**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). |