.</p> <p>Je peux faire rouler mes épaules.</p> <p>Je peux grimper à un mètre au-dessus du sol.</p>	
Ressources		
Rubriques :	Sites Web : La bande sportive	Documents : Les animaux en folie Locomotion

Vidéos : [Introduction à la gymnastique 1](#)
[Introduction à la gymnastique 2](#)

Applis :

RAS 1.4	démontrer une variété d'habiletés de manipulation fondamentales.	
Concepts et contenu	Énoncés « Je peux »	
Habiletés de manipulation : faire rouler un ballon; lancer par-dessous; attraper; transporter/dribbler/contrôler un objet avec les mains, les pieds ou un engin; frapper (une main, botter un ballon)	Je peux faire rouler un ballon par-dessous avec une main et atteindre une cible. Je peux lancer un objet par-dessous avec une main et atteindre une cible. Je peux attraper un objet lancé haut dans les airs avec les deux mains. Je peux attraper un objet lancé à faible hauteur avec les deux mains. Je peux contrôler un objet en le tenant proche de mon corps pendant que je me déplace. Je peux botter un ballon et atteindre une cible.	
Ressources		
Rubriques :	Sites Web :	Documents : Manipulation
Vidéos :	Applis :	

Stratégies et tactiques de mouvement

RAG 2 : Les élèves développeront des stratégies et des tactiques pour participer à une variété d'activités.

À la fin de leur 1^{re} année, les élèves pourront faire ce qui suit :

RAS 2.1		démontrer une variété de tactiques pouvant être utilisées dans des jeux et activités simples;	
Concepts et contenu		Énoncés « Je peux »	
Tactiques pour jeux de poursuite: changer de trajectoire, de vitesse, de direction ou de niveau pour éviter d'être « touché » Tactiques avec cible : s'approcher de la cible, varier la taille de l'objet ou de l'outil		Je peux éviter de me faire « toucher. Je peux « toucher » les autres. Je peux rester à l'intérieur des lignes. Je peux trouver des façons d'arriver à utiliser le matériel de façon efficace. Je peux trouver des façons d'arriver à atteindre une cible.	
Ressources			
Rubriques :	Sites Web : RécréAgir	Documents : Coopération-opposition Opposition	
Vidéos :	Applis :		

Bien-être**RAG 3**

Les élèves développeront les connaissances, les habiletés et les valeurs nécessaires pour atteindre et maintenir un état de bien-être, et;

À la fin de leur 1^{re} année, les élèves pourront faire ce qui suit :

RAG 3.1	reconnaître les habiletés émotionnelles et sociales qui s'appliquent à l'apprentissage et à la pratique d'activités physique;	
Concepts et contenu	Énoncés « Je peux »	
Sentiments associés à la participation à une activité physique; caractéristiques du partage; interactions sociales positives (communication, coopération); persévérance et effort; indications verbales et non verbales pour améliorer ses habiletés et séquences de mouvement	<p>Je peux décrire comment je me sens lorsque je participe à une activité physique.</p> <p>Je peux ressentir différentes émotions lorsque j'essaie de nouvelles activités ou de nouveaux défis.</p> <p>Je peux coopérer avec les autres.</p> <p>Je peux parler gentiment aux autres.</p> <p>Je peux persévérer pour apprendre une nouvelle habileté.</p> <p>Je peux utiliser les indications de mon enseignant pour m'améliorer.</p> <p>Je peux me déplacer en toute sécurité lorsque je pratique différentes activités physiques, que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur.</p>	
Ressources		
Rubriques :	Sites Web :	Documents :
Vidéos :	Applis :	

RAS 3.2	démontrer les connaissances, concepts et principes liés à l'entraînement physique afin d'améliorer son bien-être.	
Concepts et contenu	Énoncés « Je peux »	
<p>Bienfaits de l'activité physique; endurance cardiovasculaire; force musculaire; effets physiologiques découlant de l'activité physique</p> <p>Principes de l'entraînement physique : intensité (forte et faible); durée (courte, longue)</p>	<p>Je peux expliquer pourquoi l'activité physique est importante pour mon bien-être.</p> <p>Je peux faire la différence entre une fréquence cardiaque rapide et lente.</p> <p>Je peux sentir ma fréquence cardiaque à différents endroits.</p> <p>Je peux décrire ce qui se passe avec mes poumons quand j'inspire et j'expire.</p> <p>Je peux décrire la relation entre l'intensité et la durée.</p> <p>Je peux expliquer pourquoi le fait d'avoir des muscles forts permet de grimper, de se suspendre, de pousser et de tirer.</p>	
Ressources		
<p>Rubriques :</p>	<p>Sites Web :</p>	<p>Documents : Effort physique</p>
<p>Vidéos :</p>	<p>Applis :</p>	

Habiletés motrices et concepts du mouvement

RAG 1 : Les élèves développeront leurs compétences dans une variété de concepts du mouvement ainsi que des habiletés motrices dans une variété d'activités et de contextes.

