

PRIMAIRE

Quatre symboles composent cette légende : une flèche, une étoile, un espace bleu et un espace grisé. Ce qui est attendu de l'élève est décrit de la façon suivante :

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	
Les éléments ne sont pas à l'étude	

La flèche indique que l'enseignant doit être planifié de manière à ce que l'élève entreprenne l'apprentissage de cette connaissance au cours de l'année scolaire et le poursuivre ou le termine l'année suivante en bénéficiant toujours de l'intervention systématique de la part de l'enseignante ou de l'enseignant.

L'étoile indique que l'enseignant doit être planifié de manière à ce que la majorité des élèves aient terminé l'apprentissage de cette connaissance à la fin de l'année scolaire.

L'espace bleu indique que l'enseignant doit être planifié de manière à ce que cette connaissance soit réutilisée au cours de l'année scolaire.

L'espace grisé signifie que cette connaissance n'est pas à l'étude et le sera ultérieurement dans les prochaines années scolaires.

AGIR	1 ^{er} Cycle		2e Cycle		3e cycle	
	1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e
CONNAISSANCES						
A. Les éléments liés au corps						
1. Identifier les principales parties de son corps	→	*				
2. Situer son corps et les principales parties de son corps dans l'espace	→	*				
3. Nommer quelques perceptions provenant de son corps lorsqu'il est en mouvement ou immobile	→	→	→	*		
B. Les concepts d'espace et de temps						
1. Déterminer l'espace disponible	→	*				
2. Différencier les niveaux	→	*				
3. Identifier des points de repère	→	*				
4. Différencier des directions	→	*				
5. Estimer des distances	→	*				
6. Reconnaître la durée	→	*				
7. Reconnaître la vitesse	→	*				
8. Reconnaître le rythme	→	*				
C. Les principes d'équilibration						
1. Identifier son centre de gravité	→	*				
2. Trouver quelques façons de rester en équilibre (nombre d'appuis, position des appuis, surface de contact, etc.)	→	→	→	*		
D. Les principes de coordination						
1. Expliquer quelques façons de coordonner ses mouvements (dissociation, liaison, continuité, etc.)	→	→	→	*		
E. Les types d'appuis						
1. Nommer différents types d'appuis	→	*				
F. Les types de prises						
1. Identifier les prises selon l'objet utilisé	→	→	→	*		
2. Identifier les prises selon l'appareil utilisé	→	→	→	*		
3. Identifier les prises selon l'outil utilisé	→	→	→	*		
G. Le vocabulaire lié au matériel utilisé						
1. Nommer les objets	→	→	→	*		
2. Nommer les appareils	→	→	→	*		
3. Nommer les principales parties de différents objets qui permettent de se déplacer	→	→	→	*		
4. Nommer les principales parties des outils			→	*		

AGIR

	1 ^{er} Cycle		2e Cycle		3e cycle	
	1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e
SAVOIR-FAIRE MOTEUR						
A. Les actions de locomotion						
1. Les déplacements avec ou sans obstacle						
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	→	*				
d. Faire des pas chassés et des pas croisés, virevolter	→	→	→	*		
e. Franchir des obstacles	→	→	→	→	→	*
2. Les déplacements sur des appareils						
a. Traverser des appareils à surface basse	→	*				
b. Traverser des appareils à surface plus ou moins élevée	→	→	→	*		
c. Grimper à des appareils plus ou moins élevés	→	→	→	*		
3. Les déplacements à l'aide d'objets						
d. Se déplacer à l'aide de différents objets	→	→	→	→	→	*
4. Les sauts avec course d'élan						
e. Exécuter différents sauts avec course d'élan	→	→	→	→	→	*
f. Exécuter différents sauts à partir d'un appareil ou d'un enfin propulseur			→	→	*	
g. Exécuter différents sauts par-dessus un obstacle à partir d'un engin propulseur			→	→	→	*
5. Les sauts à la corde						
h. Sauter à la corde (saut de base)	→	→	*			
i. Sauter à la corde de différentes façons	→	→	→	*		
6. Les rotations au sol						
j. Exécuter une roulade avant groupée	→	→	*			
k. Exécuter des roulades de différentes façons	→	→	→	*		
l. Exécuter des rotations complexes		→	→	→	→	→
B. Les actions de non-locomotion						
1. Les postures en équilibre au sol et sur des appareils						
a. Maintenir des postures simples en utilisant différents appuis	→	*				
b. Maintenir des postures simples sur des appareils	→	→	*			
c. Maintenir des postures complexes en utilisant différents appuis			→	→	→	→
2. Les rotations sur place et sur des appareils						
a. Tourner autour de son axe au sol	→	*				
b. Tourner autour de son axe dans les airs		→	→	*		
c. Tourner autour de son axe sur un appareil			→	→	→	*

