

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 • 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 <p>Sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Participation</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<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 sur 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 • Éventuels obstacles à la participation