**Domaine d’apprentissage : ÉDUCATION ARTISTIQUES —
 Conditionnement physique axé sur la danse 11e année**

**GRANDES IDÉES**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| L’amélioration du rendement physique au moyen du **conditionnement physique axé sur la danse** demande de la motivation, de la persévérance et de l’endurance. |  | L’acquisition de connaissances sur le corps humain permet au danseur de mieux maîtriser sa formation technique et artistique. |  | La forme physique peut être maintenue ou améliorée par la participation à diverses activités de niveaux d’intensité variés. |  | La danse est un art qui allie la souplesse, la force et l’endurance. |  | Les choix personnels ont une incidence sur le bien-être mental, physique et artistique. |

**Normes d’apprentissage**

|  |  |
| --- | --- |
| **Compétences disciplinaires** | **Contenu** |
| *L’élève sera capable de :*Explorer et créer* Participer à des activités conçues pour maintenir ou améliorer la condition physique générale et l’exécution de danses
* Créer et mettre en pratique un **programme d’entraînement physique personnalisé**
* Démontrer des manières d’**entraîner la musculature et le système cardiovasculaire**
* Développer les muscles posturaux (abdominaux et lombaires), l’en-dehors, et une utilisation efficace de la colonne vertébrale, des bras et des jambes, de manière à perfectionner les mouvements de danse et à protéger le corps
* Concevoir et démontrer des techniques d’exercice appropriées pour un éventail d’activités de conditionnement physique axé sur la danse
* Mettre en pratique des manières sécuritaires et efficaces d’améliorer sa souplesse
* Examiner le rapport entre l’alignement du corps et la prévention des blessures

Raisonner et réfléchir* Identifier et mettre en pratique des stratégies permettant d’améliorer sa forme physique et d’atteindre des objectifs en danse
* Planifier des manières de surmonter les obstacles potentiels à la participation à des activités de conditionnement physique axé sur la danse
 | *L’élève connaîtra :** **Terminologie de l’anatomie**
* **Conditionnement du corps**
* **Principes de mouvement** sains sur le plan de l’anatomie et du développement
* **Conscience kinesthésique** et spatiale
* Méthodes liées à la **somatique**
* Système squelettique, y compris les **os et articulations**
* Différents types de muscles, notamment **muscle cardiaque et muscles squelettiques**
* Différents types de **tissus conjonctifs** et leur fonction
* **Plans de mouvement**
* **Actions**
* Éléments d’une **séance d’exercice**
* **Éléments de la forme physique**
 |

**Domaine d’apprentissage : ÉDUCATION ARTISTIQUES —
 Conditionnement physique axé sur la danse 11e année**

**Normes d’apprentissage (suite)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Compétences disciplinaires** | **Contenu** |
| * Déterminer les messages relatifs à la santé de diverses **sources** et décrire leurs effets potentiels sur la santé et le bien-être
* Faire preuve d’une conscience de la responsabilité personnelle et sociale à l’égard de soi-même, des autres et du **lieu**

Communiquer et documenter* Déterminer et décrire les rapports entre une alimentation saine, la santé générale et le rendement dans les activités de conditionnement physique axé sur la danse
* Dresser la liste de divers types d’activité physique et décrire leurs effets sur la musculature et le système cardiovasculaire

Faire des liens et développer* Explorer des mouvements, des perspectives et des **méthodes d’acquisition du savoir** d’autres cultures en vue d’enrichir les activités de conditionnement physique axé sur la danse
* Prendre en considération la sécurité personnelle, la prévention et le traitement des blessures ainsi que la santé physique durant la participation à des activités de conditionnement physique axé sur la danse
 | * **Principes de conception de programmes d’entraînement physique**
* **Effets de différents types d’activité physique** sur le corps
* Influence des choix et des habitudes alimentaires sur l’exécution des danses et sur la santé en général
* **Drogues et suppléments alimentaires augmentant le rendement**
* **Sécurité et bons usages** en matière d’exercice
 |