**Domaine d’apprentissage :** **ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ — Enseignement de plein air 11e année**

**GRANDES IDÉES**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| La participation à des activités extérieures permet de développer des habiletés dans un environnement complexe et dynamique. |  | Passer du temps en plein air permet d’acquérir une compréhension du milieu naturel et de soi-même. |  | Participer de façon sécuritaire à des activités extérieures exige une bonne communication, un travail d’équipe et de la collaboration. |

**Normes d’apprentissage**

|  |  |
| --- | --- |
| **Compétences disciplinaires** | **Contenu** |
| *L’élève sera capable de :*  Habiletés dans des activités extérieures et mode de vie sain   * Participer à une variété d’**activités extérieures** * Développer et démontrer une variété de **compétences pour des activités extérieures** * Contrôler les niveaux d’effort et d’énergie pendant les activités extérieures * Surveiller les conditions environnementales pendant les activités extérieures * Expliquer les **considérations nutritionnelles** et les autres exigences en matière de préparation  en vue d’activités extérieures et de participation à ces activités * Expliquer comment le fait de développer des habiletés dans des activités extérieures peut augmenter la confiance et inciter les gens à participer à des activités extérieures toute leur vie durant * Comprendre ses points forts et ses points à améliorer   Responsabilité sociale   * Planifier et mettre en œuvre des façons de réduire l’incidence potentielle des activités extérieures sur l’environnement immédiat * Faire preuve de **sensibilité à la culture et aux lieux** où sont pratiquées des activités extérieures   Collaboration, travail d’équipe et sécurité   * Collaborer avec les autres dans une variété d’activités extérieures * Faire appel aux compétences en communication pertinentes dans ses interactions avec les autres * Répondre de façon adéquate aux situations d’urgence qui surviennent durant les activités extérieures * Assumer la responsabilité de sa sécurité personnelle et de celle des autres * Évaluer et gérer les risques pendant différents types d’activités extérieures | *L’élève connaîtra :*   * Bienfaits des activités extérieures sur  la santé * Connaissance des activités extérieures et compétences pour ces activités * **Préparation** des activités extérieures * **Conditions environnementales** * Pratiques traditionnelles et connaissances écologiques des peuples autochtones en matière d’activités qui  ont lieu dans l’environnement immédiat * Rôle de la conscience et de l’intendance environnementales dans les activités récréatives de plein air et la conservation * Stratégies d’adaptation et de réaction aux changements de conditions et aux situations d’urgence * Compétences en premiers soins pour réagir lors de situations d’urgence * **Communication dans des situations d’urgence** * Gestion de la dynamique de groupe et des conflits en milieu extérieur |