**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 SANTÉGrandes 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 SANTÉCompétences 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 SANTÉContenu – 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)
 |