

Progression des apprentissages

Éducation physique et à la santé

24 août 2009

Table des matières

Présentation	3
Compétence 1 – Agir dans divers contextes de pratique d’activités physiques	4
Connaissances	5
Savoir-faire moteur	7
Compétence 2 – Interagir dans divers contextes de pratique d’activités physiques	10
Connaissances	11
Stratégies (principes d’action)	12
Savoir-faire moteur	13
Savoir-être	16
Compétence 3 – Adopter un mode de vie sain et actif	18
Connaissances (habitudes de vie)	19
Connaissances (effets de la sédentarité)	22
Connaissances (structure et fonctionnement du corps)	23

Droits de reproduction

Les établissements d'enseignement sont autorisés à reproduire ce document, en totalité ou en partie. S'il est reproduit pour être vendu, le prix ne devra pas excéder le coût de reproduction. Ce document est accessible dans Internet à l'adresse suivante: [www.mels.gouv.qc.ca/progression]

Éducation physique et à la santé

Présentation

Le présent document est un complément au programme. Il vise à faciliter le travail de l'enseignante ou de l'enseignant d'éducation physique et à la santé au moment de la planification et de la mise en œuvre de situations d'apprentissage. Il apporte des précisions sur les connaissances que les élèves doivent acquérir au cours de chacune des années du primaire. Ces connaissances sont réparties en trois sections correspondant aux trois compétences du programme d'éducation physique et à la santé. Chaque section est précédée d'un court texte qui présente une vision globale des apprentissages à réaliser par les élèves. Des exemples viennent illustrer certaines des connaissances à acquérir, sans pour autant constituer une liste exhaustive.

Les enseignantes et enseignants d'éducation physique et à la santé sont appelés à mettre en place une variété de situations d'apprentissage pour amener les élèves à acquérir progressivement un répertoire de connaissances utiles et nécessaires à l'exercice des trois compétences visées par le programme. En effet, pour être en mesure d'« agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques », les élèves doivent acquérir les connaissances et un certain savoir-faire moteur qui leur permettront de choisir et d'exécuter adéquatement des enchaînements et des combinaisons d'actions motrices. De même, pour « interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques », il leur faut développer un répertoire de connaissances, de stratégies, de savoir-faire moteur et de savoir-être nécessaires à l'élaboration d'un plan d'action et à sa mise en œuvre avec un ou plusieurs partenaires. Enfin, pour développer leur compétence à « adopter un mode de vie sain et actif », les élèves ont besoin d'acquérir des connaissances sur les habitudes de vie favorables à la santé, sur les effets de la sédentarité de même que sur la structure et le fonctionnement du corps humain.

En somme, c'est en acquérant progressivement les connaissances précisées dans le présent document et en les utilisant que les élèves pourront développer et exercer les compétences prévues au programme d'éducation physique et à la santé.

Éducation physique et à la santé

Compétence 1 : Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques

Dans le cadre des cours d'éducation physique et à la santé, les élèves sont amenés à développer un répertoire de connaissances et un certain savoir-faire moteur grâce auxquels ils pourront progressivement pratiquer différents types d'activités physiques de façon individuelle et sécuritaire, autant dans un gymnase qu'à l'extérieur de l'école. L'enseignant les amène à mieux comprendre les concepts de temps et d'espace ainsi que les principes d'équilibration et de coordination afin qu'ils puissent les réutiliser dans l'action. Il les amène également à exécuter une variété d'actions motrices pour leur apprendre à se placer, à se déplacer et à manipuler des objets et des outils dans différents types d'activités physiques.

- Connaissances
- Savoir-faire moteur

Compétence 1 : Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques

Connaissances

	Primaire					
	1 ^{er} cycle		2 ^e cycle		3 ^e cycle	
	1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e
→ L'élève apprend à le faire avec l'intervention de l'enseignante ou de l'enseignant.						
★ L'élève le fait par lui-même à la fin de l'année scolaire.						
L'élève réutilise cette connaissance.						
A. Les éléments liés au corps¹	1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e
1. Identifier les principales parties de son corps (ex. : tête, tronc, membres inférieurs)	→	★				
2. Situer son corps et les principales parties de son corps dans l'espace (ex. : à gauche, à droite, en avant)	→	★				
3. Nommer quelques perceptions provenant de son corps lorsqu'il est en mouvement ou immobile (ex. : déséquilibre, vertige)	→	→	→	★		
B. Les concepts d'espace et de temps	1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e
1. Déterminer l'espace disponible (ex. : espace restreint, surface d'action)	→	★				
2. Différencier les niveaux (ex. : haut, moyen, bas)	→	★				
3. Identifier des points de repère (ex. : à l'intérieur d'un cerceau, à l'extérieur du tapis, par rapport au cône, sur la ligne jaune)	→	★				
4. Différencier des directions (ex. : devant, derrière, en avant, à droite)	→	★				
5. Estimer des distances (ex. : près, loin, à cinq pas de...)	→	★				
6. Reconnaître la durée (ex. : seconde, minute)	→	★				
7. Reconnaître la vitesse (ex. : lent, rapide)	→	★				
8. Reconnaître le rythme (ex. : régulier, saccadé)	→	★				
C. Les principes d'équilibration	1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e
1. Identifier son centre de gravité	→	★				
2. Trouver quelques façons de rester en équilibre (nombre d'appuis, position des appuis, surface de contact, etc.) (ex. : distancer ses pieds à la largeur des épaules, utiliser ses bras en se déplaçant sur une poutre, fléchir les genoux lors d'une réception au sol)	→	→	→	★		
D. Les principes de coordination	1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e
1. Expliquer quelques façons de coordonner ses mouvements (dissociation, liaison, continuité, etc.) (ex. : bouger ses jambes et ensuite ses mains pour faire des sauts de pantin)	→	→	→	★		
E. Les types d'appuis	1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e
1. Nommer différents types d'appuis (ex. : manuel, pédestre, fessier)	→	★				
F. Les types de prises	1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e
1. Identifier les prises selon l'objet utilisé (ex. : prise d'une balle de baseball, d'un disque volant [frisbee])	→	→	→	★		
2. Identifier les prises selon l'appareil utilisé (ex. : prise mixte à la barre fixe)	→	→	→	★		

