

Éducation physique et santé : domaines et rubriques

Domaine A : Apprentissage socioémotionnel

- Reconnaissance et gestion des émotions
- Gestion du stress et adaptation
- Motivation positive et persévérance
- Relations saines
- Conscience de soi et sentiment d'identité personnelle
- Pensée critique et créative

Domaine B : Vie active

B1. Participation active

- Participation régulière, variété des activités à pratiquer tout au long de la vie
- Plaisir, motivation

B2. Condition physique

- Activité physique quotidienne, plan personnel d'entraînement

B3. Sécurité

- Sécurité personnelle et sécurité des autres pendant sa participation à l'activité physique

Domaine C : Compétence motrice

C1. Habiletés motrices et concepts du mouvement

- Habiletés motrices – équilibre, locomotion, manipulation
- Concepts du mouvement – conscience du corps, de l'espace, de l'effort et des relations
- Principes du mouvement

C2. Habiletés tactiques

- Composantes de l'activité physique
- Stratégies et tactiques dans toutes les activités physiques

Domaine D : Vie saine

D1. Attitudes et comportements

- Comprendre les facteurs qui contribuent au développement sain

D2. Choix sains

- Utiliser ses connaissances sur la santé pour prendre des décisions liées à sa santé et à son bien-être

D3. Rapprochements entre santé et bien-être

- Faire le lien entre sa santé et son bien-être et le monde qui l'entoure

Les attentes du domaine Vie saine se concentrent sur les cinq sujets ci-dessous. L'apprentissage en matière de santé mentale et de bien-être peut être incorporé dans l'apprentissage de chacun de ces sujets, tout comme il fait partie intégrante de l'apprentissage de ce programme.

- Alimentation saine
- Sécurité personnelle et prévention des blessures
- Consommation de substances, dépendance et comportements associés
- Développement de la personne et santé sexuelle
- Littératie en santé mentale