

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>Santé et bien-être</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Participation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Sens du leadership</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p><i>L'élève connaîtra :</i></p> <p>Santé et bien-être</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rôle de la nutrition et manière dont elle peut influencer 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 <p>Sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sécurité et franc-jeu dans la pratique d'activités physiques • Prévention et gestion des blessures <p>Participation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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

Compétences disciplinaires – Approfondissements

- **prendre des décisions réfléchies :**
 - choisir de manger des aliments sains, de pratiquer régulièrement des activités physiques, et ce, de manière sécuritaire
 - reconnaître l'effet de l'activité physique sur le bien-être mental
- **leadership en activités physiques et récréatives :**
 - inciter les élèves à faire du bénévolat dans des programmes d'activités physiques dans une école ou un centre communautaire local, où ils pourront appliquer les connaissances et les compétences acquises dans leurs programmes de certification à des situations pertinentes (arbitrage, coaching, entraînement)
 - amener les élèves à faire la promotion ou à assurer la coordination d'une activité récréative ou sportive à l'école (programme intra-muros, événement parascolaire, etc.)

Contenu – Approfondissements

- **Sécurité et franc-jeu :**
 - suivre les règles des jeux et des activités
 - adopter des comportements qui démontrent le respect des aptitudes, des intérêts, du sexe et de l'origine culturelle de chacun
 - démontrer le respect de soi et la confiance en soi
 - faire preuve d'esprit sportif et de respect pour les autres joueurs ou participants
- **Prévention et gestion des blessures :**
 - échauffement, étirement, exercice d'aérobic
 - utilisation sécuritaire de l'espace
 - utilisation sécuritaire de l'équipement
 - bonne utilisation de la mécanique corporelle
 - récupération (s'il y a lieu)
- **Ressources récréatives :**
 - installations récréatives de la collectivité
 - ligues sportives récréatives locales
 - événements récréatifs (course de 10 kilomètres, tournois de basket-ball à trois, etc.)
 - parcs et autres lieux de pratique d'activités extérieures
 - centres de pratique d'activités intérieures (parc à trampolines, salle de gymnastique, etc.)