3. Identifier les prises selon l'outil utilisé (ex. : prise d'une raquette, d'un bâton de hockey)			→	★		
G. Le vocabulaire lié au matériel utilisé	1^{re}	2^e	3^e	4^e	5^e	6^e
1. Nommer les objets (ex. : ballon lesté, volant)	→	→	→	★		
2. Nommer les appareils (ex. : banc suédois, espalier, poutre)	→	→	→	★		
3. Nommer les principales parties de différents objets qui permettent de se déplacer (ex. : cadre d'une raquette à neige, fixation d'un ski, lame d'un patin)	→	→	→	★		
4. Nommer les principales parties des outils (ex. : tête de la raquette)			→	★		

-
1. Les éléments mentionnés ici concernent les connaissances de base que l'élève devrait acquérir pour mieux percevoir son corps. Les connaissances liées à la structure et au fonctionnement du corps humain se trouvent essentiellement dans la section sur la compétence à adopter un mode de vie sain et actif. Il est entendu que les connaissances liées au corps humain servent, d'une part, à se mouvoir de façon autonome, efficace et sécuritaire dans l'environnement physique (ex. : se déplacer à droite, rapidement, sans frapper d'obstacles) et, d'autre part, à se donner des moyens de développer des habitudes de vie saines et actives (ex. : je sais comment mon cœur fonctionne et je veux en prendre soin; je sais quel muscle je dois étirer pour...).

Compétence 1 : Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques

Savoir-faire moteur

<p>→ L'élève apprend à le faire avec l'intervention de l'enseignante ou de l'enseignant.</p> <p>★ L'élève le fait par lui-même à la fin de l'année scolaire.</p> <p>L'élève réutilise cette connaissance.</p>	Primaire					
	1 ^{er} cycle	2 ^e cycle	3 ^e cycle			
Les types d'action¹						
A. Les actions de locomotion	1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e
1. Les déplacements avec ou sans obstacles						
a. Marcher, ramper, gambader, se déplacer en quadrupédie	★					
b. Courir, galoper, sautiller, sauter à cloche-pied, sauter en longueur sans élan	→	★				
c. Contourner et traverser des obstacles (ex. : contourner des cônes, traverser un cylindre)	→	★				
d. Faire des pas chassés et des pas croisés, virevolter	→	→	→	★		
e. Franchir des obstacles (ex. : sauter par-dessus des haies)	→	→	→	→	→	★
2. Les déplacements sur des appareils						
a. Traverser des appareils à surface basse (ex. : marcher sur un banc suédois renversé)	→	★				
b. Traverser des appareils à surface plus ou moins élevée (ex. : traverser une échelle placée à l'horizontale, gravir un mur d'escalade)	→	→	→	★		
c. Grimper à des appareils plus ou moins élevés (ex. : monter et descendre un espalier, grimper à un câble)	→	→	→	★		
3. Les déplacements à l'aide d'objets						
a. Se déplacer à l'aide de différents objets (ex. : patiner, skier, marcher sur un cylindre)	→	→	→	→	→	★
4. Les sauts avec course d'élan						
a. Exécuter différents sauts avec course d'élan (ex. : sauter en longueur, sauter en hauteur, faire une demi-vrille)	→	→	→	→	→	★
b. Exécuter différents sauts à partir d'un appareil ou d'un engin propulseur (ex. : sauter à l'écart à l'aide d'un mini-trampoline)			→	→	★	
c. Exécuter différents sauts par-dessus un obstacle à partir d'un engin propulseur (ex. : sauter par-dessus un caisson à partir d'un cheval sautoir)			→	→	→	★
5. Les sauts à la corde						
a. Sauter à la corde (saut de base)	→	→	★			
b. Sauter à la corde de différentes façons (ex. : sur un pied, par en arrière, en se déplaçant, les pieds croisés)	→	→	→	★		
6. Les rotations au sol						
a. Exécuter une roulade avant groupée	→	★				
b. Exécuter des roulades de différentes façons (ex. : roulade avant avec jambes écartées)	→	→	→	★		
c. Exécuter des rotations complexes (ex. : roue latérale, rondade)		→	→	→	→	→

