

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
<i>L'élève doit pouvoir :</i> 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	<i>L'élève doit connaître :</i> • 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

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 les objectifs 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.