C. Les actions de manipulation						
1. Le maniement d'objets						
a. Manipuler une variété d'objets de différentes façons	→	*				
b. Manipuler une variété d'objets utilisés dans des activités spécialisées	→	→	→	*		
c. Dribler avec une seule main						
i. Sur place et en se déplaçant	→	*				
ii. À travers des obstacles	→	→	→	*		
d. Dribler 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	→	→	→	*		
2. La projection d'objets sans outil						
a. Lancer par-dessous l'épaule une variété d'objets vers une cible	→	*				
b. Lancer par-dessus l'épaule une variété d'objets vers une cible	→	→	*			
c. Frapper une variété d'objets vers une cible	→	→	→	*		
d. Lancer ou frapper une variété d'objets utilisés dans des activités spécialisées			→	→	→	→
3. La projection d'objets avec outil						
a. Lancer une variété d'objets avec un outil vers une cible			→	*		
b. Frapper une variété d'objets avec un outil vers une cible			→	→	→	*
c. Lancer ou frapper un objet avec un outil utilisé dans des activités spécialisées			→	→	→	→
4. La réception d'objets avec ou sans outil						
a. Attraper une variété d'objets à deux mains	*					
b. Attraper une variété d'objets à une main	→	*				
c. Attraper un objet avec son pied de différentes façons	→	→	→	*		
d. Attraper un objet avec un outil			→	→	→	*
e. Attraper une variété d'objets utilisés dans des activités spécialisées			→	→	→	→

INTERAGIR

	1 ^{er} Cycle		2e Cycle		3e cycle	
	1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e
CONNAISSANCES						
A. Les principes de communication						
1. Nommer quelques façons d’être compris par les autres	→	→	→	*		
2. Nommer quelques façons d’être réceptif aux messages des autres	→	→	→	*		
3. Nommer quelques façons d’émettre des messages trompeurs en situation de jeu			→	→	→	*
B. Les modes de communication						
1. Nommer différentes façons de communiquer			→	*		
C. Les principes de synchronisation						
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			→	→	*	
b. Lors de la réception d’un objet			→	→	*	
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. Expliquer dans ses mots les principales actions d’un attaquant			→	→	*	
2. Expliquer dans ses mots les principales actions d’un défenseur			→	→	*	
3. Expliquer dans ses mots les principales actions du capitaine ou du chef d’équipe			→	→	*	
4. Expliquer dans ses mots les principales actions du porteur			→	→	*	
5. Expliquer dans ses mots les principales actions du non-porteur			→	→	*	
6. Nommer les principales positions occupées dans une activité particulière			→	→	*	
7. Distinguer les principaux rôles de soutien			→	→	*	

INTERAGIR

STRATÉGIES (PRINCIPES D'ACTION)	1 ^{er} Cycle		2e Cycle		3e cycle	
	1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e
A. Les principes d'action lors d'activités de combat						
1. Nommer quelques principes d'action en situation offensive			→	→	→	*
2. Nommer quelques principes d'action en situation défensive			→	→	→	*
B. Les principes d'action lors d'activités de duel						
1. Nommer quelques principes d'action en situation offensive			→	→	→	*
2. Nommer quelques principes d'action en situation défensive			→	→	→	*
C. Les principes d'action lors d'activités collectives dans un espace commun						
1. Nommer quelques principes d'action en situation offensive			→	→	→	*
2. Nommer quelques principes d'action en situation défensive			→	→	→	*
D. Les principes d'action lors d'activités collectives dans un espace distinct						
1. Nommer quelques principes d'action en situation offensive			→	→	→	*
2. Nommer quelques principes d'action en situation défensive			→	→	→	*

