**Domaine d’apprentissage : ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ 10e année**

**GRANDES IDÉES**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Comprendre ses forces, ses faiblesses et ses préférences personnelles aide à planifier et à atteindre ses **objectifs**. |  | Essayer plusieurs types d’**activités physiques** peut augmenter ses chances de rester actif toute la vie durant. |  | Les **bons** **choix** contribuent au bien-être physique, affectif et mental, et inversement. |  | Une participation régulière à des activités physiques permet de maintenir et d’améliorer sa **forme physique**. |

**Normes d’apprentissage**

|  |  |
| --- | --- |
| **Compétences disciplinaires** | **Contenu** |
| *L’élève doit pouvoir :*Développer un savoir-faire physique* Perfectionner et mettre en pratique des habiletés motrices dans une variété d’activités physiques et d’environnements
* Mettre en pratique et perfectionner des **stratégies** et des concepts moteurs lors de différentes activités physiques
* Mettre en pratique des méthodes pour mesurer et ajuster le niveau d’effort lors d’une activité physique.
* Démontrer une capacité à agir en toute sécurité, un esprit sportif et un sens du leadership lors de la pratique d’activités physiques
* Reconnaître et pratiquer les **types d’activités physiques** qu’on préfère
* Connaître et expliquer les **facteurs motivants** dans la pratique d’activités physiques

Comprendre l’importance d’un mode de vie sain et actif* Participer à des activités physiques conçues pour améliorer et maintenir les **composantes santé de la forme physique**
* Expliquer comment le fait de développer des habiletés dans des activités physiques peut augmenter la confiance et inciter les gens à participer à des activités physiques toute leur vie durant
* Trouver des façons de surmonter les **obstacles** potentiels à la participation à des activités physiques
* Analyser et expliquer comment les **messages relatifs à la santé** peuvent avoir une influence sur la santé et le bien-être
 | *L’élève doit connaître :** les techniques appropriées pour développer des habiletés motrices
* les **concepts moteurs** et les **stratégies**
* les méthodes pour **mesurer et ajuster le niveau d’effort physique**
* les bienfaits de l’activité physique pour la santé
* les **activités individuelles et à deux**, les **activités rythmiques**, les **jeux** et les activités extérieures
* les principes d’entraînement, y compris le **principe FITT**, le **principe SAID** et la **spécificité**
* **la prise de décisions saines relativement à la sexualité**
* les conséquences possibles à court et à long terme des décisions touchant la santé, y compris celles relatives à l’activité physique, à une alimentation saine, aux habitudes de sommeil et à l’utilisation de la technologie
* les **sources d’information sur la santé**

  |

**Domaine d’apprentissage : ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ 10e année**

**Normes d’apprentissage (suite)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Compétences disciplinaires** | **Contenu** |
| * Relever et mettre en pratique des stratégies qui contribuent à l’atteinte d’objectifs personnels de mode de vie sain
* Réfléchir aux résultats des objectifs personnels de mode de vie sain et évaluer l’efficacité des stratégies employées
* Analyser la façon dont les **décisions touchant la santé** aident à atteindre lesobjectifs personnels de mode de vie sain

Développer des compétences de santé sociale et communautaire* Proposer des stratégies pour **éviter** les situations relevant du danger, du manque de respect ou de l’exploitation, et pour y **réagir**
* Analyser des stratégies pour **réagir** à la discrimination, aux stéréotypes et à l’intimidation
* Développer des **compétences** pour maintenir de saines relations et pour réagir aux conflits interpersonnels
* Analyser les effets potentiels des **influences sociales** sur la santé

Comprendre l’importance du bien-être mental* Évaluer et expliquer les stratégies pour **favoriser le bien-être mental**
* Explorer les **facteurs** qui favorisent la consommation de drogues
* Créer et évaluer des stratégies pour gérer les **changements** physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté et l’adolescence
* Explorer et décrire les facteurs qui influent sur l’**identité personnelle**, y compris les facteurs sociaux et culturels
* Décrire les relations entre les activités physiques, le bien-être mental et la santé globale
 | * les principes de base pour **répondre aux situations d’urgence,** notamment en apprenant **la réanimation cardiorespiratoire (RCR) – également appelée réanimation cardiopulmonaire (RCP) – et l’utilisation du défibrillateur externe automatique (DEA) – également appelé défibrillateur automatique externe (DAE)**
* les **stratégies pour se protéger et protéger les autres** des abus, de l’exploitation et des dangers, dans une variété de contextes
* les conséquences de l’intimidation, des stéréotypes et de la discrimination
* les aspects physiques, affectifs et sociaux de la consommation de **substances psychoactives** et les comportements pouvant mener à une dépendance
* les **signes** et les **symptômes** du stress, de l’anxiété et de la dépression
* l’influence des changements **physiques**, **affectifs** et **sociaux** sur l’identité et les relations
* les stratégies pour se fixer des objectifs et se motiver

Certaines normes d’apprentissage du programme d’éducation physique et de santé touchent à des sujets que certains élèves et leurs parents ou tuteurs préféreraient aborder à la maison plutôt qu’à l’école. Des renseignements détaillés sur les autres modes de présentation des sujets délicats se trouvent dans le [site Web sur les politiques du Ministère](https://www2.gov.bc.ca/gov/content?id=0769595F218E4248939E938933774EA4). |