**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). |

| **ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ Grandes idées – Approfondissements 10e année** |
| --- |
| * **objectifs :**   Questions pour appuyer la réflexion de l’élève :   * + Comment l’image que l’on a de soi affecte-t-elle sa capacité à atteindre ses objectifs? * **activités physiques :**   Questions pour appuyer la réflexion de l’élève :   * + Quel rôle la participation à des activités physiques joue-t-elle dans le maintien de la santé et du bien-être toute la vie durant?   + En quoi la participation à une variété d’activités physiques augmente-t-elle ses chances de maintenir un mode de vie actif? * **bons choix :**   Questions pour appuyer la réflexion de l’élève :   * + Qu’est-ce qui contribue au bien-être physique, affectif et mental?   + Comment ses propres choix contribuent-ils à son bien-être général? * **forme physique :**   Questions pour appuyer la réflexion de l’élève :   * + Comment la participation à des activités physiques peut-elle maintenir et améliorer sa forme physique?   + En quoi le fait de connaître les multiples avantages de l’activité physique aide-t-il à développer sa forme physique? |

| **ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ Compétences disciplinaires – Approfondissements 10e année** |
| --- |
| * **stratégies :** Quelles stratégies peut-on utiliser pour être avantagé dans le cadre d’un jeu? * **types d’activités physiques :** par exemple :   + activités intérieures ou extérieures   + activités individuelles ou avec d’autres   + activités compétitives ou non compétitives * **facteurs motivants :** par exemple :   + choix   + contacts sociaux   + habiletés   + Comment la motivation personnelle influence-t-elle le désir de participer à une activité physique? * **composantes santé de la forme physique :** Sur quelles composantes santé de la forme physique les activités physiques pratiquées ont-elles  une incidence? * **obstacles :** Quels sont les obstacles possibles à la participation à des activités d’entraînement et de conditionnement physique au cours de l’année? (p. ex. intérêts, niveau de compétence ressenti, accessibilité, choix, liens sociaux, etc.) * **messages relatifs à la santé :**   + Comment les messages relatifs à la santé tentent-ils d’influencer les comportements des gens?   + Comment les stratégies adoptées pour atteindre ses objectifs personnels de mode de vie sain en ont-elles influencé les résultats? * **décisions touchant la santé :** décisions touchant l’alimentation saine, la consommation de substances et la santé sexuelle * **éviter :**   + Comment peut-on éviter de se retrouver dans une situation relevant du danger, du manque de respect ou de l’exploitation sur Internet,  à l’école et dans la communauté?   + Proposer des stratégies pour éviter les situations potentiellement dangereuses, d’abus ou d’exploitation, et pour y réagir     - développer des stratégies pour établir ses limites dans des situations de danger, d’abus ou d’exploitation :       * exprimer ses sentiments       * exprimer ses besoins       * exprimer son désaccord avec respect       * refuser sans se sentir coupable       * prendre la parole pour soi ou pour les autres s’il est sécuritaire de le faire       * se soustraire à toute situation dangereuse ou désagréable     - s’exprimer avec fermeté pour faire connaître ses limites :       * dire « non », « arrête », « je n’aime pas ça »       * appeler à l’aide et s’enfuir si possible       * s’ouvrir à une personne adulte de confiance en attendant de recevoir de l’aide       * ne pas transmettre de renseignements personnels (p. ex. : à des étrangers, sur Internet)     - reconnaître les comportements adoptés par les prédateurs ou les manipulateurs (p. ex. : offrir des cadeaux, isoler la victime de sa famille, la culpabiliser ou la faire chanter)     - prendre conscience des rapports de force inégaux et de leur incidence sur le consentement et les limites     - prendre conscience du harcèlement sexuel et de la violence entre partenaires intimes, y compris les abus physiques, sexuels et affectifs     - reconnaître que les victimes d’abus ne sont pas à blâmer et qu’elles méritent le respect, et que chacun a le droit de faire respecter ses limites     - reconnaître que les conséquences d’un abus sont différentes et qu’elles se manifestent différemment d’une victime à une autre     - prendre conscience des situations d’exploitation relatives au consentement et à la violence fondée sur le genre (p. ex. : traite de personnes, coercition, abus de confiance), et défendre sa propre sécurité et celle des autres * **réagir :**    + Que peut-on faire si on est victime ou témoin d’un acte d’intimidation?   + Analyser des stratégies pour réagir à la discrimination, aux stéréotypes et à l’intimidation     - prendre conscience de l’intimidation, de la discrimination et de la violence fondée sur l’identité ou l’expression de genre, la sexualité, la race, la religion, l’ethnie, etc.     - évaluer la situation, éviter les pièges, faire preuve d’assertivité, signaler, chercher de l’aide     - prendre la défense des autres * **compétences :** par exemple :   + compétences en communication   + stratégies de négociation   + méthodes de résolution de conflits   + Développer des compétences pour maintenir de saines relations et réagir aux conflits interpersonnels     - contribuer à une culture du consentement :       * comprendre ses limites personnelles et respecter celles des autres (p. ex. : les limites corporelles ou affectives)       * veiller à obtenir le consentement affirmatif (c’est « oui » qui veut dire oui) et la permission avant de poser tout geste       * savoir dire « non » et « arrête » avec respect et assertivité       * comprendre qu’une relation est saine lorsque chacun respecte les limites et le langage corporel de l’autre, peut refuser, comprendre/accepter le refus, etc.       * développer des stratégies d’assertivité (p. ex. : dire non, exprimer ses sentiments)       * utiliser et modéliser le consentement affirmatif (c’est « oui » qui veut dire oui)     - autres stratégies pour maintenir de saines relations :       * communication ouverte       * écoute       * confiance       * respect mutuel * **influences sociales :** par exemple :   + médias sociaux   + utilisation de la technologie (p. ex. pratique du jeu vidéo)   + pression de conformité   + Comment peut-on gérer son utilisation de la technologie? * **favoriser le bien-être mental :** Comment peut-on surmonter les obstacles à son bien-être mental? * **changements :**    + Comment les divers changements que vous êtes susceptible de vivre durant l’adolescence influencent-ils vos relations  avec les autres?   + Créer et évaluer des stratégies pour gérer les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté et l’adolescence     - développer des stratégies pour gérer la croissance et les changements corporels vécus pendant la puberté     - relever comment les pensées et les sentiments peuvent évoluer ou changer pendant la puberté (p. ex. : les sentiments amoureux qui peuvent se développer dans une relation d’amitié, les dynamiques et les limites qui évoluent dans une relation)     - examiner comment les élèves interagissent entre eux et comment leurs relations peuvent évoluer ou changer pendant la puberté     - démontrer un engagement à rechercher activement le consentement avant tout contact ou toute activité intime * **facteurs :** Quels sont des facteurs qui favorisent la consommation de substances psychoactives? * **identité personnelle :** Quels sont des facteurs sociaux et culturels qui influencent l’identité personnelle? |

x

| **ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ Contenu – Approfondissements 10e année** |
| --- |
| * **concepts moteurs;** par exemple :   + conscience corporelle (parties du corps, transfert de poids, etc.)   + conscience spatiale (espaces, directions, trajectoires, etc.)   + conscience de l’effort fourni (vitesse, force, etc.)   + relations aux autres et aux objets * **stratégies :** plans ou idées qui peuvent aider un joueur ou une équipe à réussir un mouvement ou à atteindre un objectif (se démarquer d’un adversaire pour recevoir une passe) * **mesurer et ajuster le niveau d’effort physique;** par exemple :   + moniteurs de fréquence cardiaque   + vérification du pouls   + vérification du niveau d’effort ressenti (échelle de 1 à 5 pour évaluer par soi-même le niveau d’effort physique) * **activités individuelles et à deux :** activités réalisées seul ou avec une autre personne; par exemple :   + corde à sauter   + natation   + course   + vélo   + cerceau * **activités rythmiques :** activités qui consistent à faire bouger son