**Domaine d’apprentissage :** **ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ — Mode de vie sain et actif 11e année**

**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** |
| *L’élève sera capable de :*Santé et bien-être* 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
* Expliquer l’importance de se maintenir en santé
* Connaître et expliquer les **facteurs motivants** dans la pratique d’activités récréatives
* Décrire l’effet de divers types d’activités physiques sur la santé et le bien-être mental

Sécurité* Démontrer une capacité à **agir** **en toute sécurité, un esprit sportif et un sens du leadership** lors de la pratique d’activités physiques
* Expliquer comment l’utilisation des bonnes techniques aide à prévenir les blessures

Participation* 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
* Mettre en pratique des méthodes pour mesurer et ajuster le niveau d’effort lors d’une activité physique
* Trouver des façons de surmonter les obstacles potentiels à la participation à des activités physiques
 | *L’élève connaîtra :*Santé et bien-être* Rôle de la nutrition et manière dont elle peut influer sur la santé et la performance
* Conséquences possibles à court et à long terme des décisions touchant la santé
* Bienfaits de l’activité physique sur la santé et le bien-être mental

Sécurité* Sécurité et **franc-jeu** dans la pratique d’activités physiques
* **Prévention et gestion des blessures**

Participation* 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
* Éventuels **obstacles** **à la participation**
 |