

## **Option 10 : Forme Physique**

[alain.desrochers@yesnet.yk.ca](mailto:alain.desrochers@yesnet.yk.ca)



Les élèves participeront à une variété d'activités physiques d'intensités et de techniques différentes pour permettre de maintenir et améliorer leur forme physique.

### **LES GRANDES IDÉES :**

- La participation à une variété d'activités physiques d'intensités différentes permet de maintenir et améliorer sa forme physique.
- Savoir comment le corps bouge et fonctionne aide à se tenir 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 forme physique.
- Faire les bons choix peut aider à atteindre ses objectifs en matière de santé et forme physique.

### **Attentes dans le gymnase et dans la salle d'entraînement:**

- Arriver à l'heure.
- Les activités non sécurisées et non supervisées ne sont pas acceptables.
- Une tenue de sport appropriée est requise, T-shirt, un sweat-shirt, un short ou un pantalon d'entraînement et des chaussures de course. Veuillez venir avec des vêtements de rechange et vous habiller en fonction de la météo.

- La nourriture, les jeans, les bottes, les cellulaires, les tablettes et les boissons énergisantes se sont pas permises.
- Respecter les installations et les équipements.

### **COMPÉTENCES ET DISTRIBUTIONS DES NOTES :**

**Mode de vie sain et actif** **60% (Auto-évaluation)**

- Participer quotidiennement à des activités physiques conçues pour améliorer et maintenir les composantes santé de la forme physique

**Principes d'entraînement** **20%**

- Développer des techniques d'exercice adéquates pour diverses activités de mise en forme physique et en faire la démonstration

**Responsabilité sociale** **20%**

- Adopter des pratiques de sécurité dans différents types d'activités pour soi-même et pour les autres

**4 – Approfondie (AP)      3 – Maîtrisé (MA)    2 – En voie d'acquisition (VA)    1 – Émergente (ÉM)**