

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.

Grandes idées – Approfondissements

- **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?

Compétences disciplinaires – Approfondissements

- **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)

Compétences disciplinaires – Approfondissements

- 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)

Compétences disciplinaires – Approfondissements

- 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?

Contenu – Approfondissements

- **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)

Contenu – Approfondissements

- **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 sécurisée et reconnaître les astuces et les leurrés 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 :

Contenu – Approfondissements

- 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)