À la fin de leur 2^e année, les élèves pourront faire ce qui suit :

RAS 1.1		relier les concepts du mouvement à une variété de mouvements;	
Concepts et contenu (axe d'apprentissage)		Énoncés « Je peux »	
<p>Concepts du mouvement : conscience spatiale (directions, hauteurs, trajectoires, prolongements); effort (durée, force et vitesse) et relations (seul ou avec des partenaires, matériel [p. ex. dessus/dessous, autour/à travers, le long de, derrière, devant, monter, descendre]); son (p. ex. musique, rythme, séquences) et thèmes (mots, poèmes, histoires)</p> <p>Possibilités : danse créative, gymnastique éducative et jeux</p>		<p>Je peux me déplacer dans l'espace général à différentes vitesses tout en évitant les autres et des obstacles. Je peux me déplacer dans l'espace général et changer de direction rapidement tout en gardant le contrôle. Je peux créer des formes avec les autres, à l'aide de nos corps. Je peux me déplacer à différentes hauteurs et dans différentes directions à des vitesses variées. Je peux entrer/sortir, passer par-dessus/par-dessous et le long d'objets de différentes hauteurs. Je peux monter sur le matériel et en descendre de différentes façons. Je peux bouger en répondant à différents signaux sonores. Je peux enchaîner des mouvements en suivant un rythme. Je peux reproduire des pas de danse et des séquences de mouvements.</p>	
Ressources			
Rubriques :		Sites Web : Les animaux en folies (QC)	Documents : Attitude Posturale Expression
Vidéos : Didactiques de danse (Ophea)		Applis :	

RAS 1.2		perfectionner une variété de principes de mouvements liés aux habiletés de stabilité;	
Concepts et contenu		Énoncés « Je peux »	
Habilités de mouvement fondamentales : corps/stabilité (se tenir en équilibre, se mettre en position de préparation, marcher sur une ligne); bases d'appui; centre de gravité; contrepoids		<p>Je peux partir et m'arrêter tout en gardant l'équilibre.</p> <p>Je peux me tenir en équilibre pendant cinq secondes sur différentes parties de mon corps (pied, fesses, ventre, dos, une main/un pied) tout en créant différentes formes avec mon corps.</p> <p>Je peux marcher en avançant ou en reculant sur une ligne.</p> <p>Je peux me tenir sur un pied pendant cinq secondes et changer la position d'autres parties de mon corps tout en gardant l'équilibre.</p> <p>Je peux marcher sur des surfaces inégales.</p>	
Ressources			
Rubriques :	Sites Web :	Documents : Attitude Posturale	
Vidéos :	Applis :		

RAS 1.3		perfectionner une variété d'habiletés de locomotion fondamentales, et;	
Concepts et contenu		Énoncés « Je peux »	
Habilités locomotrices : monter sur des objets, comme un banc ou un petit appareil, et en descendre en sautant; galoper; bondir; sautiller; se déplacer en fauteuil roulant; grimper; rouler		<p>Je peux galoper à différentes vitesses.</p> <p>Je peux monter sur différents objets et en descendre en sautant.</p> <p>Je peux bondir par-dessus différents objets.</p> <p>Je peux sautiller d'un côté à l'autre de l'espace.</p> <p>Je peux courir et sauter par-dessus des objets peu élevés en un mouvement fluide.</p> <p>Je peux faire une roulade arrière sur l'épaule.</p> <p>Je peux grimper à un mètre et demi au-dessus du sol.</p>	
Ressources			

Rubriques :	Sites Web :	Documents : Locomotion
Vidéos :	Applis :	

RAS 1.4		perfectionner une variété d'habiletés de manipulation fondamentales.	
Concepts et contenu		Énoncés « Je peux »	
Manipulation : lancer par-dessous; attraper; transporter/dribler/contrôler un objet avec les mains, les pieds ou un accessoire; frapper (une main, deux mains, botter un objet)		<p>Je peux faire rouler un petit ballon par-dessous avec une main et atteindre une petite cible.</p> <p>Je peux lancer un objet par-dessous avec une main à un partenaire en mouvement.</p> <p>Je peux attraper avec les deux mains un objet lancé à différentes hauteurs et à différentes distances.</p> <p>Je peux contrôler un objet en le tenant proche de mon corps tout en me déplaçant dans différentes directions.</p> <p>Je peux frapper un objet avec ma main.</p> <p>Je peux frapper un objet avec une raquette tenue par une main.</p> <p>Je peux frapper un objet avec un bâton tenu par deux mains.</p> <p>Je peux botter un ballon et atteindre une cible éloignée.</p>	
Ressources			
Rubriques :	Sites Web :	Documents : Manipulation	
Vidéos :	Applis :		

Stratégies et tactiques

RAG 2 : Les élèves développeront des stratégies et des tactiques pour participer à une variété d'activités.

