

Concepts fondamentaux et éléments à observer en éducation physique et bien-être de la 7^e à la 9^e année : portée et séquence par idée organisatrice

Ce document a été élaboré à partir du curriculum complet d'éducation physique et bien-être. Il regroupe les idées organisatrices, les connaissances et les compréhensions en un ensemble de **CONCEPTS FONDAMENTAUX**. Il présente ensuite des **ÉLÉMENTS À OBSERVER** condensés illustrant ce que l'on peut attendre d'un élève qui atteint pleinement les résultats d'apprentissage à la fin de l'année. Ce document ne remplace pas le curriculum et ne constitue pas non plus un outil de planification quotidienne. Il vise à aider les enseignants, en particulier les personnes qui débutent en éducation physique et bien-être, à se représenter plus concrètement les apprentissages et à envisager l'évolution possible de leur programme. Puisque le curriculum d'éducation physique et bien-être nous demande d'évaluer la façon dont les élèves bougent, réfléchissent à leur santé et se comportent envers les autres, nous devons également avoir une compréhension commune et claire de ce à quoi ressemblent réellement les progrès dans chacun de ces domaines.



CONCEPTS FONDAMENTAUX : Approfondissement, portée et séquence

Portée et séquence des idées organisatrices (7^e à 9^e année)

IO	7 ^e année – Concepts fondamentaux	8 ^e année – Évolution / Approfondissement	9 ^e année – Évolution / Approfondissement
A : Vie active	Établir un lien entre l'activité physique régulière, d'une part, et la santé et le bien-être, d'autre part; explorer des moyens d'accroître l'activité physique et de réduire les comportements sédentaires en s'appuyant sur des lignes directrices comme les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures.	Examiner comment la condition physique peut favoriser une vie active; réfléchir aux facteurs personnels qui influencent l'engagement à l'égard d'une activité physique régulière et explorer les composantes de la condition physique liées à la santé et aux habiletés.	Examiner comment la planification d'une meilleure condition physique peut favoriser la vie active; élaborer un plan personnel de conditionnement physique ou d'activité physique en s'appuyant sur les principes d'entraînement de base (surcharge, spécificité, réversibilité et rendement décroissant).



IO	7 ^e année – Concepts fondamentaux	8 ^e année – Évolution / Approfondissement	9 ^e année – Évolution / Approfondissement
B : Développement des habiletés motrices	Établir un lien entre la pratique et le développement des modèles de mouvements et des habiletés motrices; déterminer les habiletés motrices qui peuvent se transférer d'une activité à une autre et intégrer des éléments et des concepts du mouvement dans des activités rythmiques.	Perfectionner ses modèles de mouvements et ses habiletés motrices grâce à la pratique et à la rétroaction, notamment à l'aide de la technologie; explorer le transfert des habiletés motrices entre différents contextes d'activité physique.	Explorer des modèles de mouvements et des habiletés motrices spécialisés propres à un sport ou à une activité; perfectionner des habiletés motrices à l'aide de la rétroaction et de l'autoévaluation; créer une séquence de mouvements sur de la musique ou à partir d'autres stimuli.
C : Tactiques et stratégies de mouvement	Intégrer des tactiques et des stratégies dans les jeux et les activités physiques; comparer la structure, les tactiques et les stratégies entre les différentes catégories de jeux (invasion, filet/mur, frapper/saisir, cible).	Appliquer des tactiques et des stratégies offensives et défensives; adapter les tactiques en réponse aux contraintes changeantes et pratiquer les transitions entre l'attaque et la défense en faisant appel au sens du jeu.	Évaluer les tactiques et les stratégies pendant le jeu en faisant appel à la conscience tactique; appliquer et intégrer des tactiques offensives et défensives en fonction de l'observation et de la rétroaction.



