

Éducation physique M à 7 (ERI) – 2007 : Résultats d'apprentissage prescrits

	Maternelle	1 ^{re} année	2 ^e année	3 ^e année	4 ^e année	5 ^e année	6 ^e année	7 ^e année
Vie active Connaissances <i>On s'attend à ce que l'élève puisse :</i>	<ul style="list-style-type: none"> reconnaître les bienfaits d'une participation régulière à des activités physiques (p. ex. permet de s'amuser, favorise la croissance, maintient la santé du cœur) nommer des activités physiques qu'il aime pratiquer expliquer l'importance du rôle de la nourriture comme source d'énergie nécessaire à la pratique de l'activité physique 	<ul style="list-style-type: none"> décrire les bienfaits d'une participation régulière à des activités physiques (p. ex. permet de s'amuser et de se faire de nouveaux amis; c'est bon pour le corps) reconnaître les parties du corps qui entrent en action simultanément pendant l'activité physique (p. ex. le cœur, les poumons, les jambes, les bras, les pieds, les mains) énumérer les choix qu'il peut faire en vue d'être plus actif physiquement expliquer l'importance de choisir des aliments sains capables de fournir l'énergie nécessaire à la pratique de l'activité physique énumérer des activités physiques dans lesquelles il sent qu'il réussit bien 	<ul style="list-style-type: none"> décrire les bienfaits personnels d'une participation régulière à des activités physiques (p. ex. renforce l'ossature, améliore globalement la santé, permet de se faire de nouveaux amis) décrire les réactions physiques du corps pendant l'activité physique (p. ex. le rythme cardiaque augmente, la respiration s'accélère, les muscles se fatiguent) décrire l'importance de la nourriture, de l'eau et du sommeil en tant que sources d'énergie nécessaires à la pratique de l'activité physique énumérer les habiletés physiques qu'il aimerait développer 	<ul style="list-style-type: none"> décrire les bienfaits d'une participation régulière et soutenue à une activité physique en vue de renforcer le cœur, les poumons, les muscles et les os décrire les choix à faire en matière d'alimentation saine favorisant la pratique de l'activité physique énumérer les choix permettant à chacun d'être plus actif physiquement énumérer les caractéristiques qu'il admire chez des athlètes et des personnes actives sur le plan physique (p. ex. d'autres élèves, des membres de sa famille, des modèles au sein de la communauté, des athlètes olympiques) 	<ul style="list-style-type: none"> décrire les bienfaits d'une participation régulière à une activité physique sur la santé physique et émotionnelle d'une personne (p. ex. renforce l'ossature et la musculature, améliore la souplesse du corps, améliore l'image de soi, fournit l'occasion de se faire des amis) reconnaître les principaux muscles sollicités pendant l'activité physique montrer différentes façons de surveiller l'effort pendant la pratique d'activités physiques (p. ex. surveiller son rythme cardiaque en prenant son pouls, surveiller sa capacité à parler pendant l'activité physique) décrire la relation entre nutrition et activité physique (p. ex. fournir l'énergie nécessaire à la pratique de l'activité physique, procure une nutrition adéquate pour que l'ossature et la musculature puissent se développer normalement) énumérer diverses activités physiques pouvant être pratiquées dans différents lieux 	<ul style="list-style-type: none"> décrire les bienfaits d'une participation régulière à des activités physiques sur le bien-être physique et émotionnel d'une personne (p. ex. accroît la confiance en soi et l'énergie, constitue une façon amusante de se faire de nouveaux amis) reconnaître la force et l'endurance musculaires, l'endurance cardiovasculaire et la souplesse comme des facteurs constituant la condition physique analyser la relation entre nutrition et activité physique se fixer un objectif en matière d'activité physique 	<ul style="list-style-type: none"> mettre en relation sa participation régulière à des activités physiques et les bienfaits sur sa santé physique et émotionnelle (p. ex. énergie, endurance, gestion du stress; air frais et soleil lorsque les activités ont lieu à l'extérieur) mettre en relation la participation à des activités physiques déterminées et le développement de la force et de l'endurance