

GRANDES IDÉES

<p>L'amélioration du rendement physique au moyen du conditionnement physique axé sur la danse demande de la motivation, de la persévérance et de l'endurance.</p>	<p>L'acquisition de connaissances sur le corps humain permet au danseur de mieux maîtriser sa formation technique et artistique.</p>	<p>La forme physique peut être maintenue ou améliorée par la participation à diverses activités de niveaux d'intensité variés.</p>	<p>La danse est un art qui allie la souplesse, la force et l'endurance.</p>	<p>Les choix personnels ont une incidence sur le bien-être mental, physique et artistique.</p>
--	--	--	---	--

Normes d'apprentissage

Compétences disciplinaires	Contenu
<p><i>L'élève sera capable de :</i></p> <p>Explorer et créer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participer à des activités conçues pour maintenir ou améliorer la condition physique générale et l'exécution de danses • Créer et mettre en pratique un programme d'entraînement physique personnalisé • Démontrer des manières d'entraîner la musculature et le système cardiovasculaire • Développer les muscles posturaux (abdominaux et lombaires), l'en-dehors, et une utilisation efficace de la colonne vertébrale, des bras et des jambes, de manière à perfectionner les mouvements de danse et à protéger le corps • Concevoir et démontrer des techniques d'exercice appropriées pour un éventail d'activités de conditionnement physique axé sur la danse • Mettre en pratique des manières sécuritaires et efficaces d'améliorer sa souplesse • Examiner le rapport entre l'alignement du corps et la prévention des blessures <p>Raisonnement et réflexion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifier et mettre en pratique des stratégies permettant d'améliorer sa forme physique et d'atteindre des objectifs en danse • Planifier des manières de surmonter les obstacles potentiels à la participation à des activités de conditionnement physique axé sur la danse 	<p><i>L'élève connaîtra :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Terminologie de l'anatomie • Conditionnement du corps • Principes de mouvement sains sur le plan de l'anatomie et du développement • Conscience kinesthésique et spatiale • Méthodes liées à la somatique • Système squelettique, y compris les os et articulations • Différents types de muscles, notamment muscle cardiaque et muscles squelettiques • Différents types de tissus conjonctifs et leur fonction • Plans de mouvement • Actions • Éléments d'une séance d'exercice • Éléments de la forme physique

Normes d'apprentissage (suite)

Compétences disciplinaires	Contenu
<ul style="list-style-type: none"> • Déterminer les messages relatifs à la santé de diverses sources et décrire leurs effets potentiels sur la santé et le bien-être • Faire preuve d'une conscience de la responsabilité personnelle et sociale à l'égard de soi-même, des autres et du lieu <p>Communiquer et documenter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Déterminer et décrire les rapports entre une alimentation saine, la santé générale et le rendement dans les activités de conditionnement physique axé sur la danse • Dresser la liste de divers types d'activité physique et décrire leurs effets sur la musculature et le système cardiovasculaire <p>Faire des liens et développer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explorer des mouvements, des perspectives et des méthodes d'acquisition du savoir d'autres cultures en vue d'enrichir les activités de conditionnement physique axé sur la danse • Prendre en considération la sécurité personnelle, la prévention et le traitement des blessures ainsi que la santé physique durant la participation à des activités de conditionnement physique axé sur la danse 	<ul style="list-style-type: none"> • Principes de conception de programmes d'entraînement physique • Effets de différents types d'activité physique sur le corps • Influence des choix et des habitudes alimentaires sur l'exécution des danses et sur la santé en général • Drogues et suppléments alimentaires augmentant le rendement • Sécurité et bons usages en matière d'exercice