



# #OpheaPourTous: Tableau de choix de la rentrée

## Le curriculum de l'Ontario de la 1re à la 8e année, Éducation physique et santé

**Tableau de choix de la rentrée résultat d'apprentissage :**  
Contribuer de manière positive au bien-être de tous les élèves en faisant de leur sécurité une priorité en cernant des activités dans un milieu sécuritaire et sécurisant sur les plans physique, émotionnel et social.

La santé et le bien-être au cours de la journée à l'école et à la maison

- [Soirée d'activités en famille d'Ophea](#)
- [Actif pour la vie : Activités pour enfant](#)
- [Ever Active Schools, COVID-19 Resource & Supports\\*](#)
- [The Recess Project, Canada\\*](#)
- [Global Recess Alliance\\*](#)
- [Recess Guardians\\*](#)
- [ParticipACTION, Le Bulletin 2020 de l'activité physique chez les enfants et les jeunes de ParticipACTION, L'influence de la famille](#)

\*anglais seulement

### DOMAINE A, Apprentissage socioémotionnel

**Résultat d'apprentissage :**  
Nous apprenons à être attentifs à notre développement cognitif, émotionnel, social et physique ainsi qu'à notre sens de soi, ou esprit.

**Les activités suivantes peuvent être intégrées à l'enseignement des domaines B/C/D. >>>**  
Contenus d'apprentissage : A1.1, A1.2, A1.5 (1re à la 8e année)

#### Jeux/activités d'Ophea :

- Les élèves peuvent vivre toute une gamme d'émotions pendant une journée à l'école. Demandez aux élèves de remplir [Fiche maîtresse 1 : Tableau des sentiments](#) pour apprendre des mots pour exprimer leurs sentiments et réfléchir à des façons judicieuses de les exprimer.
- Au quotidien, les élèves font face à toutes sortes de défis qui peuvent être une source de stress. C'est en acquérant des habiletés de gestion du stress et d'adaptation qu'elles et ils seront en mesure de reconnaître que le stress fait partie de la vie et qu'il est possible de le gérer. Jetez un coup d'œil à certains des jeux de la section Vie active et demandez aux élèves de remplir [Fiche maîtresse 2 : Vérification et réflexion](#).
- La conscience de soi et le sentiment d'identité aident les élèves à explorer qui elles et ils sont, c'est-à-dire à prendre conscience de leurs points forts, difficultés, préférences, champs d'intérêt, valeurs et ambitions, et à comprendre comment leur environnement social et culturel a pu les influencer. Donnez l'occasion aux élèves d'acquiescer et de mettre en pratique les habiletés de la section Compétence motrice et demandez-leur de remplir [Fiche maîtresse 3 : « Je peux... »](#) pour décrire leurs forces personnelles alors qu'elles et ils font le suivi de leur progrès, réfléchissent à leurs réalisations et les partagent avec leurs pairs ou des adultes bienveillants.

- Considérations pour le personnel enseignant :**
- Santé mentale en milieu scolaire Ontario, [Faire pousser les sentiments de bonheur](#)
  - Santé mentale en milieu scolaire Ontario, [Journal de l'humeur](#)
  - Santé mentale en milieu scolaire Ontario, [La confiance en soi et l'identité](#)
  - Ophea, [Outils de planification et d'évaluation enregistrables](#)

### DOMAINE B, Vie active

**Résultat d'apprentissage :**  
Nous apprenons à faire de l'activité physique tout au long de la journée et comprenons son lien à notre bien-être physique et émotionnel.

**Critères d'évaluation :**

- Je peux reconnaître une gamme de mes émotions.
- Je peux gérer mes émotions en utilisant des méthodes d'autorégulation.
- Je peux reconnaître lorsque mon corps et mon cerveau ont besoin que je fasse de l'activité physique, et je comprends les bienfaits du mouvement.

Contenus d'apprentissage : B1.1, B1.2, B2.1, B3.1 (1re à la 8e année)

**Considérations pour le personnel enseignant :**

- Trouvez des moments propices au cours de la journée pour intégrer l'activité physique. [Consultez la ressource #APQchaquejour](#) pour des façons d'intégrer les choix et les idées des élèves pour que l'APQ soit plus pertinente pour vos apprenants.
- [Outils de planification et d'évaluation enregistrables](#)
- [Normes de sécurité de l'Ontario pour l'activité physique en éducation](#)

### DOMAINE C, Compétence motrice

**Résultat d'apprentissage :**  
Nous apprenons à bouger de diverses façons, seuls et avec d'autres personnes, tout en faisant appel à des méthodes pour assurer notre sécurité et nous amuser.

**Critères d'évaluation :**

- Je suis conscient(e) de mon espace personnel et de l'espace autour de moi.
- Je peux démontrer des pratiques sécuritaires pour moi et pour autrui en bougeant.
- Je peux contrôler mes mouvements au meilleur de ma capacité tout en m'amusant.