B. Les actions de non-locomotion	1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e
1. Les postures en équilibre au sol et sur des appareils						
a. Maintenir des postures simples en utilisant différents appuis (ex. : cigogne, arabesque sur un genou)	→	★				
b. Maintenir des postures simples sur des appareils (ex. : cigogne sur un banc suédois, position accroupie sur un cylindre fixe)	→	→	★			
c. Maintenir des postures complexes en utilisant différents appuis (ex. : trépied, appui tendu renversé)			→	→	→	→
2. Les rotations sur place et sur des appareils						
a. Tourner autour de son axe au sol (ex. : pivoter sur un pied, pirouetter)	→	★				
b. Tourner autour de son axe dans les airs (ex. : faire une demi-vrille, faire une vrille complète)		→	→	★		
c. Tourner autour de son axe sur un appareil (ex. : pivoter sur un cylindre)			→	→	→	★
C. Les actions de manipulation	1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e
1. Le maniement d'objets						
a. Manipuler une variété d'objets de différentes façons (ex. : faire tourner un ballon autour de son corps, faire rouler un cerceau)	→	★				
b. Manipuler une variété d'objets utilisés dans des activités spécialisées (ex. : arts du cirque, gymnastique rythmique)	→	→	→	★		
c. Dribbler avec une seule main						
i. sur place et en se déplaçant	→	★				
ii. à travers des obstacles (ex. : dribbler un ballon entre des cônes)	→	→	→	★		
d. Dribbler avec les pieds						
i. sur place et en se déplaçant	→	→	★			
ii. à travers des obstacles			→	→	→	★
e. Jongler en utilisant différents patrons						
i. avec un objet	→	★				
ii. avec deux objets	→	→	★			
iii. avec trois objets				→	→	→
f. Jongler en se déplaçant et en utilisant différents patrons						
i. avec un objet	→	★				
ii. avec deux objets			→	★		
iii. avec trois objets					→	→
2. La projection d'objets sans outil						
a. Lancer par-dessous l'épaule une variété d'objets vers une cible (ex. : lancer un sac de fèves dans un bac, lancer un ballon vers une quille)	→	★				
b. Lancer par-dessus l'épaule une variété d'objets vers une cible (ex. : lancer une balle sur une cible au mur)	→	→	★			
c. Frapper une variété d'objets vers une cible (ex. : botter un ballon vers une quille)	→	→	→	★		
d. Lancer ou frapper une variété d'objets utilisés dans des activités spécialisées (ex. : athlétisme, mini-basket, mini-volley, soccer)			→	→	→	→
3. La projection d'objets avec outil						

a. Lancer une variété d'objets avec un outil vers une cible (ex. : utiliser un bâton pour lancer un anneau sur une quille)			→	★		
b. Frapper une variété d'objets avec un outil vers une cible (ex. : frapper une balle mousse au mur avec une raquette)			→	→	→	★
c. Lancer ou frapper un objet avec un outil utilisé dans des activités spécialisées (ex. : mini-tennis, hockey)			→	→	→	→
4. La réception d'objets avec ou sans outil						
a. Attraper une variété d'objets à deux mains (ex. : attraper un ballon après l'avoir lancé au mur)	★					
b. Attraper une variété d'objets à une main (ex. : attraper une balle après un rebond au sol)	→	★				
c. Attraper un objet avec son pied de différentes façons (ex. : dévier, bloquer, amortir)	→	→	→	★		
d. Attraper un objet avec un outil (ex. : attraper une balle lancée au mur avec un bâton d'inter-crosse)			→	→	→	★
e. Attraper une variété d'objets utilisés dans des activités spécialisées (ex. : tchoukball, ultimate frisbee, mini-football)			→	→	→	→

-
1. Les actions de locomotion, de non-locomotion et de manipulation font appel aux connaissances énumérées dans les pages précédentes (concept d'espace, principes d'équilibration, etc.). Les élèves doivent, par exemple, se mouvoir dans différentes directions, varier leur vitesse, utiliser différentes prises, ajuster leur équilibre, etc.

Compétence 2 : Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques¹

Pour être en mesure d'interagir avec un ou plusieurs partenaires dans une variété d'activités physiques, les élèves doivent développer un répertoire de connaissances et de stratégies de même qu'un certain savoir-faire moteur et savoir-être. À cette fin, l'enseignant d'éducation physique et à la santé les amène à mieux comprendre les principes et les modes de communication, les principes de synchronisation et les rôles à jouer, de sorte qu'ils puissent réutiliser ces connaissances dans différents contextes. Il les aide également à mieux connaître un ensemble de stratégies (principes d'action) qu'ils pourront appliquer dans l'action. Enfin, il les amène à développer un savoir-être leur permettant de manifester des comportements éthiques en toutes circonstances.

- Connaissances
- Stratégies (principes d'action)
- Savoir-faire moteur
- Savoir-être

1. Lorsque l'élève développe sa compétence à interagir, il fait appel aux ressources de la compétence agir puisque dans l'interaction, il exécute nécessairement des actions motrices.