musculaires, de l'endurance cardiovasculaire et de la souplesse analyser des considérations nutritionnelles relativement à une participation à des activités physiques surveiller son effort physique lors de la participation à des activités physiques (p. ex. manuellement ou au moyen d'un moniteur de fréquence cardiaque électronique) se fixer des objectifs personnels en vue d'adopter un mode de vie physiquement actif et de le maintenir 	<ul style="list-style-type: none"> mettre en relation les effets d'une participation régulière à différents types d'activités physiques et sa qualité de vie (p. ex. réduction du stress, prévention de l'apparition de certaines maladies, amélioration globale de la santé physique et émotionnelle) analyser la relation entre ses choix nutritionnels et sa participation à des activités physiques mesurer son rythme cardiaque pendant l'activité physique en relation avec les zones de rythme cardiaque visées élaborer un plan pour atteindre ses objectifs en matière d'activité physique
Participation <i>On s'attend à ce que l'élève puisse :</i>	<ul style="list-style-type: none"> participer sur une base quotidienne (p. ex. cinq fois par semaine) à des activités physiques allant de modérées à énergiques 	<ul style="list-style-type: none"> participer sur une base quotidienne (p. ex. cinq fois par semaine) à des activités physiques allant de modérées à énergiques 	<ul style="list-style-type: none"> participer sur une base quotidienne (p. ex. cinq fois par semaine) à des activités physiques allant de modérées à énergiques 	<ul style="list-style-type: none"> participer sur une base quotidienne (p. ex. cinq fois par semaine) à des activités physiques allant de modérées à énergiques 	<ul style="list-style-type: none"> participer sur une base quotidienne (p. ex. cinq fois par semaine) à diverses activités physiques allant de modérées à énergiques 	<ul style="list-style-type: none"> participer sur une base quotidienne (p. ex. cinq fois par semaine) à diverses activités physiques allant de modérées à énergiques qui permettent de développer sa force et son endurance musculaires, son endurance cardiovasculaire et sa souplesse 	<ul style="list-style-type: none"> participer sur une base quotidienne (p. ex. cinq fois par semaine) à diverses activités physiques allant de modérées à énergiques qui permettent de développer la force et l'endurance musculaires, l'endurance cardiovasculaire et la souplesse 	<ul style="list-style-type: none"> participer sur une base quotidienne (p. ex. cinq fois par semaine) à diverses activités physiques allant de modérées à énergiques
Habiletés de mouvement <i>Remarque : De la maternelle à la 4^e année, des habiletés non locomotrices, locomotrices et de manipulation particulières sont énoncées dans les résultats d'apprentissage prescrits. De la 5^e à la 7^e année, ces habiletés élémentaires sont approfondies et peuvent être combinées, présentées sous forme de suites de mouvements ou dans des contextes nouveaux. Toutefois, il est bien entendu que l'acquisition de telles habiletés se fait sur plusieurs années, et que les enseignants continueront d'aborder différentes habiletés de mouvement à des niveaux multiples.</i> <i>On s'attend à ce que l'élève puisse :</i>	<ul style="list-style-type: none"> exécuter des mouvements tout en demeurant à l'intérieur de son espace personnel utiliser son corps pour créer des formes (p. ex. se pencher, se recroqueviller, tirer, pousser, s'étirer, se balancer, se tordre) montrer qu'il maîtrise les techniques appropriées relatives à des habiletés locomotrices particulières, entre autres : <ul style="list-style-type: none"> marcher courir sauter sur deux pieds ou à cloche-pied exécuter des roulades (p. ex. roulade latérale, sur l'épaule) montrer qu'il maîtrise les techniques appropriées relatives à des habiletés particulières de manipulation, entre autres : <ul style="list-style-type: none"> faire rouler ou glisser un objet vers une cible porter un objet lancer un objet par en dessous avec les deux mains en visant une cible 	<ul style="list-style-type: none"> se mouvoir dans l'espace commun tout en contrôlant ses mouvements (p. ex. marcher en rond toujours dans le même sens) adopter des positions à différentes hauteurs tout en gardant l'équilibre (p. ex. position élevée, intermédiaire, basse) montrer qu'il maîtrise les techniques appropriées relatives à des habiletés locomotrices particulières, entre autres : <ul style="list-style-type: none"> sautiller ou sauter à la corde galoper ou faire des pas chassés s'arrêter avec les deux pieds montrer qu'il maîtrise les techniques appropriées relatives à des habiletés particulières de manipulation, entre autres : <ul style="list-style-type: none"> frapper un objet fixe avec le pied frapper un objet fixe avec un instrument attraper un objet avec les deux mains en le bloquant contre son corps 	<ul style="list-style-type: none"> se mouvoir dans l'espace commun tout en apportant des changements de direction à son déplacement montrer qu'il maîtrise les techniques appropriées relatives à des habiletés non locomotrices particulières, entre autres : <ul style="list-style-type: none"> basculer d'avant en arrière ou osciller balancer les bras ou les jambes exécuter un pas tournant adopter une bonne position de départ pour exercer des habiletés locomotrices montrer qu'il maîtrise les techniques appropriées relatives à des habiletés particulières de manipulation, entre autres : <ul style="list-style-type: none"> lancer un objet par en dessous avec une main attraper un objet avec les deux mains sans le bloquer contre son corps 	<ul style="list-style-type: none"> se montrer capable de garder l'équilibre au cours d'activités variées montrer qu'il maîtrise les techniques appropriées relatives à des habiletés locomotrices particulières, entre autres : <ul style="list-style-type: none"> le saut avec élan le saut par-dessus un obstacle montrer qu'il maîtrise les techniques appropriées relatives à des habiletés particulières de manipulation, entre autres : <ul style="list-style-type: none"> pousser ou tirer un objet frapper un objet avec le pied en visant une cible fixe bloquer un objet avec le pied dribler un objet avec les mains exécuter des suites de mouvements non locomoteurs et locomoteurs définis 	<ul style="list-style-type: none"> adapter sa vitesse, sa force, sa hauteur, son trajet et sa direction en fonction des personnes et des objets en mouvement montrer qu'il maîtrise les techniques appropriées pour lancer et attraper divers objets en contrôlant ses mouvements, entre autres : <ul style="list-style-type: none"> attraper un objet par en dessous ou par-dessus l'épaule avec une main frapper un objet en mouvement avec un instrument frapper un objet avec la main lancer un objet par en dessous avec une main en visant une cible dribler un objet avec les pieds choisir des mouvements non locomoteurs, locomoteurs et de manipulation en vue de créer des suites de mouvements 	<ul style="list-style-type: none"> exécuter la phase préparatoire (position de départ) qui précède un mouvement, le mouvement lui-même et la phase d'accompagnement qui lui succède au cours d'une activité physique donnée montrer qu'il maîtrise les techniques appropriées pour envoyer un objet (p. ex. donner un coup de pied, frapper, lancer) à différentes distances et dans des environnements connus montrer qu'il maîtrise la technique appropriée pour recevoir un objet (p. ex. rattraper) tout en s'adaptant à des vitesses et à des hauteurs différentes créer des suites de mouvements structurées et reproductibles comportant des habiletés non locomotrices, locomotrices et de manipulation 	<ul style="list-style-type: none"> travailler les habiletés non locomotrices, locomotrices et de manipulation apprises en vue de les améliorer employer des stratégies d'attaque et de défense dans diverses catégories d'activités montrer qu'il maîtrise les techniques appropriées pour envoyer ou recevoir un objet, avec ou sans instrument, dans des situations prévisibles (p. ex. frapper un ballon de soccer avec le pied pour le faire rebondir contre un mur, frapper une balle de tennis avec une raquette, faire une passe à hauteur de la poitrine en basket-ball, lancer un disque volant à un coéquipier) déployer un ensemble d'habiletés acquises en vue de créer des suites de mouvements, des exercices d'entraînement, des épreuves et des jeux inédits 	<ul style="list-style-type: none"> appliquer des habiletés de mouvements acquises à des activités physiques nouvelles et non familières montrer qu'il maîtrise les techniques appropriées pour envoyer ou recevoir un objet à une certaine distance avec précision et contrôle, dans des situations imprévisibles (p. ex. frapper un objet avec le pied pour l'envoyer à différentes distances, intercepter la balle d'un adversaire, faire une passe à un partenaire en mouvement) exécuter des suites de mouvements faisant appel à des habiletés non locomotrices, locomotrices et de manipulation déjà acquises, et qui révèlent des qualités du mouvement telles que la vitesse, la force et la souplesse