INTERAGIR

SAVOIR-FAIRE MOTEUR	1 ^{er} Cycle		2e Cycle		3e cycle	
	1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e
A. Les actions de coopération						
1. Collaboration 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	→	→	→	→	→	*
b. Recevoir un objet en se déplaçant	→	→	→	→	→	*
c. Projeter un objet avec un outil vers une cible mobile			→	→	→	→
d. Recevoir un objet avec un outil en se déplaçant			→	→	→	→
2. Synchroniser ses mouvements ou ses actions motrices avec un ou plusieurs partenaires						
a. S'ajuster selon différents modes de synchronisation avec un partenaire	→	→	→	*		
b. S'ajuster selon différents modes de synchronisation avec plusieurs partenaires			→	→	→	*
c. Se placer, se déplacer ou manipuler des objets en tenant compte de son ou ses partenaires	→	→	→	→	→	*
B. Les actions d'opposition						
1. Les actions d'opposition lors d'activités de combat (ex. : judo)						
1. Exploiter l'espace disponible			→	→	→	*
2. Déséquilibrer l'adversaire			→	→	→	*
3. Réagir aux actions de l'adversaire			→	→	→	*
4. Immobiliser l'adversaire					→	*
5. Feinter l'adversaire					→	*
2. Les actions lors d'activités de duel dans un espace commun (ex. : jeux de poursuite)						
a. S'éloigner de l'adversaire	→	→	*			
b. Atteindre l'adversaire	→	→	→	*		
c. Esquiver l'attaque de l'adversaire	→	→	→	*		
d. Feinter l'adversaire	→	→	→	→	→	*
3. Les actions d'oppositions lors d'activités de duel dans un espace distinct						
a. Exploiter l'espace disponible					→	→
b. Récupérer					→	→
c. Feinter l'adversaire						→
d. Prendre l'adversaire à contre-pied						→
C. Les actions de coopération-opposition						
1. Les actions de coopération-opposition lors d'activités collectives dans un espace commun						
a. Attaquer le but adverse						
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						→
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			→	*		
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				→	→	→
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 (cible)						
i. Se placer entre l'objet (porteur) et la cible			→	→	→	*
ii. Arrêter les lancers				→	→	*
2. Les actions de coopération-opposition lors d'activités collectives dans un espace distinct						
a. Faire circuler l'objet				→	→	*
b. Attaquer en projetant l'objet dans le territoire adverse				→	→	*
c. Attaquer en projetant l'objet vers un espace libre dans le territoire adverse					→	→
d. Protéger son territoire				→	→	*
e. Récupérer l'objet				→	→	*

ADOPTER	1 ^{er} Cycle		2e Cycle		3e cycle	
	1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e
CONNAISSANCES (HABITUDES DE VIE)						
A. Les habitudes de vie						
1. Expliquer dans ses mots les notions d'habitude de vie et de santé	→	*				
2. Nommer des habitudes de vie favorables pour la santé et le bien-être	→	→	→	*		
3. Nommer des habitudes de vie nuisibles pour la santé et le bien-être	→	→	→	*		
B. La pratique régulière d'activités physiques						
1. Décrire quelques bienfaits psychologiques liés à ses expériences d'activités physiques			→	→	→	*
2. Décrire quelques bienfaits physiologiques liés à ses expériences d'activités physiques			→	→	→	*
3. Décrire quelques bienfaits sociaux liés à ses expériences d'activités physiques			→	→	→	*
C. La pratique sécuritaire d'activités physiques						
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	→	→	→	*		
b. Nommer les règles de sécurité relatives à la disposition du matériel	→	→	→	*		
c. Nommer les règles de sécurité relatives au rangement du matériel	→	→	→	*		
2. Expliquer dans ses mots l'importance d'une tenue vestimentaire adéquate en fonction des types d'activités physiques et du contexte	→	→	→	*		
3. Identifier quelques exercices dommageables	→	→	→	→	→	*
4. Reconnaître les situations potentiellement dangereuses lors d'activités physiques pratiquées seul ou avec d'autres						
a. Identifier des situations potentiellement dangereuses	→	→	→	*		
b. Identifier des comportements à adopter	→	→	→	*		
5. Nommer les règles de sécurité relatives aux différents contextes de pratique d'activités physiques	→	→	→	*		
6. Reconnaître les composantes de la pratique d'activités physiques						
a. Nommer les composantes d'une pratique d'activité physique	→	→	*			
b. Expliquer dans ses mots l'importance de faire un échauffement avant une activité physique			→	→	→	*
c. Expliquer dans ses mots l'importance de faire un retour au calme après une activité physique			→	→	→	*
7. Expliquer dans ses mots l'importance de doser ses efforts physiques en fonction de l'activité					→	*
D. La condition physique (ses déterminants)						
1. La flexibilité						
a. Expliquer dans ses mots l'importance de faire des exercices d'étirement musculaire	→	→	→	*		
b. Effectuer des exercices d'étirement musculaire	→	→	→	→	→	*
c. Expliquer dans ses mots quelques principes pour effectuer des exercices d'étirement			→	→	→	*

