

Éducation physique et santé 10

Les grandes idées

Comprendre ses forces, ses faiblesses et ses préférences personnelles aide à planifier et à atteindre ses **objectifs**.

Essayer plusieurs types d'**activités physiques** peut augmenter ses chances de rester actif toute la vie durant.

Les **bons choix** contribuent au bien-être physique, affectif et mental, et inversement.

Une participation régulière à des activités physiques permet de maintenir et d'améliorer sa **forme physique**.

Attentes

Je suis les directives

Je suis les règlements lors des activités

Je participe

Je fais de mon mieux

Je porte les vêtements et chaussures appropriés aux activités

Courriel : joelle.hache@yesnet.yk.ca