

Option 9/10 : Forme Physique

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.
- 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.
- Adopter des pratiques de sécurité dans différents types d'activités d'entraînement pour soi-même et pour les autres.
- Développer des techniques d'exercice adéquates pour diverses activités de mise en forme physique et en faire la démonstration.
- Décrire l'influence de différents types d'activités d'entraînement sur la musculature et le système cardiovasculaire.
- Participer quotidiennement à des activités physiques conçues pour améliorer et maintenir les composantes santé de la 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)