

Activité d'association d'Emoji

Attentes du programme d'éducation physique et à la santé

De la 1re à la 3e année

Objectif : L'apprentissage d'exprimer et d'identifier les émotions est important pour le développement social. Cette activité permet aux élèves de se déplacer et d'interagir dans le cadre de scénarios mettant en scène 7 émotions de base. Elle peut facilement être jouée à l'extérieur.

Suggestions pour des opportunités d'apprentissage intégrées :

Ajoutez un mouvement fondamental, par exemple la marche en crabe, lorsque vous vous déplacez entre les émojis, afin de répondre aux attentes suivantes :

C1.1 Réaliser une variété d'équilibres statiques, en utilisant différentes parties du corps à différents niveaux [A1.3 Motivation, 1.5 Soi-même]

C1.2 Démontrer la capacité de se déplacer et de s'arrêter en toute sécurité et en gardant le contrôle, tout en étant conscient des personnes et de l'équipement qui l'entourent [A1.2 Adaptation, 1.4 Relations].

1re année

A1.1 Appliquer des compétences qui l'aident à identifier et à gérer ses émotions en participant à des expériences d'apprentissage en éducation physique et à la santé, afin d'améliorer sa capacité à exprimer ses propres sentiments et à comprendre les sentiments d'autres et à y répondre. (Vie saine : identifier les sentiments qu'ils pourraient éprouver en réponse à des comportements de soins et à des comportements d'autres personnes qui pourraient leur être préjudiciables)

D2.3 Démontrer la capacité à reconnaître les comportements bienveillants (par exemple, écouter avec respect, être utile, respecter les limites) et les comportements qui peuvent nuire à la santé physique et mentale (par exemple, ignorer ou exclure les autres ; intimidation ; comportements manipulateurs ; comportements d'exploitation ou d'abus sexuels, y compris les attouchements inappropriés ; violence verbale, émotionnelle ou physique), et décrire les sentiments associés à chacun, ainsi que les façons appropriées de réagir, en démontrant une compréhension de l'importance du consentement [A1.1 Émotions, 1.2 Faire face, 1.4 Relations].

Connaissance de la santé mentale D3.3 Démontrer une compréhension du fait que les pensées, les émotions et les actions d'une personne peuvent affecter sa santé mentale [A1.6 Réflexion].

2e année

A1.1 Appliquer des compétences qui les aident à identifier et à gérer les émotions lorsqu'ils participent à des expériences d'apprentissage en éducation physique et à la santé, afin d'améliorer leur capacité d'exprimer leurs propres sentiments et de comprendre les sentiments d'autres et d'y répondre.

A1.2 Appliquer des compétences qui les aident à reconnaître les sources de stress et à faire face aux défis, y compris les comportements de recherche d'aide, lorsqu'ils participent à des expériences d'apprentissage en éducation physique et à la santé, afin de soutenir le développement de la résilience personnelle.

D1.6 Montrer qu'ils comprennent comment le corps et le cerveau d'une personne réagissent aux situations difficiles ou inconfortables (par exemple, ils peuvent se sentir fatigués, facilement dépassés, confus ou hyperstimulés ; ils peuvent avoir envie de pleurer ou éprouver des sentiments très intenses ; ils peuvent avoir mal à la tête ou avoir chaud), et décrire ce qu'ils peuvent faire pour se sentir mieux dans ces moments [A1.1 Émotions, 1.4 Relations, 1.5 Soi-même].

D2.3 Expliquer l'importance du consentement et démontrer la capacité de se défendre et de défendre les autres pour améliorer le bien-être et la sécurité [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation, 1.4 Relations].

D2.5 Expliquer comment le fait de comprendre et de pouvoir nommer ses sentiments (par exemple, heureux, détendu, calme, mal à l'aise, triste, en colère, frustré, effrayé, inquiet) peut aider à savoir quand il peut avoir besoin d'aide [A1.2 Faire face, 1.3 Motivation, 1.5 Soi-même].

D3.1 Décrire comment entretenir des relations positives avec les membres de la famille, les soignants et les autres et décrire les comportements qui peuvent nuire aux autres [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation, 1.4 Relations].

3e année

A1.1 Appliquer des habiletés qui l'aident à identifier et à gérer ses émotions en participant à des expériences d'apprentissage en éducation physique et à la santé, afin d'améliorer sa capacité d'exprimer ses propres sentiments et de comprendre les sentiments d'autres et d'y répondre.

A1.2 Appliquer des compétences qui les aident à reconnaître les sources de stress et à faire face aux défis, y compris les comportements de recherche d'aide, lorsqu'ils participent à des expériences d'apprentissage en éducation physique et à la santé, afin de soutenir le développement de la résilience personnelle.

D1.4 Identifier les caractéristiques de relations saines (par exemple, accepter et respecter les différences, éviter les suppositions, être inclusif, communiquer ouvertement, établir et respecter des limites personnelles, écouter, faire preuve de respect mutuel et de bienveillance, être honnête) et décrire des façons de répondre aux brimades et autres défis (par exemple, l'exclusion, la discrimination, la pression des pairs, les abus) et de communiquer le consentement dans leurs interactions avec les autres [A1.1 Émotions, 1.2 Faire face, 1.4 Relations].

D1.5 Identifier les facteurs (sommeil, alimentation, activité physique, hérédité, environnement, soutien d'un adulte bienveillant, sentiment d'appartenance, influence des pairs) qui affectent le développement physique (cheveux, peau, dents, taille et forme du corps), le développement socio-émotionnel (conscience de soi, capacités d'adaptation, compétences sociales) et le développement d'une image corporelle saine (capacité d'apprécier, de respecter et de célébrer son corps, de reconnaître ses pensées et ses sentiments), de la capacité d'apprécier, de respecter et de célébrer son corps, de reconnaître ses pensées et ses sentiments à son égard, d'accepter sa forme et sa taille et de se concentrer plutôt sur ce qu'il peut faire) [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation, 1.3 Motivation, 1.5 Soi-même].

D1.6 Expliquer comment le cerveau réagit (c.-à-d. la réaction de stress du cerveau - lutte, fuite, congélation) lorsqu'il pense qu'il y a une menace et comment cette réaction peut affecter les pensées, les émotions et les actions [A1.1 Émotions].

D3.4 Réfléchir aux facteurs externes, y compris des facteurs environnementaux, qui peuvent contribuer à l'apparition d'une gamme de sentiments forts, y compris des sentiments inconfortables comme l'inquiétude (p. ex. transitions, comme le début d'une nouvelle année scolaire, un déménagement ou une séparation familiale ; chaleur, froid ou bruit excessifs ; changements inattendus dans la routine ; pertes importantes, comme le décès d'un membre de la famille ou d'un animal de compagnie) et identifier des façons de les aider à gérer ces sentiments [A1.1 Émotions].