

# Curriculum d'éducation physique et bien-être

## Introduction à éducation physique et bien-être

### En quoi consistent l'éducation physique et le bien-être?

L'éducation physique et le bien-être favorisent le développement de la personne dans son ensemble et contribuent à promouvoir chez les élèves la poursuite d'une vie saine et active. Cette matière combine les disciplines de l'éducation physique et de l'éducation à la santé et au bien-être et, par le biais d'une communauté scolaire saine, favorise le développement holistique des élèves dans huit dimensions : physique, sociale, émotionnelle, spirituelle, environnementale, financière, intellectuelle et professionnelle.

Tout en respectant la diversité des forces, des talents et des objectifs propres à chaque élève, l'éducation physique et le bien-être visent à habiliter tous les apprenants afin qu'ils s'engagent positivement avec leurs pairs et leurs communautés. Grâce à des pensées, à un corps et à un esprit sains, les élèves sont en mesure de connaître la réussite à l'école, à la maison et dans leurs communautés.

### Vie active, littératie physique et bien-être personnel et collectif

En éducation physique et bien-être, les élèves sont appuyés dans leur parcours vers l'atteinte du bien-être grâce à une communauté scolaire en santé qui encourage et met en évidence la vie active, la santé et le développement personnel, les relations saines et la littératie financière.

Le volet éducation physique de cette matière favorise le bien-être par le développement d'habiletés motrices et de concepts liés au mouvement, et par l'appréciation d'une vie active valorisée et intégrée à la vie quotidienne. En développant une littératie physique, les élèves acquièrent la motivation, la confiance, les compétences et les connaissances nécessaires pour apprécier et prendre la responsabilité de participer à un vaste éventail d'activités physiques tout au long de leur vie. Pendant l'éducation physique, les élèves profitent d'occasions d'apprentissage significatives pour développer des habiletés et des comportements personnels et sociaux alors qu'ils interagissent de manière respectueuse dans différents environnements intérieurs, extérieurs et alternatifs. L'éducation physique permet aux élèves de prendre plaisir à bouger en s'engageant de manière ciblée dans chacune des dimensions suivantes de l'activité physique : rythmique, gymnique, expressive, individuelle et collective, stimulante et aventureuse, et dans des activités et jeux culturels.

Le volet éducation au bien-être de l'éducation physique et bien-être favorise la santé des personnes et des communautés. Il donne aux élèves l'occasion d'en apprendre davantage sur différents aspects du bien-être pour qu'ils puissent prendre des décisions éclairées pour leur propre bien et celui de leur communauté. Dans le cadre de l'éducation au bien-être, les élèves apprennent l'importance du consentement, du respect mutuel, de la dignité et de la responsabilité. Les élèves apprennent également les pratiques de base en matière de santé et la prise de décision liée à la croissance et au développement personnels, à l'alimentation, à la sécurité, à la reproduction humaine et à la puberté\* et aux relations positives. L'éducation au bien-être soutient le bien-être socioémotionnel, favorise la santé mentale positive et permet aux élèves de mieux se comprendre et de mieux comprendre la façon dont ils contribuent au bien-être de la communauté. Au fur et à mesure que les élèves vieillissent, ils acquièrent, comprennent et mettent en pratique des informations sur la santé et le bien-être pour soutenir le bien-être dans différents contextes.

Le curriculum d'éducation physique et bien-être englobe un modèle holistique du bien-être qui respecte et honore les façons de connaître et d'être traditionnelles des Premières Nations, des Métis et des Inuits. Grâce à la diversité des points de vue, y compris les perspectives des Premières Nations, des Métis, des Inuits et des francophones, tous les élèves bénéficieront du renforcement de la compréhension et de la valorisation des diverses communautés et cultures.

En apprenant à prendre des décisions éclairées en matière de finances dans le cadre de l'éducation physique et du bien-être, les élèves prennent également conscience du lien important entre la littératie financière et le bien-être des personnes, des groupes et des communautés.

Le curriculum d'éducation physique et bien-être offre des bases solides en matière de vie active, de littératie physique et de bien-être personnel et collectif. En tant que membres d'une société diversifiée, les élèves de l'Alberta seront mieux préparés, grâce à leurs études en éducation physique et en bien-être, à prendre des décisions éclairées à propos de leur santé et de leur bien-être, à valoriser l'importance d'une vie active et à contribuer à la communauté dans laquelle ils vivent, travaillent et jouent.

**\*Remarque : Les résultats qui figurent en caractères gras et italiques dans le curriculum d'éducation physique et bien-être de la maternelle à la 6e année se rapportent à la composante sur la reproduction humaine et la puberté humaine. Les parents se réservent le droit de dispenser leur enfant de cette composante.**