À la fin de leur 2^e année, les élèves pourront faire ce qui suit :

RAS 2.1		perfectionner une variété de tactiques pouvant être utilisées dans des jeux et activités simples.	
Concepts et contenu		Énoncés « Je peux »	
<p>Tactiques pour jeux de poursuite : changer de trajectoire, de vitesse, de direction ou de hauteur; augmenter ou diminuer l'espace; faire des feintes</p> <p>Tactiques pour les activités ou les jeux avec cible : s'approcher de la cible avant d'y envoyer un objet; utiliser une cible plus grosse; varier la taille de l'objet ou de l'outil</p> <p>Tactiques pour les activités ou les jeux de filet ou au mur : varier son tir; varier la force; varier l'emplacement d'un objet</p>		<p>Je peux changer de direction rapidement pour éviter d'être « touché ».</p> <p>Je peux éviter de me faire prendre au piège.</p> <p>Je peux pousser les autres à se faire prendre au piège.</p> <p>Je peux faire des feintes dans les jeux.</p> <p>Je peux trouver des façons d'arriver à atteindre une cible.</p> <p>Je peux trouver des façons de compter un point.</p>	
Ressources			
Rubriques :		Sites Web : RécréAgir Jeux de poursuite et jeux collectifs avec ballons	Documents : Coopération-opposition Opposition
Vidéos : Invasion Games Formative Assessment (en anglais seulement)		Applis :	

Bien-être**RAG 3**

Les élèves développeront les connaissances, les habiletés et les valeurs nécessaires pour atteindre et maintenir un état de bien-être.

À la fin de leur 2^e année, les élèves pourront faire ce qui suit :

RAG 3.1	démontrer des habiletés émotionnelles et sociales qui s'appliquent à l'apprentissage et à la pratique d'activités physique, et;	
Concepts et contenu	Énoncés « Je peux »	
Sentiments associés à la participation à une activité physique; persévérance et effort; interactions sociales positives (communication, coopération, respect); indications verbales et non verbales pour améliorer ses habiletés et séquences de mouvement	<p>Je peux nommer trois sentiments positifs que je ressens quand je participe à des activités physiques.</p> <p>Je peux maîtriser mes émotions lorsque j'essaie de nouvelles activités ou de nouveaux défis.</p> <p>Je peux coopérer avec les autres.</p> <p>Je peux faire des commentaires positifs.</p> <p>Je peux donner des indications aux autres afin de les aider à s'améliorer.</p> <p>Je peux faire preuve de persévérance quand j'apprends une nouvelle habileté.</p> <p>Je peux demeurer positif même lorsque je perds.</p> <p>Je peux me déplacer en toute sécurité lorsque je pratique différentes activités physiques, que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur.</p>	
Ressources		
Rubriques :	Sites Web :	Documents :
Vidéos :	Applis :	

RAS 3.2	perfectionner sa connaissance des concepts et principes liés à l'entraînement physique afin d'améliorer son bien-être.	
Concepts et contenu	Énoncés « Je peux »	
<p>Bienfaits de l'activité physique; endurance cardiovasculaire; force musculaire; effets physiologiques découlant de l'activité physique</p> <p>Principes de l'entraînement physique : intensité (forte et faible); durée (courte, longue)</p>	<p>Je peux énumérer deux bienfaits de l'activité physique.</p> <p>Je peux calculer ma fréquence cardiaque pendant dix secondes.</p> <p>Je peux faire la différence entre une fréquence cardiaque ou une respiration rapide et une fréquence cardiaque ou une respiration lente.</p> <p>Je peux énumérer trois façons d'accélérer ma fréquence cardiaque et ma respiration.</p> <p>Je peux tenir le rythme pendant deux minutes.</p> <p>Je peux nommer les muscles qui me permettent de sauter, de grimper, de me suspendre, de pousser et de tirer.</p>	
Ressources		
Rubriques :	Sites Web :	Documents : Effort physique
Vidéos :	Applis :	

Habiletés motrices et concepts du mouvement

RAG 1 :	Les élèves développeront leurs compétences dans une variété de concepts du mouvement ainsi que des habiletés motrices dans une variété d'activités et de contextes.
----------------	--

À la fin de leur 3^e année, les élèves pourront faire ce qui suit :

RAS 1.1	développer des concepts du mouvement dans une variété d'activités de mouvement;	
Concepts et contenu (axe d'apprentissage)	Énoncés « Je peux »	
Concepts du mouvement : effort (durée, force et flux) et relations (seul et avec des partenaires, matériel [p. ex. dessus/dessous, autour/à travers, le long de, derrière, devant, monter, descendre]); son (p. ex. musique, rythme, séquences) et thèmes (mots, poèmes, histoires)	Je peux reproduire des pas de danse. Je peux effectuer des séquences rythmiques dans une variété de danses sociales et culturelles. Je peux effectuer des séquences de mouvements.	
Ressources		
Rubriques :	Sites Web :	Documents : Attitude Posturale Expression
Vidéos :	Applis :	

