

## GRANDES IDÉES

La participation quotidienne à différents types d'activités physiques a une incidence sur notre savoir-faire physique et sur nos objectifs de santé et de forme physique.

La pratique d'activités physiques durant toute la vie procure de nombreux bienfaits et est un élément essentiel d'un mode de vie sain.

Les choix sains contribuent à notre bien-être physique, affectif et mental.

Les relations saines peuvent nous aider à vivre une vie enrichissante et satisfaisante.

Favoriser la santé et le bien-être des autres nous permet de tisser des liens avec notre communauté.

## Normes d'apprentissage

### Compétences disciplinaires

*On s'attend à ce que les élèves puissent :*

#### Savoir-faire physique

- Développer, perfectionner et mettre en pratique des habiletés motrices fondamentales dans une variété d'activités physiques et d'environnements
- Développer et mettre en pratique une variété de stratégies et de concepts moteurs lors de différentes activités physiques
- Mettre en pratique des méthodes pour mesurer et ajuster le niveau d'effort fourni lors d'une activité physique
- Développer et démontrer une capacité à agir en toute sécurité, un esprit sportif et un sens du leadership lors de la pratique d'activités physiques
- Reconnaître des occasions et des contextes propices à la pratique d'activités physiques favorites

#### Mode de vie sain et actif

- Participer quotidiennement à des activités physiques conçues pour améliorer et maintenir les composantes santé de la forme physique
- Décrire comment la pratique d'activités physiques à l'école, à la maison et dans la communauté peut avoir une incidence sur la santé et la condition physique des élèves
- Proposer des choix qui favorisent la santé et le bien-être durant toute la vie, pour soi-même et pour les autres
- Analyser les messages sur la santé provenant de diverses sources et décrire leur influence potentielle sur la santé et le bien-être
- Relever et mettre en pratique des stratégies qui contribuent à l'atteinte d'objectifs personnels de mode de vie sain
- Réfléchir aux résultats des objectifs personnels de mode de vie sain et évaluer les stratégies employées

### Contenu

*On s'attend à ce que les élèves connaissent :*

- Les techniques appropriées pour développer des habiletés motrices fondamentales, y compris les habiletés non locomotrices, locomotrices et de manipulation
- Les stratégies et les concepts moteurs
- Les méthodes pour mesurer et ajuster le niveau d'effort physique
- Les façons de participer à différents types d'activités physiques, y compris les activités individuelles et à deux, les activités rythmiques et les jeux
- Les principes d'entraînement pour améliorer la condition physique, y compris le principe FITT, le principe SAID et la spécificité
- Les effets des différents types d'activités physiques sur le corps
- La prise de décisions saines relativement à la sexualité
- Les conséquences possibles à court et à long terme des décisions touchant la santé, y compris celles relatives à l'alimentation, à la protection contre les infections transmissibles sexuellement et aux habitudes de sommeil

Normes d'apprentissage (suite)

Compétences disciplinaires	Contenu
<p><b>Santé sociale et communautaire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proposer des stratégies pour éviter les situations dangereuses, d'abus ou d'exploitation, et pour y réagir</li> <li>• Analyser des stratégies pour réagir à la discrimination, aux stéréotypes et à l'intimidation</li> <li>• Proposer des stratégies pour développer et maintenir de saines relations</li> <li>• Créer des stratégies pour promouvoir la santé et le bien-être à l'école et dans la communauté</li> </ul> <p><b>Bien-être mental</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analyser des stratégies qui favorisent le bien-être mental, pour soi-même et pour les autres</li> <li>• Évaluer des stratégies pour gérer des problèmes de santé mentale et de consommation de substances chez d'autres personnes</li> <li>• Créer et évaluer des stratégies pour gérer les changements physiques, affectifs et sociaux vécus pendant la puberté et l'adolescence</li> <li>• Explorer et décrire les facteurs qui façonnent l'identité personnelle, y compris les facteurs sociaux et culturels</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les sources d'information sur la santé, y compris les documents professionnels, les magazines traitant de santé et de forme physique et les publicités</li> <li>• Les principes de base pour réagir lors de situations d'urgence</li> <li>• Les stratégies pour se protéger et protéger les autres des abus, de l'exploitation et des dangers, dans une variété de contextes</li> <li>• Les conséquences de l'intimidation, des stéréotypes et de la discrimination</li> <li>• Les aspects physiques, affectifs et sociaux de la consommation de substances psychoactives et des comportements pouvant mener à une dépendance</li> <li>• Les signes et les symptômes du stress, de l'anxiété et de la dépression</li> <li>• L'influence des changements physiques, affectifs et sociaux sur l'identité et les relations</li> </ul> <p><b>Remarque :</b> Certaines des normes d'apprentissage du programme d'EPS traitent de sujets que certains élèves et leurs parents ou tuteurs pourraient préférer aborder à la maison. Consultez la politique du Ministère sur le choix d'un autre modèle d'enseignement : <a href="http://www.bced.gov.bc.ca/policy/">http://www.bced.gov.bc.ca/policy/</a></p>

## GRANDES IDÉES

Le fait de savoir comment notre corps bouge et fonctionne pendant l'exercice contribue à éviter de nous blesser et de blesser les autres.

La pratique régulière de différents types d'activités de conditionnement physique nous aide à répondre aux exigences de la vie quotidienne.