IO	7 ^e année – Concepts fondamentaux	8 ^e année – Évolution / Approfondissement	9 ^e année – Évolution / Approfondissement
D : Développement personnel et social : sécurité et inclusion	Étudier comment la sécurité et l'inclusion favorisent le bien-être collectif; adopter des comportements qui font preuve d'inclusion, d'étiquette et d'esprit sportif.	Examiner les comportements qui favorisent la sécurité et l'inclusion; explorer les comportements individuels et collectifs qui favorisent l'inclusion et la sécurité pendant les jeux et les activités physiques.	Démontrer des actions individuelles qui favorisent des expériences positives liées à l'activité physique; modéliser des interactions et diriger des échauffements ou des retours au calme qui favorisent le sentiment d'appartenance et la sécurité.
E : Développement personnel et social : communication et leadership	Étudier comment la communication peut être utilisée dans les jeux et les activités physiques; déterminer des façons de communiquer par la communication verbale, la communication non verbale et les repères visuels.	Appliquer des stratégies de résolution de conflits dans le contexte des jeux et des activités physiques en ayant recours à l'écoute active, à la médiation, à la négociation et au compromis.	Étudier comment les leaders favorisent la communication et la coopération; s'exercer à communiquer en agissant comme leader ou suiveur et réfléchir aux forces liées au leadership.



IO	7 ^e année – Concepts fondamentaux	8 ^e année – Évolution / Approfondissement	9 ^e année – Évolution / Approfondissement
F : Littératie alimentaire	Examiner comment la littératie alimentaire favorise le bien-être; utiliser les guides alimentaires et déterminer des modèles alimentaires personnels, puis planifier des repas et des collations simples.	Explorer les liens entre la littératie alimentaire, d'une part, et la santé et la nutrition, d'autre part; déterminer des sources crédibles, comparer les tableaux de la valeur nutritive et mettre en pratique les principes de salubrité des aliments.	Explorer les environnements alimentaires locaux; évaluer les options de repas en tenant compte des compromis entre le coût, la commodité, la disponibilité et la santé; examiner les pratiques liées à la durabilité alimentaire.
G : Sécurité	Examiner les stratégies qui favorisent la santé et la sécurité, y compris la gestion des risques, la prise de risques mesurés et les réponses à la pression des pairs.	Examiner les aptitudes sociales et affectives liées à la santé et à la sécurité, y compris la vulnérabilité des adolescents au risque et aux comportements stimulant la dopamine.	Évaluer l'influence des facteurs personnels et sociaux sur la prise de décisions liées à la santé et à la sécurité, y compris les risques de dépendance et les facteurs de protection.
H : Croissance et développement	Explorer ses croyances personnelles et ses décisions en matière de santé et d'activité sexuelles, y compris le consentement et les sources d'information crédibles.	Établir un lien entre les pratiques de santé sexuelle et un mode de vie sain, y compris la prévention des ITSS, la contraception et les risques associés à l'exposition à du matériel sexuellement explicite.	Analyser l'influence des facteurs et des stratégies qui favorisent la santé sexuelle, y compris l'estime de soi sur le plan sexuel et la crédibilité des sources d'information.



IO	7 ^e année – Concepts fondamentaux	8 ^e année – Évolution / Approfondissement	9 ^e année – Évolution / Approfondissement
I : Relations sexuelles saines	Examiner l'intimité et son rôle dans les relations sexuelles saines, y compris le consentement sexuel et les sources de soutien fiables.	Analyser les facteurs (personnels, sociaux, juridiques, culturels) qui influencent les relations sexuelles, y compris le consentement, le harcèlement et l'agression sexuelle.	Examiner comment les relations sexuelles peuvent changer au fil du temps, en faisant la distinction entre un attachement émotionnel sain et malsain et en mettant en pratique des stratégies de communication assertive.
J : Relations sociales saines	Établir un lien entre les changements à l'adolescence et le développement de relations saines, en mettant en pratique des comportements sociaux positifs et en repérant les comportements négatifs.	Établir un lien entre la conscience sociale et les relations saines, en repérant les situations de maltraitance, la manipulation et les comportements contrôlants, ainsi que les sources de soutien.	Analyser l'influence des transitions de vie à l'adolescence sur les relations, en explorant les stratégies de défense de ses droits et de ses intérêts ainsi que les réponses à la maltraitance dans les relations.