RAS 1.2		explorer les principes de mouvement liés à l'équilibre sur une variété de surfaces stables et instables;	
Concepts et contenu		Énoncés « Je peux »	
<p>Habiletés motrices fondamentales: corps/stabilité (se tenir en équilibre, se mettre en position de préparation, marcher sur une ligne); principes de l'équilibre : base d'appui, centre de gravité, contrepoids; régulateurs d'équilibre : yeux, oreilles et récepteurs des pieds</p>		<p>Je peux varier ma base d'appui pour me tenir en équilibre. Je peux faire monter ou descendre mon centre de gravité pour me tenir en équilibre. Je peux changer la position de différentes parties de mon corps pour me tenir en équilibre. Je peux me tenir en équilibre pendant trois secondes sur des objets immobiles. Je peux me tenir en équilibre pendant trois secondes sur des objets mobiles.</p>	
Ressources			
Rubriques :		Sites Web :	
Vidéos :		Applis :	
		Documents : Attitude Posturale	

RAS 1.3		combiner une variété d'habiletés de locomotion et de manipulation fondamentales.	
Concepts et contenu		Énoncés « Je peux »	
<p>Locomotion : p. ex. courir et sauter; courir et sauter par-dessus un objet; faire des pas chassés et courir; faire un pas et sauter à cloche-pied; faire un pas et sautiller; grimper et sauter Manipulation : lancer, attraper, botter, frapper</p> <p>Possibilités : danse, gymnastique éducative, athlétisme</p>		<p>Je peux enchaîner deux habiletés locomotrices de façon fluide. Je peux enchaîner deux habiletés locomotrices en suivant un rythme (p. ex. musique). Je peux courir et sauter ou sauter par-dessus un objet. Je peux courir en faisant rouler un objet. Je peux courir et lancer un objet par-dessus mon épaule.</p>	

RAG 1 : Les élèves développeront leurs compétences dans une variété de concepts du mouvement ainsi que des habiletés motrices dans une variété d'activités et de contextes.

	Je peux faire des pas chassés et attraper un objet. Je peux courir et botter un objet.	
Ressources		
Rubriques :	Sites Web :	Documents : Locomotion
Vidéos :	Applis :	

Stratégies et tactiques

RAG 2 : Les élèves développeront des stratégies et des tactiques pour participer à une variété d'activités.

À la fin de leur 3^e année, les élèves pourront faire ce qui suit :

RAS 2.1		élargir la portée de tactiques existantes pouvant être utilisées dans une variété de jeux et d'activités.	
Concepts et contenu		Énoncés « Je peux »	
<p>Tactiques pour les jeux avec cible : choisir le type de tir</p> <p>Tactiques pour les jeux de bâton ou de balle: utiliser les espaces ouverts</p> <p>Tactiques pour les jeux de filet ou an mur : créer de l'espace (varier la force, l'angle ou la direction pour obtenir l'avantage; utiliser toute la largeur et la longueur de l'aire de jeux); utiliser une tactique offensive pour amener l'adversaire à quitter sa position</p> <p>Tactiques pour les jeux d'invasion : créer de l'espace (choisir les tactiques offensives qui conviennent, avec ou sans objet; jouer avec un joueur de plus, deux contre un par exemple); réduire l'espace (marquer les joueurs adverses)</p>		<p>Je peux envoyer un objet en direction d'une cible.</p> <p>Je peux régulièrement frapper ou lancer un objet dans l'espace pour me rendre au but.</p> <p>Je peux varier la distance et la force de mes tirs (p. ex. près, loin; doucement, fort).</p> <p>Je peux varier la direction de mes tirs (p. ex. droite, gauche, haut, bas).</p> <p>Je peux me déplacer dans l'espace pour recevoir une passe.</p> <p>Je peux me déplacer pour m'éloigner d'un défenseur.</p> <p>Je peux trouver des façons de m'approcher d'un adversaire.</p> <p>Je peux tenter d'intercepter une passe.</p>	
Ressources			
Rubriques :		Sites Web : RécréAgir Bouger, réfléchir, apprendre (EPS Canada)	
		Documents : Coopération-opposition Opposition	
Vidéos :		Applis :	

Bien-être

RAG 3	Les élèves développeront les connaissances, les habiletés et les valeurs nécessaires pour atteindre et maintenir un état de bien-être.
--------------	---

À la fin de leur 3^e année, les élèves pourront faire ce qui suit :

