**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 |