**Domaine d’apprentissage : ÉDUCATION ARTISTIQUES —
 Conditionnement physique axé sur la danse 12e 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. |  | En approfondissant ses connaissances sur le corps humain, le danseur est mieux à même de maîtriser sa formation technique et artistique. |  | Mettre en pratique des techniques et des lignes de conduite qui conviennent dans leurs activités d’entraînement peut aider les danseurs à atteindre leurs objectifs en matière de santé, de forme physique et d’exécution de danses. |  | La danse exige des danseurs une excellente forme physique mise au service de la création et de la présentation d’œuvres artistiques. |  | Les choix personnels influencent 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 améliorer l’exécution de danses
* Créer et mettre en œuvre un **programme d’entraînement physique personnalisé** et y réfléchir
* 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 en danse et à protéger le corps
* Démontrer sa conscience kinesthésique des techniques et des éléments de la danse au moyen du conditionnement physique axé sur la danse
* Démontrer et perfectionner des techniques d’exercice appropriées dans un éventail d’activités de conditionnement physique axé sur la danse
* Mettre en pratique des manières sécuritaires et efficaces d’améliorer sa souplesse
* Démontrer sa compréhension du rapport entre, d’une part, le conditionnement physique axé sur la danse et les méthodes liées à la somatique et, d’autre part, les compétences techniques et les capacités expressives
 | *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 **tissus conjonctifs** et leur fonction
* Rapports entre les systèmes énergétiques et les **types de fibres musculaires**
* **Plans de mouvement**
* **Actions**
* **Éléments de la forme physique**
 |

**Domaine d’apprentissage : ÉDUCATION ARTISTIQUES —
 Conditionnement physique axé sur la danse 12e année**

**Normes d’apprentissage (suite)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Compétences disciplinaires** | **Contenu** |
| Raisonner et réfléchir* Examiner de quelles manières certains **facteurs psychologiques** influent sur l’entraînement et l’exécution en danse
* Identifier et mettre en pratique des stratégies permettant d’atteindre des objectifs en matière de forme physique personnelle et de danse et y réfléchir
* Analyser et évaluer de manière critique l’esthétique de la danse en relation avec les fonctions anatomiques
* Analyser des messages relatifs à la santé de diverses **sources** et décrire leurs effets potentiels sur la santé et le bien-être
* Réfléchir à la responsabilité personnelle et sociales à l’égard de soi-même, des autres et du **lieu**

Communiquer et documenter* Examiner et décrire comment les muscles produisent le mouvement dans diverses parties du corps et comment on peut entraîner ces muscles
* Examiner et documenter les rapports entre une alimentation saine, la santé générale et le rendement dans des activités en danse
* Analyser et décrire les effets de divers types d’activité sur la musculature et le système cardiovasculaire

Faire des liens et développer* Examiner 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
* Faire des recherches sur les possibilités personnelles, éducatives et professionnelles qu’offre le 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
* Faire preuve de **compétences en leadership** dans le cadre de différents types d’activités de conditionnement physique axé sur la danse
 | * **Manières de surveiller et d’ajuster l’intensité de l’effort**
* **Principes de conception de** **programmes d’entraînement physique**
* **Effets de différents types d’activité physique** sur le corps
* Influence du conditionnement physique axé sur la danse sur l’exécution de danses
* **Drogues et suppléments alimentaires permettant d’améliorer le rendement**
* **Sécurité et bons usages** en matière d’exercice
 |