

# Mode de Vie Sain et Actif 10-11-12

alain.desrochers@yesnet.yk.ca

Mode de Vie Sain et Actif 10-11-12 est conçu pour présenter aux élèves le concept d'activité physique comme une activité de toute une vie. En participant au cours de Mode de Vie Sain et Actif 10-11-12, les élèves développeront des habiletés dans des activités physiques qui peuvent augmenter la confiance en soi et inciter les gens à participer à ces activités toute leur vie. Les élèves trouveront des façons de surmonter les obstacles potentiels à la participation à des activités physiques. Ils pourront aussi démontrer et expliquer comment l'utilisation des bonnes techniques aide à prévenir les blessures. La majeure partie de l'évaluation sera basée sur l'auto-évaluation et l'évaluation par les pairs.

## **Les grandes idées:**

- L'activité physique joue un rôle important dans la santé globale et le bien-être général.
- Le fait de trouver des activités récréatives agréables peut motiver les gens à participer régulièrement à des activités physiques.
- Les pratiques de sécurité et de prévention des blessures contribuent à une participation à des activités physiques toute la vie durant.

## **Attentes dans le gymnase:**

- Arriver à l'heure.
- 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.
- Les activités non sécurisées et non supervisées ne sont pas acceptables.
- Respecter les installations et les équipements.
- Utiliser un langage approprié.

## **Excuses médicales:**

Si un élève est malade ou blessé, il doit apporter une note de ses parents ou de son tuteur au professeur d'éducation physique désigné. Si un élève doit être excusé pour une période plus ou moins longue, une note du médecin ou physiothérapeute est requise.

### **Système de pointage :**

50% Participation (auto-évaluation)

30% Savoir-faire physique

10% Bien-être mental

10% Santé sociale et communautaire

### **Niveau de compétences :**

AP	4	Approfondie
MA	3	Maitrisé
VA	2	En voie d'acquisition
ÉM	1	Émergente