**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
 |