RAG 3.1	appliquer des habiletés émotionnelles et sociales à l'apprentissage et à la pratique d'activités physique, et;	
Concepts et contenu	Énoncés « Je peux »	
Facteurs influençant la motivation à participer à une activité; persévérance et effort; interactions sociales positives (communication, coopération, respect); indications verbales et non verbales pour améliorer ses habiletés et séquences de mouvement	<p>Je peux examiner les facteurs qui influencent la participation et les choix d'activité.</p> <p>Je peux présenter des réactions affectives appropriées lorsque j'essaie de nouvelles activités ou de nouveaux défis.</p> <p>Je peux coopérer avec les autres pour atteindre un but commun ou réaliser une tâche commune.</p> <p>Je peux encourager les autres.</p> <p>Je peux me servir des indications des autres.</p> <p>Je peux observer les autres et leur faire des commentaires.</p> <p>Je peux faire preuve de persévérance lorsque j'apprends une nouvelle habileté.</p> <p>Je peux pratiquer une variété d'activités physiques en toute sécurité.</p>	
Ressources		
Rubriques :	Sites Web :	Documents :
Vidéos :	Applis :	

RAS 3.2	appliquer les connaissances, les concepts et les principes liés à l'entraînement physique afin d'améliorer son bien-être.	
Concepts et contenu	Énoncés « Je peux »	
<p>Bienfaits de l'activité physique; endurance cardiovasculaire; force musculaire; endurance musculaire; flexibilité; effets physiologiques découlant de l'activité physique</p> <p>Principes de l'entraînement physique : éléments influençant l'intensité (vitesse/rythme – lent, moyen, rapide)</p>	<p>Je peux comparer ma fréquence cardiaque avant, pendant et après une activité physique.</p> <p>Je peux décrire la relation qui lie le cœur, les poumons, les muscles, le sang et l'oxygène pendant une activité physique.</p> <p>Je peux énumérer quatre réactions normales du corps à la suite d'une activité physique de modérée à vigoureuse.</p> <p>Je peux faire la différence entre un muscle au repos et un muscle contracté.</p> <p>Je peux nommer certains muscles utilisés dans certains mouvements.</p> <p>Je peux faire des exercices d'assouplissement en toute sécurité.</p> <p>Je peux bouger à un rythme lent, moyen ou rapide en fonction de l'activité.</p>	
Ressources		
Rubriques :	Sites Web :	Documents : Effort physique
Vidéos :	Applis :	

Habiletés motrices et concepts du mouvement

RAG 1 :	Les élèves développeront leurs compétences dans une variété de concepts du mouvement ainsi que des habiletés motrices dans une variété d'activités et de contextes.
----------------	--

À la fin de leur 4^e année, les élèves pourront faire ce qui suit :

RAS 1.1	appliquer des concepts du mouvement dans une variété d'activités de mouvement;	
Concepts et contenu (axe d'apprentissage)	Énoncés « Je peux »	
Concepts du mouvement : effort (durée, force et flux) et relations (seul ou avec des partenaires, matériel [p. ex. dessus/dessous, autour/à travers, le long de, derrière, devant, monter, descendre]); son (p. ex. musique, rythme, séquences) et thèmes (mots, poèmes, histoires); corps et espace	Je peux créer des pas de danse. Je peux créer des séquences rythmiques dans une variété de danses sociales et culturelles. Je peux créer mes propres séquences de mouvements avec ou sans matériel.	
Ressources		
Rubriques :	Sites Web :	Documents : Attitude Posturale Expression
Vidéos :	Applis :	

RAS 1.2	identifier les principes de mouvement liés à l'équilibre sur une variété de surfaces stables et instables, ainsi que des objets véhiculant;	
Concepts et contenu	Énoncés « Je peux »	
<p>Principes biomécaniques de l'équilibre statique et dynamique : base d'appui; centre de gravité; contrepoids</p> <p>Régulateurs de l'équilibre : yeux, oreilles, récepteurs des pieds</p>	<p>Je peux expliquer différentes façons de me tenir en équilibre. Je peux me tenir en équilibre pendant trois secondes sur des objets immobiles ou mobiles en :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ élargissant ma base d'appui; ▪ descendant mon centre de gravité par une flexion des genoux; ▪ regardant en avant; ▪ étendant des parties de mon corps pour faire contrepoids; ▪ tendant mes muscles pour garder l'équilibre; ▪ tenant mon dos en position neutre. 	
Ressources		
Rubriques :	Sites Web : Acrogym	Documents : Attitude Posturale
Vidéos :	Applis :	

RAS 1.3	explorer une combinaison d'habiletés de locomotion et de manipulation fondamentales dans une variété de contextes de mouvement.	
Concepts et contenu	Énoncés « Je peux »	
<p>Habiletés locomotrices : courir et sauter; courir et sauter par-dessus un objet; faire des pas chassés et courir; faire un pas et sauter à cloche-pied; faire un pas et sautiller; grimper et sauter, etc.; p. ex. courses à obstacles, différentes danses, gymnastique éducative, athlétisme, soccer, basketball</p> <p>Habiletés de manipulation : lancer par-dessus l'épaule, attraper,</p>	<p>Je peux essayer du matériel propre à une activité (p. ex. Frisbee, ballon de thouchball, de volleyball, de basketball ou de kinball, raquette).</p> <p>Je peux enchaîner deux habiletés dans une variété de contextes d'activité (p. ex. se donner un élan et lancer; faire des pas chassés et faire une passe au volleyball; dribler et tirer au basketball; courir et attraper au jeu Ultimate Chicken).</p>	

frapper	
Possibilités : jeux peu organisés, jeux à effectifs réduits, jeux de préparation	
Ressources	
Rubriques :	Sites Web : Mon spectacle en agir
	Documents : Locomotion Manipulation
Vidéos : L'apprentissage du saut à la corde	Applis :

Stratégies et tactiques

RAG 2 : Les élèves apprendront des stratégies et des tactiques pour participer à une variété d'activités.

