**Domaine d’apprentissage :** **ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ — Mode de vie sain et actif 11e année**

**GRANDES IDÉES**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| L’activité physique joue un rôle important dans la santé globale et le bien-être général. |  | Le fait de trouver des activités récréatives agréables peut motiver les gens à participer régulièrement à des activités physiques. |  | Les pratiques de sécurité et de prévention  des blessures contribuent à une participation  à des activités physiques toute la vie durant. |

**Normes d’apprentissage**

|  |  |
| --- | --- |
| **Compétences disciplinaires** | **Contenu** |
| *L’élève sera capable de :*  Santé et bien-être   * Expliquer comment le fait de développer des habiletés dans des activités physiques peut augmenter la confiance et inciter les gens à participer à ces activités toute leur vie durant * Expliquer l’importance de se maintenir en santé * Connaître et expliquer les **facteurs motivants** dans la pratique d’activités récréatives * Décrire l’effet de divers types d’activités physiques sur la santé et le bien-être mental   Sécurité   * Démontrer une capacité à **agir** **en toute sécurité, un esprit sportif et un sens  du leadership** lors de la pratique d’activités physiques * Expliquer comment l’utilisation des bonnes techniques aide à prévenir les blessures   Participation   * Acquérir et démontrer les habiletés nécessaires à la planification et à l’organisation d’événements récréatifs et d’activités physiques de son choix et à la participation sécuritaire à ceux-ci * Mettre en pratique des méthodes pour mesurer et ajuster le niveau d’effort lors  d’une activité physique * Trouver des façons de surmonter les obstacles potentiels à la participation  à des activités physiques | *L’élève connaîtra :*  Santé et bien-être   * Rôle de la nutrition et manière dont elle peut influer  sur la santé et la performance * Conséquences possibles à court et à long terme  des décisions touchant la santé * Bienfaits de l’activité physique sur la santé et le  bien-être mental   Sécurité   * Sécurité et **franc-jeu** dans la pratique d’activités physiques * **Prévention et gestion des blessures**   Participation   * Bonnes habitudes de déplacement, notamment  les habiletés non locomotrices, locomotrices et de manipulation * Méthodes pour mesurer et ajuster le niveau d’effort physique * Règles et directives pour différents types de sports  et d’activités * Éventuels **obstacles** **à la participation** |