Compétence 2 : Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques

Connaissances

	Primaire					
	1 ^{er} cycle	2 ^e cycle	3 ^e cycle	4 ^e cycle	5 ^e cycle	6 ^e cycle
→ L'élève apprend à le faire avec l'intervention de l'enseignante ou de l'enseignant.						
★ L'élève le fait par lui-même à la fin de l'année scolaire.						
L'élève réutilise cette connaissance.						
A. Les principes de communication	1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e
1. Nommer quelques façons d'être compris par l'autre (ex. : établir un contact visuel, faire un signe, poser une question)	→	→	→	★		
2. Nommer quelques façons d'être réceptif aux messages des autres (ex. : écouter sans interrompre, regarder la personne qui parle)	→	→	→	★		
3. Nommer quelques façons d'émettre des messages trompeurs en situation de jeu (ex. : faire une feinte avec tout son corps, regarder à droite et faire une passe à gauche)			→	→	→	★
B. Les modes de communication	1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e
1. Nommer différentes façons de communiquer (ex. : appeler par le prénom, faire un signe avec sa main)			→	★		
C. Les principes de synchronisation	1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e
1. Indiquer quelques façons de synchroniser ses mouvements, c.-à-d. exécuter des mouvements ou des actions au bon endroit, au bon moment						
a. lors de la projection d'un objet (ex. : suivre le déplacement d'un partenaire et lui faire une passe au bon moment)			→	→	★	
b. lors de la réception d'un objet (ex. : se déplacer rapidement vers le point de chute du ballon lancé par un coéquipier)			→	→	★	
2. Reconnaître différents modes de synchronisation						
a. à l'unisson, c.-à-d. exécuter des mouvements ou des actions motrices identiques ou non en même temps			→	★		
b. en succession, c.-à-d. réaliser l'un après l'autre des mouvements ou des actions motrices			→	★		
c. en alternance, c.-à-d. répéter dans un ordre régulier des mouvements ou des actions motrices			→	★		
d. en canon, c.-à-d. exécuter une séquence de mouvements ou d'actions motrices avec des départs décalés					→	★
D. Les rôles à jouer	1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e
1. Expliquer dans ses mots les principales actions d'un attaquant (ex. : se démarquer, faire progresser l'objet, marquer un but)			→	→	★	
2. Expliquer dans ses mots les principales actions d'un défenseur (ex. : protéger son territoire, marquer un joueur, protéger le but)			→	→	★	
3. Expliquer dans ses mots les principales actions du capitaine ou du chef d'équipe (ex. : appeler le jeu au kin-ball, rassembler les joueurs de son équipe)			→	→	★	
4. Expliquer dans ses mots les principales actions du porteur (ex. : faire progresser l'objet, protéger l'objet)			→	→	★	
5. Expliquer dans ses mots les principales actions du non-porteur (ex. : se démarquer, appeler l'objet)			→	→	★	
6. Nommer les principales positions occupées dans une activité particulière (ex. : voltigeur et porteur en acrogym)			→	→	★	
7. Distinguer les principaux rôles de soutien (ex. : marqueur, chronométreur, arbitre)			→	→	★	

Compétence 2 : Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques

Stratégies (principes d'action)¹

	Primaire					
	1 ^{er} cycle		2 ^e cycle		3 ^e cycle	
→ L'élève apprend à le faire avec l'intervention de l'enseignante ou de l'enseignant.						
★ L'élève le fait par lui-même à la fin de l'année scolaire.						
L'élève réutilise cette connaissance.						
A. Les principes d'action lors d'activités de combat	1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e
1. Nommer quelques principes d'action en situation offensive (ex. : exploiter l'espace, déséquilibrer l'adversaire, feinter)			→	→	→	★
2. Nommer quelques principes d'action en situation défensive (ex. : réagir rapidement aux actions de l'adversaire)			→	→	→	★
B. Les principes d'action lors d'activités de duel	1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e
1. Nommer quelques principes d'action en situation offensive (ex. : feinter)			→	→	→	★
2. Nommer quelques principes d'action en situation défensive (ex. : s'éloigner de l'adversaire en utilisant l'espace de jeu)			→	→	→	★
C. Les principes d'action lors d'activités collectives dans un espace commun	1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e
1. Nommer quelques principes d'action en situation offensive (ex. : attaquer le but adverse, faire progresser l'objet)			→	→	→	★
2. Nommer quelques principes d'action en situation défensive (ex. : protéger son but, se replier en zone défensive)			→	→	→	★
D. Les principes d'action lors d'activités collectives dans un espace distinct	1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e
1. Nommer quelques principes d'action en situation offensive (ex. : attaquer le territoire adverse, faire circuler l'objet)			→	→	→	★
2. Nommer quelques principes d'action en situation défensive (ex. : protéger la zone assignée dans son territoire)			→	→	→	★

1. Étant donné que ces principes se manifestent dans l'action, ils ont été intégrés dans la section intitulée *Savoir-faire moteur*, et ce, pour chaque type d'action (ex. : actions d'opposition).