À la fin de leur 4^e année, les élèves pourront faire ce qui suit :

RAS 2.1		intégrer des tactiques dans une variété de jeux et d'activités.	
Concepts et contenu		Énoncés « Je peux »	
<p>Tactiques pour les jeux avec cible : choisir le type de tir</p> <p>Tactiques pour les jeux de bâton et de balle : utiliser les espaces ouverts</p> <p>Tactiques pour les jeux de filet ou au mur : créer de l'espace (varier la force, l'angle ou la direction pour obtenir l'avantage); utiliser toute la largeur et la longueur de l'aire de jeux; utiliser une tactique offensive pour amener l'adversaire à quitter sa position</p> <p>Tactiques pour les jeux d'invasion : créer de l'espace (choisir les tactiques offensives qui conviennent, avec ou sans objet; jouer avec un joueur de plus, deux contre un par exemple); réduire l'espace (marquer les joueurs adverses); compter des buts (possession du ballon, attaquer, bouger un adversaire)</p>		<p>Je peux choisir le bon type de tir pour atteindre une cible.</p> <p>Je peux décider de rester sur le but lorsqu'il le faut.</p> <p>Je peux passer un objet à un coéquipier pour déjouer un adversaire.</p> <p>Je peux retourner en position de préparation.</p> <p>Je peux varier la distance de mes tirs (p. ex. près, loin).</p> <p>Je peux varier la direction de mes tirs (p. ex. droite, gauche, haut, bas).</p> <p>Je peux me placer dans une position qui me permettra d'aider mes coéquipiers.</p> <p>Je peux surveiller un adversaire.</p>	
Ressources			
Rubriques :		Sites Web : RécréAgir Bouger, réfléchir, apprendre (EPS Canada)	
Vidéos :		Documents : Coopération-opposition Opposition	
		Applis : Dartfish EasyTag (IOS)	

Bien-être

RAG 3	Les élèves développeront les connaissances, les habiletés et les valeurs nécessaires pour atteindre et maintenir un état de bien-être.
--------------	---

À la fin de leur 4^e année, les élèves pourront faire ce qui suit :

RAG 3.1	choisir les habiletés émotionnelles et sociales qui s'appliquent à l'apprentissage et à la pratique d'activités physique, et;	
Concepts et contenu	Énoncés « Je peux »	
Facteurs influençant la motivation à participer à une activité; persévérance et effort; interactions sociales positives (communication, coopération, respect); indications verbales et non verbales pour améliorer ses habiletés et séquences de mouvement	<p>Je peux nommer les facteurs qui augmentent ma participation et qui influencent mes choix d'activité.</p> <p>Je peux présenter les réactions affectives qui conviennent lorsque j'essaie de nouvelles activités ou de nouveaux défis.</p> <p>Je peux réagir comme il convient quand je gagne ou je perds.</p> <p>Je peux assumer la responsabilité de mon rendement sans blâmer les autres.</p> <p>Je peux choisir des stratégies pour travailler efficacement avec les autres.</p> <p>Je peux observer les autres et leur faire des commentaires.</p> <p>Je peux observer mon rendement et apporter des corrections.</p> <p>Je peux utiliser les commentaires des autres pour améliorer mon rendement.</p> <p>Je peux faire preuve de persévérance lorsque j'apprends une nouvelle habileté.</p> <p>Je peux adopter des pratiques sûres dans une variété d'activités physiques.</p>	
Ressources		
Rubriques :	Sites Web :	Documents : Effort physique
Vidéos :	Applis :	

RAS 3.2	analyser les connaissances, les concepts et les principes liés à l'entraînement physique afin d'améliorer son état de bien-être.	
Concepts et contenu	Énoncés « Je peux »	
<p>Bienfaits de l'activité physique; endurance cardiovasculaire; force musculaire; endurance musculaire; flexibilité; composition du corps; effets physiologiques découlant de l'activité physique</p> <p>Principes de l'entraînement physique : éléments influençant l'intensité (vitesse/rythme – lent, moyen, rapide); fréquence</p> <p>Établissement de buts</p>	<p>Je peux suivre mes progrès sur le plan de l'entraînement physique.</p> <p>Je peux interpréter mes progrès sur le plan de l'entraînement physique et me fixer des objectifs pour m'améliorer.</p> <p>Je peux modifier le nombre de fois où je suis actif pour atteindre mes objectifs d'entraînement physique.</p>	
Ressources		
Rubriques :	Sites Web :	Documents :
Vidéos :	Applis :	

