

Education physique 3^{ème} et 4^{ème} année

Expérimenter différentes fonctions et réactions du corps	Développer ses capacités psychomotrices et s'exprimer avec son corps	Acquérir des habiletés motrices	Acquérir des comportements et habiletés élémentaires du jeu
<ul style="list-style-type: none"> • Perception des diverses réactions du corps dans le mouvement et l'effort • Découverte et expérimentation d'un effort prolongé • Sensibilisation à la tenue du corps dans différentes positions en mobilisant son tonus musculaire • Mobilisation et renforcement musculaire des différentes parties du corps • Identification des différentes parties du corps • Découverte des mesures de sécurité et d'assurance liées aux activités pratiquées • Sensibilisation à un comportement adapté à une situation donnée 	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilisation des différentes parties du corps par des activités de découverte et de jeux • Découverte de l'espace et du temps • Expérimentation de l'orientation dans l'espace • Développement des perceptions sensorielles • Développement du sens de l'équilibre • Découverte de mouvements en utilisant différents tempos, rythmes et cadences • Création de mouvements, interprétations et danses sur des thèmes variés avec support acoustique 	<ul style="list-style-type: none"> • Découverte de mouvements dans des situations variées • Perception du tonus musculaire • Expérimentation et renforcement de l'équilibre statique et dynamique au travers d'activités variées • Expérimentation de diverses formes de : <ul style="list-style-type: none"> - courses - sauts - lancers • Expérimentation et apprentissage de l'immersion-respiration, de la flottaison et de la glisse 	<ul style="list-style-type: none"> • Expérimentation d'une grande variété de jeux individuels, de jeux en groupes • Expérimentation et application de notions tactiques élémentaires • Élaboration et mise en application de règles de jeu • Expérimentation du rôle de chacun dans différents jeux • Pratique de jeux favorisant la passe, le lancer et la réception de divers objets • Sensibilisation aux principales règles de fair-play

Education physique 5^{ème} à 8^{ème} année

Mobiliser ses capacités physiques pour améliorer sa condition physique et se maintenir en santé	Développer ses capacités de coordination et son sens créatif	Mobiliser des techniques et des habiletés motrices	Développer des comportements et mobiliser des habiletés spécifiques au jeu
<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilisation à l'importance de l'échauffement et du retour au calme • Connaissance et entraînement des exercices spécifiques à un échauffement • Connaissance et contrôle de la tenue corporelle • Mobilisation et renforcement musculaire des différentes parties du corps • Expérimentation et entraînement des quatre facteurs de la condition physique : force, vitesse, endurance, adresse • Sensibilisation <ul style="list-style-type: none"> - à l'hygiène corporelle - aux bienfaits du mouvement sur la santé (détente, sommeil,...) - aux risques liés à la pratique sportive • Expérimentation de la vie en groupe 	<ul style="list-style-type: none"> • Développement de la coordination des mouvements par des combinaisons d'exercices d'orientation, de rythme, de différenciation, de réaction et d'équilibre • Entraînement et amélioration de l'équilibre • Développement des perceptions sensorielles en variant les situations • Expérimentation de mouvements en variant le tempo, le rythme et la cadence • Combinaison de différents mouvements rythmés, avec ou sans matériel, sur place et en déplacement • Création individuelle ou collective et présentation de mouvements, interprétations et danses sur des thèmes variés avec ou sans support acoustique • Expérimentation de pas de danse traditionnelle ou moderne 	<ul style="list-style-type: none"> • Perfectionnement des familles de mouvements dans des situations différentes • Entraînement de l'équilibre statique et dynamique au travers d'activités variées • Entraînement à la technique de diverses formes de : <ul style="list-style-type: none"> - courses - sauts - lancers • Découverte de jeux et de parcours d'orientation • Initiation à la lecture d'un plan, d'une carte • Entraînement de l'immersion, de la flottaison, de la glisse • Expérimentation de diverses entrées dans l'eau • Expérimentation et entraînement de la propulsion avec coordination bras-jambes-respiration • Sensibilisation aux principes de sécurité en milieu aquatique 	<ul style="list-style-type: none"> • Expérimentation et mise en application de solutions tactiques • Développement de la vision du jeu pour favoriser l'anticipation • Développement des modes de communication favorisant l'organisation du jeu • Développement et perfectionnement de gestes techniques spécifiques • Connaissance et application des règles principales de quelques jeux • Introduction de l'auto-arbitrage • Connaissance et application de règles de fair-play dans les jeux