2. La posture						
a. Adopter des postures appropriées en position assise au sol et debout	→	*				
b. Distinguer les postures favorables ou nuisibles selon l'activité à réaliser		→	→	*		
c. Expliquer dans ses mots l'importance d'une posture adéquate				→	→	*
3. L'endurance cardiovasculaire						
a. Reconnaître le niveau d'intensité selon le type d'activité physique					→	*
b. Expliquer dans ses mots les recommandations pour améliorer ou maintenir son endurance cardiovasculaire					→	*
c. Expliquer dans ses mots l'importance de faire des exercices cardiovasculaires					→	*
d. Prendre et calculer sa fréquence cardiaque au poignet ou au cou					→	*
e. Expliquer dans ses mots l'importance de prendre sa fréquence cardiaque avant, pendant et après une activité physique					→	→
f. Expliquer dans ses mots comment ajuster son effort selon l'activité physique, la durée, l'intensité ou la distance à parcourir					→	→
4. La vigueur musculaire						
a. Expliquer dans ses mots l'importance de faire des exercices musculaires					→	*
b. Effectuer quelques exercices musculaires pour les membres supérieurs et inférieurs					→	→
c. Distinguer les exercices musculaires des exercices cardiorespiratoires						→
E. L'hygiène corporelle associée à la pratique d'activités physiques						
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 de stress						
1. Expliquer dans ses mots quelques bienfaits liés à ses expériences de relaxation	→	*				
2. Effectuer quelques exercices de relaxation à dominante physique	→	→	→	*		
3. Effectuer quelques exercices de relaxation à dominante mentale	→	→	→	*		
4. Expliquer dans ses mots ce qu'est le stress, qu'il soit positif ou négatif					→	*
5. Nommer des sources de stress dans sa vie quotidienne					→	*
6. Expliquer dans ses mots l'importance de gérer son stress					→	*
7. Nommer des stratégies de gestion du stress					→	*

ADOPTER	1 ^{er} Cycle		2e Cycle		3e cycle	
	1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e
CONNAISSANCES (EFFETS DE LA SÉDENTARITÉ)						
A. Les effets de la sédentarité						
1. Expliquer dans ses mots ce que veut dire « sédentarité » ou « avoir un mode de vie sédentaire »					→	*
2. Expliquer dans ses mots quelques effets de la sédentarité sur le poids corporel					→	*
3. Nommer des habitudes de vie nuisibles pour la santé et le bien-être					→	*
4. Expliquer dans ses mots quelques effets de la sédentarité sur la masse musculaire					→	*
5. Expliquer dans ses mots quelques effets de la sédentarité sur l'endurance cardiovasculaire					→	*

ADOPTER	1 ^{er} Cycle		2e Cycle		3e cycle	
	1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e
CONNAISSANCES (STRUCTURE ET FONCTIONNEMENT DU CORPS)						
A. La structure du corps						
1. Distinguer un os d'un muscle	→	*				
2. Repérer l'emplacement du cœur et des poumons	→	→	→	*		
3. Identifier les principales articulations du corps	→	→	→	*		
B. Le fonctionnement du corps						
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			→	*		