Habiletés motrices et concepts du mouvement

RAG 1 :	Les élèves développeront leurs compétences dans une variété de concepts du mouvement et ainsi que des habiletés motrices dans une variété d'activités et de contextes.
----------------	---

À la fin de leur 5^e année, les élèves pourront faire ce qui suit :

RAS 1.1	perfectionner les concepts du mouvement dans une variété d'activités de mouvement;	
Concepts et contenu (axe d'apprentissage)	Énoncés « Je peux »	
Concepts du mouvement : effort et relations (seul ou avec des partenaires; matériel); son (p. ex. musique, rythme, séquences) et thèmes (mots, poèmes, histoires); corps et espace	Je peux enchaîner des pas de danse de façon fluide. Je peux enchaîner des mouvements de façon fluide, avec ou sans matériel.	
Ressources		
Rubriques :	Sites Web : Mon spectacle en agir	Documents : Attitude Posturale Expression
Vidéos :	Applis :	

RAS 1.2	appliquer les principes de mouvement liés à l'équilibre sur une variété surfaces stables et instables, ainsi que objets véhiculant, et;	
Concepts et contenu	Énoncés « Je peux »	
<p>Principes biomécaniques de l'équilibre statique et dynamique : base d'appui; centre de gravité; contrepoids Régulateurs de l'équilibre : yeux, oreilles, récepteurs des pieds</p> <p>Équilibre du partenaire</p>	<p>Je peux expliquer différentes façons de me tenir en équilibre. Je peux me tenir en équilibre pendant trois secondes sur des objets immobiles ou mobiles en :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ élargissant ma base d'appui; ▪ descendant mon centre de gravité par une flexion des genoux; ▪ regardant en avant; ▪ étendant des parties de mon corps pour faire contrepoids; ▪ tendant mes muscles pour garder l'équilibre; ▪ tenant mon dos en position neutre. <p>Je peux expliquer l'importance de regarder un point en particulier pour se tenir en équilibre. Je peux donner des conseils à mon partenaire afin de l'aider à se tenir en équilibre. En petit groupe ou avec un partenaire, je peux me tenir en équilibre pendant de trois à cinq secondes. Je peux garder l'équilibre à la fin d'un mouvement ou d'une séquence de mouvements.</p>	
Ressources		
Rubriques :	Sites Web : Acrogym	Documents : Attitude Posturale
Vidéos :	Applis :	

RAS 1.3	choisir les habiletés de locomotion et de manipulation fondamentales appropriées dans des contextes de mouvement complexes.	
Concepts et contenu	Énoncés « Je peux »	
<p>Habiletés locomotrices: courir et sauter; courir et sauter par-dessus un objet; faire des pas chassés et courir; faire un pas et sauter à cloche-pied; faire un pas et sautiller; grimper et sauter, etc.; p. ex. courses à obstacles, différentes danses, gymnastique éducative, athlétisme, soccer, basketball</p> <p>Habiletés de manipulation : lancer par-dessus l'épaule, attraper, frapper</p> <p>Possibilités : jeux peu organisés, jeux à effectifs réduits, jeux de préparation</p>	<p>Je peux avoir recours aux habiletés qui conviennent lorsque j'utilise du matériel servant à une activité en particulier (p. ex. Frisbee, ballon de thouchball, de volleyball, de basketball ou de kinball, raquette).</p> <p>Je peux enchaîner avec fluidité une combinaison d'habiletés dans une variété de contextes d'activité (p. ex. faire un service et retourner en position de préparation; changer de position, attraper, me donner un élan et lancer; frapper et retourner en position de préparation; frapper et courir).</p>	
Ressources		
Rubriques :	Sites Web :	Documents : Locomotion Manipulation
Vidéos :	Applis :	

Stratégies et tactiques

RAG 2 : Les élèves développeront des stratégies et des tactiques pour participer à une variété d'activités.

À la fin de leur 5^e année, les élèves pourront faire ce qui suit :

