**Domaine d’apprentissage :** **ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ —
 Entraînement et conditionnement physique 11e année**

**GRANDES IDÉES**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| La participation à une **variété d’activités physiques d’intensités différentes** permet de maintenir et d’améliorer sa forme physique. |  | Savoir comment le corps bouge et fonctionne aide à **se sentir en sécurité** pendant qu’on fait de l’exercice. |  | Suivre les bonnes techniques et **directives** **d’entraînement** peut aider à atteindre ses objectifs en matière de santé et de forme physique. |  | Faire les **bons choix** peut aider à atteindre ses objectifs en matière de santé et de forme physique.  |

**Normes d’apprentissage**

|  |  |
| --- | --- |
| **Compétences disciplinaires** | **Contenu** |
| *L’élève sera capable de :*Mode de vie sain et actif* Participer quotidiennement à des **activités physiques** conçues pour améliorer et maintenir les composantes santé de la forme physique
* Relever et mettre en pratique des **stratégies** qui contribuent à l’atteinte d’objectifs personnels en matière de forme physique et réfléchir sur ces stratégies
* Cerner et décrire la relation qui existe entre **une alimentation saine, la santé globale et la performance** dans des activités d’entraînement
* Analyser les messages relatifs à la santé provenant de diverses **sources** et décrire leur influence potentielle sur la santé et le bien-être
* Analyser divers **mythes et modes en matière d’entraînement**
* Trouver des façons de surmonter les **obstacles** potentiels à la participation à des activités d’entraînement et de conditionnement physique
* Expliquer comment le fait de développer des habiletés dans des activités d’entraînement et de conditionnement physique peut **augmenter la confiance et inciter les gens à participer à des activités physiques toute leur vie durant**
 | *L’élève connaîtra :** **Terminologie de l’anatomie**
* Squelette, incluant **les os et les articulations**
* Façons d’exercer **les muscles et le système cardiovasculaire**
* Différents types de muscles, p. ex. **le muscle cardiaque et les muscles squelettiques**
* Relations entre les systèmes énergétiques et les **types de fibres musculaires**
* Différents types de **tissus conjonctifs** et leurs fonctions
* Composantes d’une **séance d’activité physique**
* **Sécurité et franc-jeu** en matière d’exercice
* Façons de mesurer et d’ajuster le niveau d’effort physique, y compris le contrôle du rythme cardiaque et le **nombre de répétitions**
* Principes de conception d’un programme, y compris les principes d’entraînement qui visent à augmenter la forme physique personnelle, tels que le **principe FITT**, le **principe SAID** et la **spécificité**
 |

**Domaine d’apprentissage : ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ —
 Entraînement et conditionnement physique 11e année**

**Normes d’apprentissage (suite)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Compétences disciplinaires** | **Contenu** |
| Anatomie et physiologie humaines* Expliquer comment les muscles font bouger les différentes parties du corps et comment on peut entraîner ces muscles
* Découvrir différents modes d’entraînement et décrire leur influence sur les résultats obtenus en matière de forme physique

Principes d’entraînement* Développer des techniques d’exercice adéquates pour diverses activités de mise en forme physique et en faire la démonstration
* Créer et mettre en œuvre un **programme d’entraînement personnalisé**
* Décrire l’**influence de différents types d’activités d’entraînement sur la musculature et le système cardiovasculaire**

Responsabilité sociale* Démontrer diverses aptitudes au leadership dans le cadre de différents types d’activités d’entraînement
* Adopter des comportements adéquats dans différents types d’activités et d’environnements d’entraînement
* Adopter des pratiques de sécurité dans différents types d’activités d’entraînement pour soi-même et pour les autres
 | * **Effets des différents types d’activités d’entraînement** sur le corps
* Sources d’information sur la santé
* Influence des **choix et habitudes alimentaires** sur la performance physique
* **Suppléments et substances pour améliorer les performances**
 |