

GRANDES IDÉES

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.

En approfondissant ses connaissances sur le corps humain, le danseur est mieux à même de maîtriser sa formation technique et artistique.

Mettre en pratique des techniques et des lignes de conduite qui conviennent dans leurs activités d'entraînement peut aider les danseurs à atteindre leurs objectifs en matière de santé, de forme physique et d'exécution de danses.

La danse exige des danseurs une excellente forme physique mise au service de la création et de la présentation d'œuvres artistiques.

Les choix personnels influencent le bien-être mental, physique et artistique.

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 améliorer l'exécution de danses • Créer et mettre en œuvre un programme d'entraînement physique personnalisé et y réfléchir • 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 en danse et à protéger le corps • Démontrer sa conscience kinesthésique des techniques et des éléments de la danse au moyen du conditionnement physique axé sur la danse • Démontrer et perfectionner des techniques d'exercice appropriées dans un éventail d'activités de conditionnement physique axé sur la danse • Mettre en pratique des manières sécuritaires et efficaces d'améliorer sa souplesse • Démontrer sa compréhension du rapport entre, d'une part, le conditionnement physique axé sur la danse et les méthodes liées à la somatique et, d'autre part, les compétences techniques et les capacités expressives 	<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 tissus conjonctifs et leur fonction • Rapports entre les systèmes énergétiques et les types de fibres musculaires • Plans de mouvement • Actions • Éléments de la forme physique

Normes d'apprentissage (suite)

Compétences disciplinaires	Contenu
<p>Raisonnement et réflexion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Examiner de quelles manières certains facteurs psychologiques influent sur l'entraînement et l'exécution en danse • Identifier et mettre en pratique des stratégies permettant d'atteindre des objectifs en matière de forme physique personnelle et de danse et y réfléchir • Analyser et évaluer de manière critique l'esthétique de la danse en relation avec les fonctions anatomiques • Analyser des messages relatifs à la santé de diverses sources et décrire leurs effets potentiels sur la santé et le bien-être • Réfléchir à la responsabilité personnelle et sociales à l'égard de soi-même, des autres et du lieu <p>Communiquer et documenter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Examiner et décrire comment les muscles produisent le mouvement dans diverses parties du corps et comment on peut entraîner ces muscles • Examiner et documenter les rapports entre une alimentation saine, la santé générale et le rendement dans des activités en danse • Analyser et décrire les effets de divers types d'activité sur la musculature et le système cardiovasculaire <p>Faire des liens et développer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Examiner 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 • Faire des recherches sur les possibilités personnelles, éducatives et professionnelles qu'offre le 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 • Faire preuve de compétences en leadership dans le cadre de différents types d'activités de conditionnement physique axé sur la danse 	<ul style="list-style-type: none"> • Manières de surveiller et d'ajuster l'intensité de l'effort • Principes de conception de programmes d'entraînement physique • Effets de différents types d'activité physique sur le corps • Influence du conditionnement physique axé sur la danse sur l'exécution de danses • Drogues et suppléments alimentaires permettant d'améliorer le rendement • Sécurité et bons usages en matière d'exercice