RAS 2.1		choisir les tactiques appropriées dans une variété de jeux et d'activités.	
Concepts et contenu		Énoncés « Je peux »	
<p>Tactiques pour les jeux avec cible : choisir le type de tir</p> <p>Tactiques pour les jeux de bâton et de balle : utiliser les espaces ouverts</p> <p>Tactiques pour les jeux de filet ou au mur : créer de l'espace (varier la force, l'angle ou la direction pour obtenir l'avantage); utiliser une tactique offensive pour amener l'adversaire à quitter sa position</p> <p>Tactiques pour les jeux d'invasion : créer de l'espace (choisir les tactiques offensives qui conviennent, avec ou sans objet; jouer avec un joueur de plus, deux contre un, par exemple); réduire l'espace (marquer les joueurs adverses); varier la taille et la forme des défenseurs; communication</p>		<p>Je peux prendre des décisions de base sur la meilleure façon de placer un objet pour atteindre une cible.</p> <p>Je peux choisir des stratégies individuelles pour défendre une cible.</p> <p>Je peux placer un objet dans un espace ouvert.</p> <p>Je peux me placer de façon à être en mesure de recevoir un objet.</p> <p>Je peux me déplacer pour m'éloigner d'un défenseur.</p> <p>Je peux aider un coéquipier.</p> <p>Je peux utiliser des indications verbales et non verbales pour communiquer avec mes coéquipiers.</p> <p>Je peux empêcher mes adversaires de recevoir des passes ou des tirs en levant les bras.</p> <p>Lorsque je suis à la défense, je peux me placer entre la personne qui transporte l'objet et le but ou la cible.</p>	
Ressources			
Rubriques :		Sites Web : RécréAgir Jeux collectifs sans ballon Jeux traditionnels adaptés Bouger, réfléchir, apprendre (EPS Canada)	
Vidéos :		Documents : Coopération-opposition Opposition	
Applis :			

Bien-être

RAG 3	Les élèves développeront les connaissances, les habiletés et les valeurs nécessaires pour atteindre et maintenir un état de bien-être.
--------------	---

À la fin de leur 5^e année, les élèves pourront faire ce qui suit :

RAG 3.1	modeler les habiletés émotionnelles et sociales qui s'appliquent à l'apprentissage et à la pratique d'activités physique, et;	
Concepts et contenu	Énoncés « Je peux »	
Facteurs influençant la motivation à participer à une activité; persévérance et effort; interactions sociales positives (communication, coopération, respect); indications verbales et non verbales et imagerie visuelle pour améliorer ses habiletés et séquences de mouvement	<p>Je peux mettre en évidence les facteurs qui augmentent ma participation et influencent mes choix d'activité.</p> <p>Je peux réagir comme il se doit aux réactions affectives des autres pendant les activités physiques ou les défis.</p> <p>Je peux agir de façon convenable, que je gagne ou que je perde.</p> <p>Je peux planifier des stratégies avec les autres pour atteindre un but commun.</p> <p>Je peux observer les autres et leur faire des commentaires constructifs.</p> <p>Je peux imaginer un rendement de qualité pour améliorer mes propres habiletés.</p> <p>Je peux agir de façon sûre et respectueuse dans une variété d'activités physiques.</p>	
Ressources		
Rubriques :	Sites Web : Jeux collectifs sans ballon Jeux traditionnels adaptés	Documents :
Vidéos :	Applis :	

RAS 3.2	appliquer les concepts et les principes à l'entraînement physique afin d'élaborer des plans personnels de bien-être.	
Concepts et contenu	Énoncés « Je peux »	
<p>Bienfaits de l'activité physique; endurance cardiovasculaire; force musculaire; endurance musculaire; flexibilité; composition du corps; effets physiologiques découlant de l'activité physique</p> <p>Principes de l'entraînement physique : éléments influençant l'intensité (vitesse/rythme – lent, moyen, rapide); fréquence</p> <p>Établissement de buts</p>	<p>Je peux créer mes propres plans de mieux-être. Je peux suivre les progrès que je réalise quant à mon propre plan de bien-être.</p>	
Ressources		
Rubriques :	Sites Web :	Documents : Effort physique
Vidéos :	Applis :	

4. Bibliographie

Contenu commun

CAST (en ligne). Dans Internet : <http://www.cast.org/>

FONDATION D'ÉDUCATION DES PROVINCES MARITIMES. 2015. *The Atlantic Canada Framework for Essential Graduation Learnings in Schools*.

NELSON, Louis Lord. 2014. *Design and Deliver: Planning and Teaching Using Universal Design for Learning*, Baltimore, Paul H. Brooks Publishing Co.

Sources propres à la matière

CONSORTIUM CONJOINT PANCANADIEN POUR LES ÉCOLES EN SANTÉ. 2013. *Qu'est-ce que l'approche globale de la santé en milieu scolaire?* (en ligne). Dans Internet : <http://www.jcsh-cces.ca>

GRÉHAIGNE, J. F., P. GODBOUT et D. BOUTHIER. 1999. « The foundations of tactics and strategy in team sports », *Journal of Teaching in Physical Education*, vol. 18, p. 159-174.

Ministère de l'Éducation de Terre-Neuve-et-Labrador. (

MITCHELL, S. A., J. L. OSLIN et L. L. GRIFFIN. 2006 *Teaching sport concepts and skills: A tactical games approach*, Champaign (Ill.), Human Kinetics.

PROVINCE DU NOUVEAU-BRUNSWICK. 2012. *Plan d'action-emploi pour les personnes ayant un handicap au Nouveau-Brunswick 2012-2017*.

Province du Nouveau-Brunswick. 2011.

<http://karolyeatts.com/Physical%20Education/Chapter%203%20Fundamental%20Movement%20Skills.pdf>