IO	7 ^e année – Concepts fondamentaux	8 ^e année – Évolution / Approfondissement	9 ^e année – Évolution / Approfondissement
K : Bien-être mental	Explorer des stratégies pour soutenir le bien-être mental, notamment des stratégies de conscience de soi et une meilleure compréhension du stress.	Examiner les facteurs qui influencent la santé mentale et le bien-être, y compris la réponse au stress, la résilience et l'accès à du soutien.	Examiner le rôle de la littératie en santé mentale pour favoriser le bien-être mental, y compris la réduction de la stigmatisation et la distinction entre la santé mentale et la maladie mentale.



ÉLÉMENTS À OBSERVER : Progression, portée et séquence

A – Vie active

Niveau	Résumé des éléments à observer
7	Repère et réduit spontanément une période de sédentarité en s'appuyant sur les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures · Établit un lien entre le choix d'une activité quotidienne et un bienfait précis pour la santé ou le bien-être · Essaie une activité peu familière et réduit spontanément son comportement sédentaire
8	Nomme la composante ciblée de la condition physique liée à la santé ou aux habiletés et explique pourquoi · Établit un lien entre les facteurs personnels (confiance, plaisir, motivation) et son engagement à pratiquer régulièrement une activité physique · Réfléchit aux forces, aux champs d'intérêt et aux objectifs liés aux composantes de la condition physique
9	Élabore un plan personnel de conditionnement physique ou d'activité physique en s'appuyant sur le principe FITT et les principes d'entraînement (surcharge, spécificité, réversibilité, rendement décroissant) · Justifie les choix de son plan en fonction de ses champs d'intérêt, de ses besoins et de ses objectifs personnels, et pas seulement dans le but d'obtenir une bonne note · Repère les ressources communautaires (entraînement, installations, applications) qui peuvent soutenir son plan



B – Habiletés motrices

Niveau	Résumé des éléments à observer
7	Transfère spontanément une habileté motrice ou un modèle de mouvements d'une activité physique à une autre · Utilise la rétroaction provenant de son autoévaluation, de ses pairs ou de l'enseignant pour apporter un ajustement visible lors de la tentative suivante · Intègre des éléments et des concepts du mouvement (force, forme du corps, temps, espace) dans une activité rythmique
8	Enchaîne avec fluidité des habiletés liées entre elles à mesure que sa maîtrise se développe · Sollicite activement de la rétroaction et l'applique, notamment au moyen de la technologie · Explique comment un modèle de mouvements peut être transféré d'un contexte d'activité physique à un autre
9	Pratique une habileté spécialisée propre à un sport avec une intention claire, en la développant progressivement avant de l'intégrer au jeu · Improvise et adapte ses habiletés de manière créative au contexte (variables, adversaire, niveau d'habileté) · Utilise l'autoévaluation et la rétroaction des pairs pour perfectionner une séquence de mouvements, p. ex. sur de la musique



C – Tactiques et stratégies

Niveau	Résumé des éléments à observer
7	Nomme la catégorie de jeu (invasion, filet/mur, frapper/saisir, cible) et applique une tactique qui y est adaptée · Se déplace vers un espace ouvert ou défend une zone de façon spontanée · Transfère spontanément une tactique apprise d'une catégorie de jeu à une autre
8	Adapte immédiatement ses tactiques offensives ou défensives lorsque les contraintes changent (règles, espace de jeu, nombre de joueurs) · Utilise son sens du jeu pour analyser le jeu dans son ensemble et signaler un problème tactique à ses coéquipiers · Pratique les transitions entre les tactiques offensives et défensives
9	S'appuie sur ses observations et sur des données de performance simples pour justifier un ajustement tactique · Évalue les décisions tactiques (anticipation, positionnement, choix du moment) sans rejeter la faute sur ses coéquipiers · Intègre avec fluidité des transitions entre les tactiques offensives et défensives pendant le jeu