Compétence 2 : Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques

Savoir-faire moteur

→ L'élève apprend à le faire avec l'intervention de l'enseignante ou de l'enseignant.	Primaire					
	1 ^{er} cycle	2 ^e cycle	3 ^e cycle			
★ L'élève le fait par lui-même à la fin de l'année scolaire.						
L'élève réutilise cette connaissance.						
Les types d'action						
A. Les actions de coopération¹	1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e
1. Collaborer avec un ou plusieurs partenaires en exécutant des mouvements ou des actions motrices au bon moment, au bon endroit						
a. Projeter un objet vers une cible mobile (ex. : passer un ballon à un partenaire en mouvement)	→	→	→	→	→	★
b. Recevoir un objet en se déplaçant (ex. : attraper un disque volant lancé par un partenaire)	→	→	→	→	→	★
c. Projeter un objet avec un outil vers une cible mobile (ex. : à l'aide d'un bâton, passer un anneau à un partenaire en mouvement)			→	→	→	→
d. Recevoir un objet avec un outil en se déplaçant (ex. : recevoir une passe avec un bâton)			→	→	→	→
2. Synchroniser ses mouvements ou ses actions motrices avec un ou plusieurs partenaires						
a. S'ajuster selon différents modes de synchronisation avec un partenaire (ex. : à l'unisson, en succession) (ex. : dribbler un ballon au même rythme que son partenaire)	→	→	→	★		
b. S'ajuster selon différents modes de synchronisation avec plusieurs partenaires (ex. : des élèves arrivent en même temps au centre du tapis en exécutant une roulade)			→	→	→	★
c. Se placer, se déplacer ou manipuler des objets en tenant compte de son ou ses partenaires (ex. : former une pyramide à plusieurs, jongler à deux)	→	→	→	→	→	★
B. Les actions d'opposition						
1. Les actions d'opposition lors d'activités de combat (ex. : judo)						
a. Exploiter l'espace disponible (ex. : se rapprocher ou s'éloigner de l'adversaire, prendre avantage sur l'adversaire par rapport aux limites du terrain, reprendre sa position en revenant au centre du tapis)			→	→	→	★
b. Déséquilibrer l'adversaire (ex. : tirer et pousser dans une lutte amicale)			→	→	→	★
c. Réagir aux actions de l'adversaire (ex. : reprendre son équilibre, esquiver une attaque de l'adversaire)			→	→	→	★
d. Immobiliser l'adversaire (ex. : maintenir l'adversaire au sol pendant trois secondes)				→	★	
e. Feinter l'adversaire (ex. : feindre de tirer pour pousser)				→	★	
2. Les actions d'opposition lors d'activités de duel dans un espace commun (ex. : jeux de poursuite)						
a. S'éloigner de l'adversaire (ex. : courir rapidement pour s'éloigner du poursuivant)	→	→	★			
b. Atteindre l'adversaire (ex. : toucher un élève dans un jeu de poursuite ou dans un jeu d'« escrimeuse »)	→	→	→	★		
c. Esquiver l'attaque de l'adversaire (ex. : bouger au bon moment pour ne pas se faire enlever son foulard)	→	→	→	★		
d. Feinter l'adversaire (ex. : dans une situation de « 1 contre 1 », changer de direction ou de vitesse)	→	→	→	→	→	★

3. Les actions d'opposition lors d'activités de duel dans un espace distinct (ex. : badminton, mini-tennis)						
a. Exploiter l'espace disponible (ex. : attaquer l'espace libéré par l'adversaire, se replacer au centre de son espace de jeu)					→	→
b. Récupérer (ex. : se déplacer vers le point de chute de l'objet pour le récupérer)					→	→
c. Feinter l'adversaire (ex. : varier la direction et la trajectoire de l'objet)						→
d. Prendre l'adversaire à contre-pied						→
C. Les actions de coopération-opposition	1^{re}	2^e	3^e	4^e	5^e	6^e
1. Les actions de coopération-opposition lors d'activités collectives dans un espace commun (ex : mini-basket, kin-ball, jeu du drapeau)						
a. Attaquer le but adverse ²						
i. Lancer ou frapper l'objet en tenant compte de la distance par rapport à la cible			→	→	→	★
ii. Lancer ou frapper l'objet en fonction de la position des adversaires					→	→
b. Faire circuler l'objet						
i. Passer à un joueur libre ou démarqué			→	★		
ii. Passer au joueur qui est le mieux placé par rapport à la cible				→	→	→
iii. Passer au joueur qui est le mieux placé par rapport aux adversaires						→
iv. Contre-attaquer (relancer rapidement l'attaque à la suite d'une action défensive)						→
c. Faire progresser l'objet						
i. Se déplacer vers la cible			→	★		
ii. Se déplacer vers un espace libre			→	→	→	★
iii. Contre-attaquer						→
d. Récupérer l'objet						
i. Se déplacer vers le point de chute de l'objet (ex : prendre le rebond, récupérer le ballon projeté sur un trampoline au tchoukball)			→	★		
e. Se démarquer						
i. Se déplacer vers un espace libre			→	★		
ii. Se déplacer vers un espace libre en fonction de ses partenaires			→	→	→	★
iii. Se démarquer de son adversaire (ex. : faire une feinte)				→	→	→
f. Se replier						
i. Se replier en territoire défensif			→	→	★	
g. Marquer						
i. Marquer le porteur pour l'empêcher d'attaquer le but adverse, de faire circuler ou progresser l'objet				→	→	→
ii. Marquer le non-porteur pour l'empêcher de recevoir l'objet				→	→	→
h. Protéger le but (la cible)						
i. Se placer entre l'objet (porteur) et la cible (ex. : protéger la zone privilégiée au mini-basket, faire un mur au mini-handball)			→	→	→	★

ii. Arrêter les lancers (ex. : bloquer, dévier, attraper)					→	→	★
2. Les actions de coopération-opposition lors d'activités collectives dans un espace distinct (ex. : mini-volley)							
a. Faire circuler l'objet (ex. : faire une passe à un partenaire, prendre une position favorable à l'attaque)					→	→	★
b. Attaquer en projetant l'objet dans le territoire adverse (ex. : retourner la balle de l'autre côté du terrain)					→	→	★
c. Attaquer en projetant l'objet vers un espace libre dans le territoire adverse (ex. : faire un service au mini-volley en exploitant l'espace non protégé par l'équipe adverse)						→	→
d. Protéger son territoire (ex. : se placer dans la zone assignée pour éviter que l'objet tombe dans cette zone)					→	→	→
e. Récupérer l'objet (ex. : se déplacer rapidement vers le point de chute de l'objet)					→	→	→

-
1. Les principes de synchronisation ont été intégrés dans cette section pour préciser les apprentissages des élèves dans le cadre d'activités de coopération. Les autres principes d'action mentionnés dans le programme font référence aux actions d'opposition et de coopération-opposition, qui sont abordées plus loin. Les quelques exemples mentionnés ici se rapportent donc uniquement à des activités de coopération (par exemple, les élèves échangent le ballon et font des passes).
 2. Les principes d'action mentionnés ici (attaquer le but adverse, faire circuler l'objet et le faire progresser) font référence à l'expression bien connue « triple menace » dans les sports collectifs, qui consiste à choisir une option parmi les suivantes : lancer l'objet, le passer ou avancer.

