# Planification annuelle - Éducation physique et à la santé (FPT)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Compétence | Savoirs | Savoir-faire | Savoir-être | Repères culturels |
| Agir dans divers contextes de pratique d’activités physiques | Connaissance du fonctionnement du corps (ex. : respiration, muscles sollicités) | Exécuter des actions motrices variées (ex. : sauter, lancer, grimper) | Faire preuve de persévérance et respecter les consignes de sécurité | Objets patrimoniaux liés au sport (ex. : raquettes traditionnelles, équipements anciens) |
| Interagir dans divers contextes de pratique d’activités physiques | Règles de jeu et principes d’action (ex. : coopération, défense, attaque) | Participer à des jeux collectifs en respectant les rôles (ex. : volleyball, kin-ball) | Adopter un esprit sportif, entraide et respect des différences | Événements sportifs marquants (ex. : Jeux olympiques, Jeux du Québec) |
| Adopter un mode de vie sain et actif | Habitudes de vie saines (ex. : alimentation, sommeil, gestion du stress) | Planifier et suivre un programme d’activités physiques hebdomadaire | Faire preuve d’autonomie et de motivation dans ses choix de vie | Valeurs liées à la santé dans les médias et la société (ex. : campagnes de prévention) |