D – Inclusion

Niveau	Résumé des éléments à observer
7	Encourage spontanément un pair moins impliqué à participer à l'activité physique · Fait spontanément preuve d'un esprit sportif, respecte l'étiquette et suit les routines de sécurité (échauffement/retour au calme) · Remarque lorsqu'une personne est mise à l'écart et agit pour l'inclure
8	Propose une modification des règles ou des rôles pour que chacun puisse contribuer · Établit ou adapte les rôles et les responsabilités du groupe en fonction des forces et des atouts de chacun · Fait preuve d'empathie et adopte un comportement favorisant la sécurité en situation de conflit ou de frustration
9	Établit et fait respecter une norme ou une routine d'équipe inclusive · Accompagne un pair moins confiant en s'inspirant de modèles positifs · Modélise des interactions qui influencent positivement l'expérience des autres lors d'activités physiques, notamment en dirigeant les échauffements et les retours au calme



E – Communication

Niveau	Résumé des éléments à observer
7	Utilise un moyen clair de communication verbale ou non verbale ou un repère visuel pour communiquer pendant les jeux et les activités physiques · Assume un rôle de leader ou de suiveur dans un jeu coopératif sans nuire au rôle de l'autre · Trouve une solution pour résoudre un conflit pendant un jeu ou une activité physique
8	Utilise l'écoute active, la médiation, la négociation ou le compromis pour résoudre un conflit pendant un jeu · Applique une stratégie de communication qui favorise la coopération entre les membres de l'équipe · Nomme le comportement de leadership ou de suiveur adopté pour favoriser la résolution du conflit
9	Exerce efficacement un rôle de leader ou de suiveur dans un jeu ou une activité physique (p. ex. arbitre, capitaine, marqueur) · Réfléchit à ses forces personnelles en lien avec son rôle de leader ou de suiveur · Donne de la rétroaction et fait le bilan d'une tâche de groupe, en précisant ce qui a bien fonctionné et ce qui devrait être modifié



F – Littératie alimentaire

Niveau	Résumé des éléments à observer
7	Distingue une source nutritionnelle crédible d'un argument publicitaire · Planifie un repas ou une collation simple qui correspond à un objectif ou un modèle alimentaire personnel · Établit un lien entre un choix alimentaire et les besoins énergétiques liés à l'activité physique, plutôt que de se fier uniquement au goût
8	Compare les tableaux de la valeur nutritive et repère une pratique de salubrité des aliments (hygiène, réfrigération, entreposage) dans un scénario donné · Remet en question une allégation sur un aliment diffusée sur les médias sociaux ou dans une publicité et explique pourquoi · Explique comment un nutriment précis répond à l'évolution des besoins nutritionnels d'un adolescent (p. ex. calcium, vitamine D)
9	Repère une lacune liée à l'accès aux aliments dans l'environnement local et propose une solution pratique · Évalue un repas ou un menu en tenant compte des compromis entre le coût, la commodité, la disponibilité et la santé · Justifie une pratique de durabilité alimentaire (cultiver des aliments, acheter des produits locaux, réduire le gaspillage alimentaire) à l'aide de données probantes.



G – Sécurité

Niveau	Résumé des éléments à observer
7	Évalue un risque dans une situation quotidienne et choisit de façon autonome un comportement de protection · Décrit une expérience de pression des pairs et explique comment elle a influencé une décision · Repère un programme communautaire ou un adulte de confiance qui contribue à sa sécurité personnelle
8	Applique une stratégie de refus, d'établissement de limites personnelles ou de sortie dans un jeu de rôle réaliste · Nomme une habileté socioémotionnelle (conscience de soi, gestion de soi, prise de décisions responsable) mobilisée dans une décision en matière de sécurité · Établit un lien entre une situation dangereuse et un facteur précis qui influence la prise de risques chez les adolescents (influence des pairs, contrôle des impulsions)
9	Analyse une situation en identifiant les facteurs personnels et sociaux qui influencent les décisions en matière de santé et de sécurité · Distingue une consommation de substances à moindre risque des comportements à risque élevé ou liés à une dépendance · Repère un facteur de protection dans sa propre vie et une stratégie pour atténuer la pression négative exercée par ses pairs



