

GRANDES IDÉES

La participation à une **variété d'activités physiques d'intensité différente** permet de maintenir et d'améliorer sa forme physique.

Savoir comment le corps bouge et fonctionne aide à **se sentir en sécurité** pendant qu'on fait de l'exercice.

Suivre les bonnes techniques et **directives d'entraînement** peut aider à atteindre ses objectifs en matière de santé et de forme physique.

Les **choix personnels** ont une influence sur les objectifs en matière de santé et de forme physique.

Normes d'apprentissage

Compétences disciplinaires	Contenu
<p><i>L'élève sera capable de :</i></p> <p>Mode de vie sain et actif</p> <ul style="list-style-type: none"> Participer quotidiennement à des activités physiques conçues pour améliorer et maintenir les composantes santé de la forme physique Relever et mettre en pratique des stratégies qui contribuent à l'atteinte d'objectifs personnels en matière de forme physique et réfléchir sur ces stratégies Cerner et analyser la relation qui existe entre le mode de vie et la performance dans des activités d'entraînement Analyser et commenter les messages relatifs à la santé provenant de diverses sources et décrire leur influence potentielle sur la santé et le bien-être Analyser et commenter divers mythes et modes en matière d'entraînement Trouver des façons de surmonter les obstacles potentiels à la participation à des activités d'entraînement et de conditionnement physique Expliquer comment le fait de développer des habiletés dans des activités d'entraînement et de conditionnement physique peut augmenter la confiance et inciter les gens à participer à des activités physiques toute leur vie durant 	<p><i>L'élève connaîtra :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Terminologie de l'anatomie Squelette, incluant les os et les articulations Façons d'exercer les muscles et le système cardiovasculaire Différents types de muscles, p. ex. le muscle cardiaque et les muscles squelettiques Relations entre les systèmes énergétiques et les types de fibres musculaires Différents types de tissus conjonctifs et leurs fonctions Composantes d'une séance d'activité physique Sécurité et franc-jeu en matière d'exercice Façons de mesurer et d'ajuster le niveau d'effort physique, y compris le contrôle du rythme cardiaque et la charge maximale pouvant être soulevée (% 1RM) Principes de conception d'un programme, y compris les principes d'entraînement qui visent à augmenter la forme physique personnelle, tels que le principe FITT, le principe SAID, la récupération et la spécificité

Normes d'apprentissage (suite)

Compétences disciplinaires	Contenu
<p>Anatomie et physiologie humaines</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expliquer comment les muscles font bouger les différentes parties du corps et comment on peut entraîner ces muscles • Découvrir différents modes d'entraînement et décrire leur influence sur les résultats obtenus en matière de forme physique <p>Principes d'entraînement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Développer des techniques d'exercice adéquates pour diverses activités de mise en forme physique et en faire la démonstration • Créer et mettre en œuvre un programme d'entraînement personnalisé et réfléchir sur ce type de programme • Décrire et analyser l'influence de différents types d'activités d'entraînement sur la musculature et le système cardiovasculaire <p>Responsabilité sociale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Démontrer diverses aptitudes au leadership dans le cadre de différents types d'activités d'entraînement • Adopter des comportements adéquats pour différents types d'activités et d'environnements d'entraînement • Adopter des pratiques de sécurité pour différents types d'activités d'entraînement pour soi-même et pour les autres 	<ul style="list-style-type: none"> • Effets des différents types d'activités d'entraînement sur le corps • Sources d'information sur la santé • Influence des choix personnels sur la performance physique • Suppléments et substances pour améliorer les performances