

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
<p><i>L'élève sera capable de :</i></p> <p>Développer une littératie physique</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Comprendre l'importance d'un mode de vie sain et actif</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p><i>L'élève connaîtra :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Techniques appropriées pour développer des habiletés motrices • Concepts moteurs et stratégies • Méthodes pour mesurer et ajuster le niveau d'effort physique • Bienfaits de l'activité physique pour la santé • Activités individuelles et à deux, activités rythmiques, jeux et activités extérieures • Principes d'entraînement, y compris le principe FITT, le principe SAID et la spécificité • Prise de décisions saines relativement à la sexualité • 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 • Sources d'information sur la santé • Principes de base pour réagir lors de situations d'urgence • Stratégies pour se protéger et protéger les autres des abus, de l'exploitation et des dangers, dans une variété de contextes

Normes d'apprentissage (suite)

Compétences disciplinaires	Contenu
<ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Développer des compétences de santé sociale et communautaire</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Comprendre l'importance du bien-être mental</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 façonnent 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Conséquences de l'intimidation, des stéréotypes et de la discrimination • Aspects physiques, affectifs et sociaux de la consommation de substances psychoactives et les comportements pouvant mener à une dépendance • Signes et symptômes du stress, de l'anxiété et de la dépression • Influence des changements physiques, affectifs et sociaux sur l'identité et les relations • Stratégies pour se fixer des objectifs et se motiver <p>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.</p>

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 avantage dans le cadre d'un jeu?

- **types d'activités physiques :**

- activités intérieures ou extérieures
- activités individuelles ou avec d'autres
- activités compétitives ou non compétitives

Compétences disciplinaires – Approfondissements

- **facteurs motivants :**
 - choix
 - contacts sociaux
 - habiletés
 - Comment sa motivation personnelle influence-t-elle son 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 des obstacles potentiels à la participation à des activités d'entraînement et de conditionnement physique au cours de l'année? (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?
- **réagir :** Que peut-on faire si on est victime ou témoin d'un acte d'intimidation?
- **compétences :**
 - compétences en communication
 - stratégies de négociation
 - méthodes de résolution de conflits
- **influences sociales :**
 - médias sociaux
 - utilisation de la technologie (jeu)
 - 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?
- **facteurs :** Quels sont des facteurs qui favorisent la consommation de substances drogues?
- **changements :** Comment les divers changements qu'on est susceptible de vivre durant l'adolescence ont-ils une influence sur ses relations avec les autres?
- **identité personnelle :** Quels sont des facteurs sociaux et culturels qui influencent son identité personnelle?

Contenu – Approfondissements

- **Concepts moteurs :**
 - 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, et avec eux
- **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 :**
 - 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 un autre
 - corde à sauter
 - natation
 - course
 - vélo
 - cerceau
- **activités rythmiques :** activités qui consistent à faire bouger son corps en suivant un rythme
 - danse
 - gymnastique
- **jeux :** activités habituellement encadrées par des règles où les joueurs doivent relever des défis et interagir les uns avec les autres
 - 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 énoncer, 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

Contenu – Approfondissements

- **principe SAID** : *Specific Adaptation to Imposed Demand* : principe selon lequel le corps réagit à la demande qui lui est imposée (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 (un élève qui souhaite augmenter sa souplesse fera par exemple des exercices d'étirement)
- **Sources d'information sur la santé** :
 - professionnels de la santé
 - sites Web
 - revues et annonces télévisées
 - magasins de détail (boutiques de vitamines ou de 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
- **Stratégies pour se protéger et protéger les autres** :
 - parler à un adulte de confiance
 - faire preuve d'assertivité
 - éviter les situations potentiellement dangereuses
 - utiliser Internet de manière sûre
 - reconnaître les leurres et les trucs utilisés par les prédateurs
- **substances psychoactives** :
 - alcool
 - tabac
 - drogues illicites
 - solvants
- **Signes et symptômes** :
 - 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
- **affectifs** : évolution et modification des pensées et des sentiments pendant la puberté et l'adolescence
- **sociaux** : évolution et modification des interactions et des relations interpersonnelles pendant la puberté et l'adolescence