

## 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
<p><i>L'élève sera capable de :</i></p> <p><b>Santé et bien-être</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• Démontrer la capacité de <b>prendre des décisions réfléchies</b> concernant sa santé et son bien-être</li> </ul> <p><b>Sécurité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expliquer comment l'utilisation des bonnes techniques et le bon usage de l'équipement réduisent le risque de blessures</li> <li>• Démontrer sa capacité à participer de façon sécuritaire et adéquate à des activités physiques</li> </ul> <p><b>Participation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre part à diverses activités récréatives dans des environnements différents</li> <li>• Surmonter les obstacles potentiels à la participation à des activités physiques</li> <li>• Perfectionner ses stratégies pour participer efficacement à diverses activités physiques</li> <li>• Mettre en pratique des méthodes pour mesurer et ajuster le niveau d'effort lors d'une activité physique</li> </ul> <p><b>Sens du leadership</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Démontrer les compétences et les stratégies de résolution de problèmes nécessaires au <b>leadership en activités physiques et récréatives</b></li> <li>• 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</li> </ul>	<p><i>L'élève connaîtra :</i></p> <p><b>Santé et bien-être</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rôle de la nutrition et manière dont elle peut influencer sur la santé et la performance</li> <li>• Conséquences possibles à court et à long terme des décisions touchant la santé</li> <li>• Bienfaits de l'activité physique pour la santé et le bien-être mental</li> </ul> <p><b>Sécurité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sécurité et franc-jeu</b> dans la pratique d'activités physiques</li> <li>• <b>Prévention et gestion des blessures</b></li> </ul> <p><b>Participation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bonnes habitudes de déplacement, notamment les habiletés non locomotrices, locomotrices et de manipulation</li> <li>• Méthodes pour mesurer et ajuster le niveau d'effort physique</li> <li>• Règles et directives pour différents types de sports et d'activités</li> <li>• <b>Ressources récréatives</b> disponibles dans la collectivité</li> </ul>