Le recours à des techniques appropriées d'entraînement et le suivi d'un programme nous aident à atteindre nos objectifs de forme physique.

Les choix sains ont une incidence directe sur notre santé et notre forme physique.

## Normes d'apprentissage

Compétences disciplinaires	Contenu
<p><i>On s'attend à ce que les élèves puissent :</i></p> <p><b>Anatomie et physiologie humaine</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Décrire comment les muscles produisent du mouvement dans différentes parties du corps</li> <li>• Décrire le rôle de différents systèmes énergétiques lors de la pratique de divers types d'activités de conditionnement physique</li> <li>• Employer des termes propres à l'anatomie pour décrire et analyser les mouvements du corps humain</li> <li>• Décrire l'incidence de différents types d'activités de conditionnement physique sur le système musculaire et le système cardiovasculaire</li> </ul> <p><b>Principes d'entraînement</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer et mettre en pratique des techniques d'entraînement appropriées pour une variété d'activités de conditionnement physique</li> <li>• Mettre en pratique des méthodes pour mesurer et ajuster le niveau d'effort fourni lors de la pratique de différents types d'activités de conditionnement physique</li> <li>• Créer et instaurer un programme personnalisé de conditionnement physique</li> <li>• Relever et mettre en pratique des stratégies qui contribuent à l'atteinte d'objectifs personnels de forme physique</li> <li>• Réfléchir aux résultats des objectifs personnels de forme physique et évaluer les stratégies employées</li> </ul>	<p><i>On s'attend à ce que les élèves connaissent :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les os du squelette</li> <li>• Les différents types de muscles, notamment le muscle cardiaque et les muscles squelettiques</li> <li>• Les liens entre les systèmes énergétiques et les types de fibres musculaires</li> <li>• Les différents types de tissus conjonctifs et leurs fonctions</li> <li>• Les termes propres à l'anatomie, y compris les termes de référence, les plans de mouvement et les mouvements articulaires</li> <li>• Le système musculaire</li> <li>• Le système cardiovasculaire</li> <li>• Les éléments d'une séance d'entraînement</li> <li>• Les techniques d'entraînement appropriées</li> <li>• La sécurité en matière d'entraînement</li> <li>• Les méthodes pour mesurer et ajuster le niveau d'effort physique, y compris le contrôle de la fréquence cardiaque et le pourcentage d'effort maximal</li> <li>• Les principes de la conception de programmes</li> </ul>

**Normes d'apprentissage (suite)**

Compétences disciplinaires	Contenu
<p><b>Mode de vie sain et actif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participer quotidiennement à des activités physiques conçues pour améliorer et maintenir les composantes santé de la forme physique</li> <li>• Expliquer comment la pratique de différents types d'activités de conditionnement physique peut avoir une incidence sur la forme et la santé de manière générale</li> <li>• Analyser les messages sur la santé provenant de diverses sources et décrire leur influence potentielle sur la santé et le bien-être</li> <li>• Décrire le lien entre l'alimentation et la performance dans différents types d'activités de conditionnement physique</li> <li>• Analyser et critiquer une variété de mythes et de modes relativement à l'entraînement</li> </ul> <p><b>Leadership et sécurité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Démontrer une variété des compétences de leadership dans différents types d'activités de conditionnement physique</li> <li>• Démontrer des comportements modèles dans différents types d'activités de conditionnement physique</li> <li>• Adopter des pratiques pour assurer sa propre sécurité et celle des autres dans différents types d'activités de conditionnement physique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'entraînement pour améliorer la condition physique, y compris le principe FITT, le principe SAID et la spécificité</li> <li>• Les effets sur le corps des différents types d'activités de conditionnement physique</li> <li>• Les sources d'information sur la santé, y compris les brochures sur la santé produites par des professionnels, les magazines traitant de santé et de forme physique et les publicités</li> <li>• Les rôles des différents types d'éléments nutritifs</li> <li>• L'étiquette en entraînement</li> </ul>

### Autres programmes optionnels proposés

<p><b><i>Plein air</i></b></p>	<p>Ce programme optionnel d'EPS proposé pour la 11<sup>e</sup> et la 12<sup>e</sup> année a pour objectif d'amener les élèves à comprendre et à apprécier les différents types d'activités physiques de plein air qui s'offrent à eux. Dans le cadre de ce programme, les élèves exploreront également l'incidence de la pratique de divers types d'activités de plein air sur la santé et le bien-être des personnes et sur l'environnement. Les élèves qui envisagent d'entreprendre une carrière ou des études en lien avec les activités récréatives de plein air, la conservation de l'environnement ou tout autre domaine connexe, de même que ceux qui souhaitent en apprendre davantage sur la pratique d'activités physiques de plein air, pourraient profiter de ce programme.</p>
<p><b><i>Activités récréatives et loisirs</i></b></p>	<p>Ce programme optionnel d'EPS proposé pour la 11<sup>e</sup> et la 12<sup>e</sup> année permettra aux élèves d'explorer le concept d'activité récréative en participant à une variété d'activités physiques qui correspondent à leurs intérêts et passions. Les élèves qui envisagent d'entreprendre une carrière ou des études en lien avec les activités récréatives et les loisirs, de même que ceux qui souhaitent pratiquer des activités récréatives, pourraient profiter de ce programme.</p>