Sécurité, esprit sportif et leadership <i>On s'attend à ce que l'élève puisse :</i>	<ul style="list-style-type: none"> énumérer les directives de sécurité relatives à la participation à une activité physique (p. ex. suivre les consignes, rester à l'intérieur des limites fixées, utiliser le matériel uniquement sous supervision) observer les règlements et les directives lorsqu'il participe à une activité physique (p. ex. s'arrêter en réponse à un signal, écouter les consignes avant de commencer l'activité) se montrer coopératif dans le cadre de l'activité physique (p. ex. respecter l'espace personnel de ses pairs, s'abstenir de les pousser ou de les bousculer) 	<ul style="list-style-type: none"> expliquer pourquoi les directives de sécurité sont importantes dans le cadre de l'activité physique réagir comme il se doit aux consignes et aux directives de sécurité lorsqu'il participe à des activités physiques se montrer coopératif dans le cadre de l'activité physique (p. ex. attendre son tour, encourager ses pairs) 	<ul style="list-style-type: none"> faire preuve de prudence lorsqu'il participe à des activités physiques (p. ex. écouter les directives et les appliquer, rester dans les limites indiquées, faire les exercices d'échauffement appropriés, s'assurer que l'espace réservé à l'activité ne comporte aucun obstacle) suivre les règles et les directives établies lorsqu'il participe à des activités physiques faire preuve de respect envers ses pairs dans le cadre de l'activité physique (p. ex. respecter les aptitudes plus ou moins grandes de ses pairs, les encourager, attendre son tour) 	<ul style="list-style-type: none"> faire preuve de prudence lorsqu'il participe à diverses activités physiques faire preuve de respect envers ses pairs et les encourager dans divers types d'activités physiques assumer un rôle de leadership dans la pratique d'activités physiques (p. ex. diriger un petit groupe, aider à installer le matériel) 	<ul style="list-style-type: none"> se montrer capable de participer à des activités physiques précises avec respect des directives de sécurité décrire les principes de l'esprit sportif dans la pratique d'activités physiques (p. ex. respecter les différences, avoir une attitude coopérative et ouverte) assumer un rôle de leadership dans la pratique d'activités physiques définies 	<ul style="list-style-type: none"> mettre en pratique les directives de sécurité quand il utilise l'équipement et les installations afin d'éviter de se mettre lui-même ou de mettre les autres en danger décrire l'importance des exercices d'échauffement et de récupération dans le cadre d'activités physiques déterminées (p. ex. sécurité, efficacité, concentration) faire preuve d'un esprit sportif dans la pratique d'activités physiques assumer un rôle de leadership dans la pratique d'activités physiques 	<ul style="list-style-type: none"> adopter des pratiques sûres permettant de participer à des activités physiques déterminées (p. ex. porter une tenue vestimentaire adaptée à l'activité, utiliser l'équipement et les installations de façon sûre, prendre part à des exercices d'échauffement et de récupération adaptés) donner l'exemple en matière d'esprit sportif lors de la pratique d'activités physiques assumer un rôle de leadership en montrant qu'il respecte les différences et les habiletés de chacun dans le cadre de l'activité physique 	<ul style="list-style-type: none"> adopter des pratiques sûres permettant de participer à des activités physiques déterminées donner l'exemple en matière d'esprit sportif dans tous les aspects de l'activité physique assumer un rôle de leadership en instaurant un climat favorable à l'activité physique (p. ex. jouer le rôle de mentor, d'organisateur, de moniteur)