Compétence 2 : Interagir dans divers contextes de pratique d'activités physiques

Savoir-être

	Primaire					
	1 ^{er} cycle		2 ^e cycle		3 ^e cycle	
	1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e
→ L'élève apprend à le faire avec l'intervention de l'enseignante ou de l'enseignant.						
★ L'élève le fait par lui-même à la fin de l'année scolaire.						
L'élève réutilise cette connaissance.						
A. Les éléments liés à l'éthique						
1. Expliquer dans ses mots les règles d'éthique relatives à une situation (ex. : dans un jeu de poursuite, ne pas utiliser de moyens déloyaux pour gagner à tout prix)	→	→	→	→	→	★
2. Nommer quelques valeurs que peut apporter la participation à des jeux et à des sports (ex. : le respect, l'amitié, l'honnêteté)	→	→	→	→	→	★
3. Respecter les pairs (partenaires et adversaires)						
a. Utiliser un langage qui témoigne du respect envers son partenaire	→	★				
b. Encourager ses partenaires	→	→	→	→	→	★
c. Respecter le point de vue ou l'idée de l'autre	→	→	→	→	→	★
d. Utiliser un langage qui témoigne du respect envers ses adversaires			→	→	→	★
e. Respecter ses adversaires (ex. : ne pas utiliser la violence ni faire preuve d'agressivité)			→	→	→	★
f. Accepter les erreurs de ses coéquipiers			→	→	→	★
g. Aider ses partenaires en difficulté			→	→	→	★
4. Respecter les règlements	→	→	→	→	→	★
5. Respecter l'arbitre						
a. Utiliser un langage qui témoigne du respect envers l'arbitre			→	→	→	★
b. Respecter les décisions de l'arbitre			→	→	→	★
6. Faire preuve d'équité						
a. Donner à chacun la chance de jouer (ex. : donner l'occasion à l'autre d'avoir l'objet)	→	→	→	→	→	★
b. Donner à chacun la possibilité de gagner (ex. : dans une situation de combat, affronter un adversaire du même calibre que soi)			→	→	→	★
7. Faire preuve d'une certaine combativité (ex. : accepter de s'engager dans une lutte malgré l'anticipation d'une défaite possible)			→	→	→	★
8. Valoriser le dépassement de soi			→	→	→	★
9. Accepter la victoire et la défaite						
a. Accepter la défaite avec dignité (ex. : garder le contrôle de ses émotions, reconnaître les bons coups de l'adversaire)			→	→	→	★
b. Respecter l'adversaire dans la victoire (ex. : accepter la victoire avec modestie sans ridiculiser l'adversaire)			→	→	→	★
10. Apprécier le jeu de ses pairs						

a. Apprécier le jeu de son partenaire	→	★				
b. Apprécier le jeu de ses partenaires et de ses adversaires			→	→	→	★
11. Faire preuve d'honnêteté dans son comportement	→	→	→	→	→	★
12. Faire preuve de dignité et de maîtrise de soi	→	→	→	→	→	★

Éducation physique et à la santé

Compétence 3 : Adopter un mode de vie sain et actif

Les élèves s'inspirent des apprentissages qu'ils ont réalisés en développant les deux autres compétences du programme pour s'engager dans la pratique d'une variété d'activités physiques dans leur quotidien. Toutefois, certaines connaissances demeurent essentielles pour les guider vers l'amélioration ou le maintien d'habitudes de vie saines et actives. L'enseignant d'éducation physique et à la santé doit donc les amener à acquérir un répertoire de connaissances sur les habitudes de vie favorables à la santé, sur les effets de la sédentarité de même que sur la structure et le fonctionnement général du corps humain. Néanmoins, la simple transmission d'informations sur les habitudes de vie et la santé ne suffit pas à motiver les élèves à s'engager activement dans l'adoption d'un mode de vie sain et actif. Il importe donc de leur proposer, en concertation avec l'équipe-école, les parents et la communauté, des activités qui sollicitent un engagement réel et responsable de leur part.

- Connaissances (habitudes de vie)
- Connaissances (effets de la sédentarité)
- Connaissances (structure et fonctionnement du corps)

Connaissances (habitudes de vie)

