

## 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><b>Santé et bien-être</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• Expliquer l'importance de se maintenir en santé</li> <li>• Connaître et expliquer les <b>facteurs motivants</b> dans la pratique d'activités récréatives</li> <li>• Décrire l'effet de divers types d'activités physiques sur la santé et le bien-être mental</li> </ul> <p><b>Sécurité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Démontrer une capacité à <b>agir en toute sécurité, un esprit sportif et un sens du leadership</b> lors de la pratique d'activités physiques</li> <li>• Expliquer comment l'utilisation des bonnes techniques aide à prévenir les blessures</li> </ul> <p><b>Participation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• Mettre en pratique des méthodes pour mesurer et ajuster le niveau d'effort lors d'une activité physique</li> <li>• Trouver des façons de surmonter les obstacles potentiels à la participation à des activités physiques</li> </ul>	<p><i>L'élève connaîtra :</i></p> <p><b>Santé et bien-être</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rôle de la nutrition et manière dont elle peut influencer sur la santé et la performance</li> <li>• Conséquences possibles à court et à long terme des décisions touchant la santé</li> <li>• Bienfaits de l'activité physique sur la santé et le bien-être mental</li> </ul> <p><b>Sécurité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sécurité et <b>franc-jeu</b> dans la pratique d'activités physiques</li> <li>• <b>Prévention et gestion des blessures</b></li> </ul> <p><b>Participation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bonnes habitudes de déplacement, notamment les habiletés non locomotrices, locomotrices et de manipulation</li> <li>• Méthodes pour mesurer et ajuster le niveau d'effort physique</li> <li>• Règles et directives pour différents types de sports et d'activités</li> <li>• Éventuels <b>obstacles à la participation</b></li> </ul>

Compétences disciplinaires – Approfondissements

• **facteurs motivants :**

*Questions clés :*

- Pour quelles activités physiques se passionne-t-on?
- Sera-t-il possible de continuer de pratiquer ces activités après la fin du secondaire?
- Quel est son type d'activités préférées : activités individuelles, d'équipe ou de groupe?

• **agir en toute sécurité, un esprit sportif et un sens du leadership :**

- toujours respecter et suivre les règles
- participer de bonne foi (utiliser son talent et son habileté pour jouer du mieux qu'on peut, respecter l'esprit et la lettre des règles, savoir s'auto-arbitrer)
- respecter ses aptitudes et celles des autres
- démontrer une maîtrise de ses émotions (être beau joueur)
- se porter volontaire en classe
- encourager les autres
- diriger les activités d'échauffement ou de récupération
- aider au montage ou au démontage de l'équipement
- arbitrer
- agir à titre de mentor

## Contenu – Approfondissements

- **franc-jeu :**
  - suivre les règles des jeux et des activités
  - adopter des comportements qui démontrent le respect des aptitudes, des intérêts, du sexe et de l'origine culturelle de chacun
  - démontrer le respect de soi et la confiance en soi
  - faire preuve d'esprit sportif et de respect pour les autres joueurs ou participants
- **Prévention et gestion des blessures :**
  - adopter des pratiques sécuritaires durant l'activité physique (respecter ses aptitudes et ses limites et celles des autres, porter des chaussures et des vêtements adéquats, suivre les directives, etc.)
  - suivre les règles et les directives en matière de pratique sécuritaire d'activités particulières (porter un casque et des jambières de hockey, s'assurer que le champ est libre avant de décocher une flèche ou de lancer un disque, s'assurer de la présence d'un pareur en gymnastique ou en escalade, etc.)
  - faire la démonstration des consignes de sécurité
  - appliquer les principes de premiers soins (savoir comment obtenir les premiers soins et d'autres soins d'urgence, suivre une formation en premiers soins, etc.)
  - participer aux activités d'échauffement et de récupération
- **obstacles à la participation :**
  - argent
  - temps
  - absence d'installations et d'activités dans sa collectivité
  - problèmes de santé
  - manque de connaissances, par exemple de ce qui constitue un bon régime alimentaire, des habitudes de maintien d'une bonne forme physique et des activités viables

*Questions clés :*

- Où peut-on trouver des ressources pour essayer les activités qu'on trouve intéressantes?
- Quelles activités sont offertes dans sa collectivité?