

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 |

Grandes idées – Approfondissements

- **conditionnement physique axé sur la danse** : peut comprendre, entre autres, des activités physiques comme des exercices aérobiques, des exercices d'étirement, du yoga et de l'entraînement en force musculaire, de même que diverses méthodes liées à la somatique

Compétences disciplinaires – Approfondissements

- **programme d'entraînement physique personnalisé** : programme englobant un éventail d'activités visant l'atteinte d'objectifs de mise en forme pour la danse
- **entraîner la musculature et le système cardiovasculaire** : par exemple, se servir de l'entraînement par intervalles afin de conditionner le système énergétique anaérobie
- **sources** : notamment des professionnels de la santé, des sites Web, des annonces publicitaires dans des revues et à la télévision, des détaillants (p. ex. magasins de vitamines et de suppléments alimentaires)
- **lieu** : tout environnement, localité ou contexte dans lequel les gens interagissent pour apprendre, se créer une mémoire collective, réfléchir sur l'histoire, vivre la culture et établir une identité; les liens existants entre les gens et les lieux constituent la base des perspectives autochtones sur le monde
- **méthodes d'acquisition du savoir** : méthodes propres aux Premières Nations, aux Métis et aux Inuits qui varient selon le sexe, sont spécifiques au sujet ou à la discipline et sont culturelles, intégrées ou intuitives

Contenu – Approfondissements

- **Terminologie de l'anatomie** : mouvements des articulations (comme la « flexion » et l'« extension » du coude durant un exercice de flexion des bras)
- **Conditionnement du corps** : exercices ou pratiques qui maintiennent ou améliorent la forme physique, y compris en ce qui a trait à l'endurance cardiovasculaire, à la force et à la souplesse
- **Principes de mouvement** : notamment la mobilité, la stabilité, l'alignement, le transfert du poids, la souplesse, la force, l'équilibre et la coordination
- **Conscience kinesthésique** : capacité du corps de coordonner le mouvement et d'avoir conscience de sa position dans l'espace et dans le temps
- **somatique** : les pratiques somatiques sont des manières d'aborder le corps et l'esprit qui favorisent la conscience proprioceptive et l'intégration corps-esprit
- **os et articulations** : os comme le fémur, l'humérus, le tibia et le cubitus et articulations comme l'épaule, la hanche, le coude, le genou et la cheville
- **muscle cardiaque et muscles squelettiques** :
 - le muscle cardiaque est le muscle du cœur
 - les muscles squelettiques agissent sur les os du corps et font partie de la musculature, qui permet de contrôler les mouvements du corps

Contenu – Approfondissements

- **tissus conjonctifs :**
 - les tendons relient les muscles aux os
 - les ligaments relient les os l'un à l'autre
- **Plans de mouvement :**
 - le plan sagittal : plan vertical qui divise le corps en un côté droit et un côté gauche
 - le plan frontal : plan vertical qui divise le corps en une partie antérieure et une partie postérieure
 - le plan transversal : plan horizontal qui divise le corps en une partie supérieure et une partie inférieure
- **Actions :** peuvent comprendre, entre autres, la flexion, l'extension, l'hyperextension, la pronation, la supination, l'abduction, l'adduction, la rotation externe et la rotation interne
- **séance d'exercice :** exercices d'échauffement, entraînement, récupération
- **Éléments de la forme physique :** notamment la capacité aérobie, la capacité anaérobie, l'endurance musculaire, la force, la puissance, la souplesse, la coordination neuromusculaire, la composition du corps, le repos
- **Principes de conception de programmes d'entraînement physique :** par exemple, des principes d'entraînement permettant d'améliorer son niveau de forme physique personnel, comme le principe FITT (fréquence, intensité, temps, type), le principe de l'ASDI (adaptation spécifique à des demandes imposées), l'adaptation, la spécificité, l'individualité, la réversibilité, la compensation et la surcharge progressive
- **Effets de différents types d'activité physique,** par exemple :
 - le renforcement des muscles et des os découlant d'activités consistant à déplacer ou à supporter certains types de poids (comme dans les parcours de santé ou les exercices de saut et d'atterrissage amorti)
 - le renforcement du cœur et des poumons découlant d'activités caractérisées par un déplacement rapide (comme le jogging et la course) ou par des efforts maintenus durant un certain temps (jeux et sports d'équipe, natation, cyclisme)
 - la réduction du niveau de stress ou d'anxiété qui découle d'activités pratiquées en plein air et accélérant le rythme cardiaque
- **Drogues et suppléments alimentaires augmentant le rendement :** effets de courte durée et de longue durée des drogues et suppléments légaux et illégaux (p. ex. les stéroïdes, la créatine, les protéines en poudre, les pilules amaigrissantes)
- **Sécurité et bons usages :**
 - les habitudes d'entraînement (p. ex. éviter le surentraînement et les pratiques dangereuses)
 - les techniques de respiration (p. ex. expirer durant l'étape de l'effort et inspirer durant l'étape aisée)
 - l'assurage (p. ex. aider quelqu'un d'autre à terminer ses répétitions dans les activités d'entraînement aux poids)