→ L'élève apprend à le faire avec l'intervention de l'enseignante ou de l'enseignant.	Primaire					
	1 ^{er} cycle	2 ^e cycle	3 ^e cycle		3 ^e cycle	
★ L'élève le fait par lui-même à la fin de l'année scolaire.	1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e
A. Les habitudes de vie	1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e
1. Expliquer dans ses mots les notions d'habitude de vie et de santé (ex. : action qu'on réalise souvent au quotidien, pour sa santé; état de bien-être physique et psychologique...)	→	★				
2. Nommer des habitudes de vie favorables pour la santé et le bien-être (ex. : activité physique régulière)	→	→	→	★		
3. Nommer des habitudes de vie nuisibles pour la santé et le bien-être (ex. : tabagisme, mauvaise posture)	→	→	→	★		
B. La pratique régulière d'activités physiques	1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e
1. Décrire quelques bienfaits psychologiques liés à ses expériences d'activités physiques (ex. : plaisir, détente, sentiment d'être compétent)			→	→	→	★
2. Décrire quelques bienfaits physiologiques liés à ses expériences d'activités physiques (ex. : meilleure condition physique, niveau d'énergie plus élevé)			→	→	→	★
3. Décrire quelques bienfaits sociaux liés à ses expériences d'activités physiques (ex. : nouveaux amis, relations harmonieuses avec les autres, gestion de conflits)			→	→	→	★
C. La pratique sécuritaire d'activités physiques	1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e
1. Expliquer dans ses mots les modalités d'utilisation du matériel en éducation physique (léger et lourd)						
a. Expliquer l'importance d'utiliser le matériel de façon sécuritaire en fonction des types d'activités physiques (ex. : éviter de se blesser ou de blesser les autres)	→	→	→	★		
b. Nommer les règles de sécurité relatives à la disposition du matériel (ex. : placer les tapis à distance sécuritaire d'un mur ou de l'aire de travail des autres équipes)	→	→	→	★		
c. Nommer les règles de sécurité relatives au rangement du matériel (ex. : attendre son tour pour ranger sa raquette)	→	→	→	★		
2. Expliquer dans ses mots l'importance d'une tenue vestimentaire adéquate en fonction des types d'activités physiques et du contexte (ex. : porter des chaussures adéquates, se vêtir selon la température)	→	→	→	★		
3. Identifier quelques exercices dommageables (ex. : hyperextension du cou, flexion du tronc avec les jambes tendues)	→	→	→	→	→	★
4. Reconnaître les situations potentiellement dangereuses lors d'activités physiques pratiquées seul ou avec d'autres						
a. Identifier des situations potentiellement dangereuses (ex. : lacets détachés, port de bijoux, tapis mal placé, coup de chaleur)	→	→	→	★		
b. Identifier des comportements à adopter (ex. : attendre son tour, respecter la hauteur maximale permise dans la corde à grimper)	→	→	→	★		
5. Nommer les règles de sécurité relatives aux différents contextes de pratique d'activités physiques (ex. : marcher autour de la piscine)	→	→	→	★		
6. Reconnaître les composantes de la pratique d'activités physiques						
a. Nommer les composantes d'une pratique d'activité physique (échauffement, période d'activité et retour au calme)	→	→	★			
b. Expliquer dans ses mots l'importance de faire un échauffement avant une activité physique (ex. : augmenter la température corporelle, préparer ses muscles à une activité plus intense)			→	→	→	★

c. Expliquer dans ses mots l'importance de faire un retour au calme après une activité physique (ex. : mieux récupérer, faire une transition graduelle vers le repos)			→	→	→	★
7. Expliquer dans ses mots l'importance de doser ses efforts physiques en fonction de l'activité (ex. : courir à des allures variables pour maîtriser son rythme respiratoire)					→	★
D. La condition physique (ses déterminants)	1^{re}	2^e	3^e	4^e	5^e	6^e
1. La flexibilité¹						
a. Expliquer dans ses mots l'importance de faire des exercices d'étirement musculaire (ex. : favoriser la liberté de mouvement et l'aisance lors d'un effort musculaire, prévenir et soulager les raideurs musculaires)	→	→	→	★		
b. Effectuer des exercices d'étirement musculaire (ex. : étirer les muscles des bras, des cuisses)	→	→	→	→	→	★
c. Expliquer dans ses mots quelques principes pour effectuer des exercices d'étirement efficaces et sécuritaires (ex. : moment approprié, étapes à suivre, position adéquate, durée)			→	→	→	★
2. La posture²						
a. Adopter des postures appropriées en position assise au sol et debout (ex. : être assis en tailleur)	→	★				
b. Distinguer les postures favorables (ex. : se tenir droit en ayant les épaules relâchées) ou nuisibles selon l'activité à réaliser (ex. : lever une charge sans fléchir les genoux)		→	→	★		
c. Expliquer dans ses mots l'importance d'une posture adéquate (ex. : éviter les tensions musculaires inutiles et les maux de dos)				→	→	★
3. L'endurance cardiovasculaire						
a. Reconnaître le niveau d'intensité selon le type d'activité physique (ex. : marche lente = intensité faible, ski de fond = intensité modérée à élevée)					→	★
b. Expliquer dans ses mots les recommandations pour améliorer ou maintenir son endurance cardiovasculaire (ex. : en termes de type d'activité, de forme, d'intensité, de durée et de fréquence)					→	★
c. Expliquer dans ses mots l'importance de faire des exercices cardiovasculaires (ex. : le cœur est un muscle et il est bon de l'entraîner, essoufflement diminué)					→	★
d. Prendre et calculer sa fréquence cardiaque au poignet (artère radiale) ou au cou (carotide)					→	★
e. Expliquer dans ses mots l'importance de prendre sa fréquence cardiaque avant, pendant et après une activité physique (ex. : dosage de l'effort, temps de récupération nécessaire)					→	→
f. Expliquer dans ses mots comment ajuster son effort selon l'activité physique, la durée, l'intensité ou la distance à parcourir (ex. : être constant dans l'effort déployé, garder de l'énergie pour pouvoir terminer l'activité)					→	→
4. La vigueur musculaire (force et endurance musculaire)						
a. Expliquer dans ses mots l'importance de faire des exercices musculaires (ex. : l'exercice tonifie les muscles, fait travailler l'ensemble du corps, prévient les blessures)					→	★
b. Effectuer quelques exercices musculaires pour les membres supérieurs et inférieurs (ex. : extension des bras, redressement assis)					→	→
c. Distinguer les exercices musculaires des exercices cardiorespiratoires						→
E. L'hygiène corporelle associée à la pratique d'activités physiques³	1^{re}	2^e	3^e	4^e	5^e	6^e
1. Expliquer dans ses mots l'importance de changer de vêtements après une activité physique					→	★
2. Expliquer dans ses mots l'importance de laver ses vêtements après une activité physique					→	★
3. Expliquer dans ses mots l'importance de se laver après une séance d'activité physique					→	★
F. La relaxation et la gestion du stress	1^{re}	2^e	3^e	4^e	5^e	6^e
1. Expliquer dans ses mots quelques bienfaits liés à ses expériences de relaxation (ex. : la relaxation diminue les tensions musculaires, favorise le retour au calme après un effort physique)	→	★				