corps en suivant un rythme; par exemple :   + danse   + gymnastique * **jeux :** activités habituellement encadrées par des règles où les joueurs doivent relever des défis et interagir les uns avec les autres; par exemple :   + jeu du chat   + activités avec un parachute   + défis coopératifs   + Jean dit   + jeux d’équipe   + jeux traditionnels autochtones * **principe FITT :** cadre conçu pour aider une personne à se fixer des objectifs personnels en matière de forme physique et à les organiser,  en se fondant sur les éléments suivants :   + Fréquence – nombre de jours par semaine   + Intensité – niveau d’énergie fourni pendant l’activité (pourcentage de la fréquence cardiaque maximale)   + Type – type d’activité ou d’exercice, en fonction de l’objectif de forme physique (séance de jogging pour améliorer l’endurance cardiovasculaire)   + Temps – durée des séances d’activité physique * **principe SAID :** en anglais,*Specific Adaptation to Imposed Demand*(adaptation spécifique à la demande imposée) : principe selon lequel le corps réagit à la demande qui lui est imposée (p. ex. l’élève qui fait régulièrement des exercices d’étirement verra sa souplesse s’améliorer) * **spécificité :** le type d’exercice choisi déterminera le type d’amélioration physique (p. ex. un élève qui souhaite augmenter sa souplesse fera des exercices d’étirement) * **prise de décision saine en matière de sexualité :**   + utiliser le consentement (y compris le consentement sexuel)   + connaître et respecter les valeurs personnelles et familiales, connaître ses limites et pouvoir les communiquer   + savoir quoi faire dans des situations risquées * **sources d’information sur la santé** : par exemple :   + professionnels de la santé   + sites Web   + revues et annonces télévisées   + magasins de détail (magasins où l’on vend des vitamines et des suppléments) * **réagir lors de situations d’urgence,** principes de base :   + suivre les consignes de sécurité   + avoir un plan d’intervention d’urgence   + savoir comment obtenir de l’aide * **la réanimation cardiorespiratoire (RCR) – également appelée réanimation cardiopulmonaire (RCP) – et l’utilisation du défibrillateur externe automatique (DEA) – également appelé défibrillateur automatique externe (DAE)**   + APPROFONDISSEMENTS EN COURS D'ÉLABORATION * **stratégies pour se protéger et protéger les autres :** par exemple :   + des stratégies, y compris :     - avoir conscience de son droit à ne pas être victime     - prendre en compte l’importance de donner et de recevoir le consentement     - faire preuve d’assertivité     - éviter et signaler les situations potentiellement dangereuses (p. ex. : reconnaître la violence fondée sur le genre)     - utiliser Internet de manière sécurisé et reconnaître les astuces et les leurres utilisés par les prédateurs (en ligne et dans la vie réelle)     - reconnaître la violence entre partenaires intimes et les facteurs potentiels de risque (p. ex. : rapports de force inégaux dans les relations en raison notamment de l’âge, du statut économique ou de l’usage de drogues ou d’alcool)     - ne pas s’arrêter, ni venir en aide ou répondre à une personne qui nous aborde si on ne le souhaite pas ou si la situation semble risquée     - prendre conscience des comportements abusifs et préjudiciables, y compris le harcèlement sexuel, la maltraitance et la violence dans les fréquentations * **substances psychoactives :** par exemple :   + alcool   + tabac   + drogues illicites   + solvants * **Signes et symptômes :** par exemple :   + troubles du sommeil   + agitation   + perte d’appétit ou d’énergie   + désir de s’éloigner des amis et de la famille * **physiques :** croissance et changements physiques pendant la puberté et l’adolescence (p. ex. : comprendre les changements qui se produisent au niveau du corps et de l’image de soi) * **affectifs :** évolution et modification des pensées et des sentiments pendant la puberté et l’adolescence (p. ex. : gérer ses impulsions et ses sentiments intenses) * **sociaux :** évolution et modification des interactions et des relations interpersonnelles pendant la puberté et l’adolescence (p. ex. : reconnaître que les limites personnelles peuvent changer avec le temps et que le consentement est toujours de mise; comprendre les situations et savoir réagir aux indicateurs sociaux – tels que les changements d’humeur) |