H – Santé sexuelle

Niveau	Résumé des éléments à observer
7	Repère une source d'information crédible sur la santé sexuelle et explique pourquoi elle est fiable · Explique le consentement sexuel et établit un lien entre les croyances et les décisions personnelles et l'activité sexuelle · Repère un adulte de confiance ou une ressource fiable à consulter pour des questions sur la santé sexuelle
8	Décrit une méthode de contraception et une pratique de promotion de la santé liée à la prévention des ITSS · Explique comment les facteurs personnels, sociaux ou environnementaux peuvent influencer une décision concernant l'activité sexuelle · Détermine les lois relatives au matériel sexuellement explicite et explique leur objectif
9	Évalue la crédibilité d'une source d'information sur la santé sexuelle · Explique comment les facteurs personnels, sociaux et environnementaux influencent les décisions en matière de santé sexuelle au fil du temps · Repère un soutien communautaire (examen médical, dépistage des ITSS) et explique son rôle dans la santé sexuelle

I – Relations sexuelles

Niveau	Résumé des éléments à observer
7	Explique le rôle du consentement et de l'intimité dans une relation sexuelle saine · Nomme une source de soutien fiable pour les questions concernant les relations sexuelles · Discute du rôle de la maturité sociale ou affective dans le contexte d'une décision personnelle relative à l'intimité



Niveau	Résumé des éléments à observer
8	Détermine un facteur personnel, social, juridique ou culturel susceptible d'avoir un effet sur une relation sexuelle · Explique la différence entre le harcèlement sexuel et l'agression sexuelle, et détermine une ressource de confiance auprès de qui faire un signalement · Discute du rôle de la communication dans l'établissement des limites dans le cadre d'une relation sexuelle
9	Fait la distinction entre un attachement émotionnel sain et un attachement émotionnel malsain dans une relation · Met en pratique des stratégies de communication assertive dans une situation où un partenaire fait pression pour avoir des relations intimes · Repère une source de soutien pour développer ou maintenir une relation sexuelle saine

J – Relations sociales

Niveau	Résumé des éléments à observer
7	Établit un lien entre les changements physiques ou cognitifs à l'adolescence et leurs répercussions sur les amitiés ou les relations familiales · Met en pratique un comportement social positif (écoute active, empathie, établissement des limites personnelles) dans une situation donnée · Repère un signe avant-coureur d'une relation malsaine ou de maltraitance
8	Reconnaît un comportement social négatif (manipulation, détournement cognitif, comportement contrôlant) dans une situation relationnelle · Repère une source de soutien communautaire pour une personne victime de maltraitance · Fait preuve d'une conscience sociale pour contribuer à établir, maintenir ou réparer une relation



Niveau	Résumé des éléments à observer
9	Repère un déséquilibre de pouvoir dans une relation et propose une réponse ou une stratégie de sortie appropriée · Explique comment une transition de vie à l'adolescence peut modifier la dynamique d'une relation · Utilise des stratégies de défense de ses droits et de ses intérêts pour faire face à la manipulation émotionnelle ou aux pressions fondées sur la culpabilité

K – Bien-être mental

Niveau	Résumé des éléments à observer
7	Nomme une stratégie de conscience de soi ou d'adaptation et explique comment elle protège son bien-être mental · Repère un facteur de stress personnel sans le minimiser ni le dramatiser · Établit un lien entre l'activité physique ou les habitudes de sommeil et leurs effets sur la santé mentale
8	Décrit une stratégie de gestion du stress et explique comment elle favorise la résilience · Repère un facteur de protection (lien avec l'école, relations saines, soutien familial) dans sa propre vie · Reconnaît les signes ou les symptômes d'un problème de santé mentale et nomme une source de soutien
9	Utilise une terminologie précise liée à la santé mentale dans les conversations, en faisant la distinction entre la santé mentale et la maladie mentale · Repère comment la stigmatisation peut constituer un obstacle à la recherche d'aide et propose une stratégie pour la réduire · Réfléchit à son propre comportement de recherche d'aide, en nommant un obstacle et un facteur facilitant