2. Effectuer quelques exercices de relaxation à dominante physique (ex. : position de repos au sol, respiration abdominale, contraction-relâchement des muscles)	→	→	→	★		
3. Effectuer quelques exercices de relaxation à dominante mentale (ex. : visualisation)	→	→	→	★		
4. Expliquer dans ses mots ce qu'est le stress, qu'il soit positif ou négatif (ex. : réaction à une situation perçue comme difficile ou stimulante)					→	★
5. Nommer des sources de stress dans sa vie quotidienne (ex. : compétition sportive, conflit, examen, intimidation)					→	★
6. Expliquer dans ses mots l'importance de gérer son stress (ex. : mieux s'adapter, avoir une meilleure maîtrise de soi, développer une meilleure relation avec les autres)					→	★
7. Nommer des stratégies de gestion du stress (ex. : faire de l'activité physique, rire, faire des exercices de relaxation, jouer avec des amis)					→	★

-
1. Étant donné que les enfants de moins de 12 ans n'ont pas nécessairement besoin de faire des exercices d'étirement musculaire avant de faire une activité physique, l'objectif est plutôt d'amener les élèves à s'initier à cette notion et à développer l'habitude de faire des exercices d'étirement en vue des exercices plus élaborés qu'ils feront au secondaire.
 2. Dans le programme d'éducation physique et à la santé, la posture fait partie intégrante des quatre déterminants de la condition physique. L'objectif est de sensibiliser les élèves de 6 à 12 ans à adopter de bonnes postures pour prévenir certains maux de cou et de dos qui apparaissent parfois très tôt chez les jeunes de cet âge.
 3. Les notions rattachées à cette habitude de vie pourraient être abordées dès le premier cycle.

Compétence 3 : Adopter un mode de vie sain et actif

Connaissances (effets de la sédentarité)

	Primaire					
	1 ^{er} cycle		2 ^e cycle		3 ^e cycle	
→						
★						
A. Les effets de la sédentarité	1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e
1. Expliquer dans ses mots ce que veut dire « sédentarité » ou « avoir un mode de vie sédentaire » (ex. : c'est lorsqu'on ne fait pas d'activités physiques, c'est quelqu'un qui passe beaucoup de temps devant son écran d'ordinateur)					→	★
2. Expliquer dans ses mots quelques effets de la sédentarité sur le poids corporel (ex. : prise de poids, maladies comme le diabète)					→	★
3. Expliquer dans ses mots quelques effets de la sédentarité sur la flexibilité (ex. : perte de souplesse)					→	★
4. Expliquer dans ses mots quelques effets de la sédentarité sur la masse musculaire (ex. : perte de tonus et de force)					→	★
5. Expliquer dans ses mots quelques effets de la sédentarité sur l'endurance cardiovasculaire (ex. : essoufflement, crampes musculaires, manque d'endurance lors d'une course)					→	★

Compétence 3 : Adopter un mode de vie sain et actif

Connaissances (structure et fonctionnement du corps)

	Primaire					
	1 ^{er} cycle		2 ^e cycle		3 ^e cycle	
→	L'élève apprend à le faire avec l'intervention de l'enseignante ou de l'enseignant.					
★	L'élève le fait par lui-même à la fin de l'année scolaire.					
	L'élève réutilise cette connaissance.					
A. La structure du corps	1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e
1. Distinguer un os d'un muscle	→	★				
2. Repérer l'emplacement du cœur et des poumons	→	★				
3. Identifier les principales articulations du corps (ex. : coude, genou, cheville)	→	★				
B. Le fonctionnement du corps	1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e
1. Le système cardiovasculaire						
a. Expliquer dans ses mots la fonction principale du système cardiovasculaire lors d'une activité physique			→	→	→	★
2. Le système respiratoire						
a. Expliquer dans ses mots la fonction principale du système respiratoire lors d'une activité physique			→	→	→	★
3. Le fonctionnement des muscles						
a. Expliquer dans ses mots le fonctionnement général des muscles lors d'une activité physique					→	★
4. La réponse du corps à l'exercice						
a. Identifier des réactions provenant de son corps pendant ou après une activité physique (ex. : chaleur, transpiration, essoufflement, battements rapides du cœur, fatigue musculaire)			→	★		