Contenus d'apprentissage : C1.3 (1re à la 5e année), C1.2 (6e à la 8e année), C2.2 (1re à la 4e année), C2.3 (4e à la 8e année)

**Considérations pour le personnel enseignant :**

- [#OpheaPourTous « Alors, commençons! » pour des considérations en matière de sécurité pour l'apprentissage à la maison](#)
- [RécréAgir d'Ophea](#)
- [Outils de planification et d'évaluation enregistrables](#)
- [Normes de sécurité de l'Ontario pour l'activité physique en éducation](#)

### DOMAINE D, Vie saine

**Résultat d'apprentissage :**  
Nous apprenons à faire des choix alimentaires sains et à les mettre en pratique dans notre vie quotidienne.

**Critères d'évaluation :**

- Je peux décrire les éléments nutritifs et les valeurs nutritionnelles qui ont un impact sur mes choix alimentaires.
- Je peux prendre des décisions alimentaires éclairées et poser des gestes qui contribuent à ma santé.
- Je peux établir des liens grâce à mes connaissances en nutrition qui m'aident à poser des gestes pour mener une vie saine et active.

**Considérations pour le personnel enseignant :**

- Consultez les politiques de votre bureau de santé publique et de votre conseil scolaire concernant les consignes de sécurité et de distanciation physique pour l'apprentissage à la maison, en personne ou une combinaison des deux.
- Consultez la ressource [Idées pour passer à l'action](#) pour des liens à une alimentation saine et à la santé mentale.
- [Outils de planification et d'évaluation enregistrables](#)

#### Jeux/activités d'Ophea :

- Activité p. 4, [Inspirer de la bonne énergie](#)
- Activité p. 15, [Décalage](#)
- Activité p. 8, [Mouvements rythmés](#)
- Activité p. 21, [« Équilibre » et « En marche »](#)

#### Jeux/activités d'Ophea :

Habiletés motrices fondamentales	Apprendre et comprendre par le jeu		
	Primaire	Moyen	Intermédiaire
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Bien bouger d'Ophea</a> avec les <a href="#">vidéos correspondantes Bien bouger de #OpheaPourTous</a>.</li> <li>• <a href="#">#OpheaPourTous, Exploration du mouvement</a></li> </ul>	<b>1, 2, 3 Lancez!</b> *  <b>Activité avec cible : 3-2-1</b> *  Ressources d'appui au programme-cadre d'EPS : 2e année - Envoyer et recevoir : Vitesse, niveau et distance  De l'arc au cerceau *	<b>Boccia avec sacs de fèves</b> *  <b>Activité avec cible : 3-2-1</b> *  Ressources d'appui au programme-cadre d'EPS : 5e année - Jeux de précision intérieurs : Opération cônes  Tir sur cible *	<b>Croquet-ballon</b> *  <b>Activité avec cible : 3-2-1</b> *  <b>Cercle de quilles</b> *  <b>Le lancer du serpent en zigzag</b> *  <b>Soccer zone</b> *  <b>Triangle plus un</b> *

- Remarques :
- \* (#OpheaPourTous : Cible - Leçon 4 : Primaire, Moyen, Intermédiaire adaptation de la ressource RécréAgir d'Ophea)
  - \* (#OpheaPourTous : Cible - Leçon 1 : Primaire, Moyen, Intermédiaire adaptation de la ressource RécréAgir d'Ophea)
  - \* (#OpheaPourTous : Cible - Leçon 2 : Primaire, Moyen, Intermédiaire, adaptation de la ressource RécréAgir d'Ophea)
  - \* (#OpheaPourTous : Cible - Leçon 3 : Primaire, Moyen, Intermédiaire aAdaptation de la ressource RécréAgir d'Ophea)
  - \* (ressource RécréAgir d'Ophea)
  - \* (Adaptation de la ressource RécréAgir d'Ophea - envoyer avec le pied ou un instrument)

#### Plans de leçons du Carrefour pédagogique d'Ophea et contenus d'apprentissage :

- **1re année** A1.5, A1.6, D1.1, D2.1, D2.2
- **2e année** A1.6, D1.1, D2.1, D2.2
- **3e année** A1.6, D1.1, D1.3, D2.3, D3.1
- **4e année** A1.5, A1.6, D1.1, D2.1, D3.1
- **5e année** A1.6, D1.2, D2.1, D2.3, D3.1, D3.3
- **6e année** A1.6, D2.1, D2.2, D2.4
- **7e année** A1.6, D2.1, D3.1, D3.2
- **8e année** A1.6, D2.1, D2.4, D3.1

Accommodements et modifications :

- [Vidéo d'introduction aux accommodements et aux modifications](#)
- [La ressource Étapes vers l'inclusion d'Ophea](#)
- [Plans de leçons comprenant des adaptations pour les jeunes ayant des déficiences](#)

