**Domaine d’apprentissage :** **ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ — Mode de vie sain et actif 12e 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 * Démontrer la capacité de **prendre des décisions réfléchies** concernant sa santé et son bien-être   Sécurité   * Expliquer comment l’utilisation des bonnes techniques et le bon usage de l’équipement réduisent le risque de blessures * Démontrer sa capacité à participer de façon sécuritaire et adéquate à des activités physiques   Participation   * Prendre part à diverses activités récréatives dans des environnements différents * Surmonter les obstacles potentiels à la participation à des activités physiques * Perfectionner ses stratégies pour participer efficacement à diverses activités physiques * Mettre en pratique des méthodes pour mesurer et ajuster le niveau d’effort lors d’une  activité physique   Sens du leadership   * Démontrer les compétences et les stratégies de résolution de problèmes nécessaires au **leadership en activités physiques et récréatives** * 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 | *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 pour  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 * **Ressources récréatives** disponibles  dans la collectivité |