

ANNEXE C : RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE SPÉCIFIQUES DU PROGRAMME D'ÉP-ÉS DE 11^E ANNÉE, MODES DE VIE ACTIFS ET SAINS

Stage d'activité physique

Module A : Stage d'activité physique (SA)

- 11.SA.1** Faire preuve d'aptitudes à la pensée critique, à la planification et à la prise de décision en rapport avec la conception et la mise en œuvre d'un plan personnel d'activité physique sécuritaire et éthique qui contribue à l'atteinte des éléments de condition physique reliés à la santé.
 - 11.SA.2** Faire preuve d'une bonne compréhension du processus de gestion des risques et des responsabilités liées à la participation à l'activité physique.
 - 11.SA.3** Démontrer les compétences nécessaires pour accéder à l'information et l'utiliser pour prendre des décisions éclairées en matière de sécurité et de gestion des risques en rapport avec la participation à l'activité physique;
entre autres : niveau d'instruction, niveau de surveillance, installations et environnement, équipement, vêtements et chaussures, considérations personnelles et autres.
 - 11.SA.4** Mettre en pratique les habiletés et concepts de mouvement dans les activités physiques choisies qui répondent aux objectifs d'un plan personnel d'activité physique.
 - 11.SA.5** Participer à des activités physiques d'un niveau d'intensité modéré à vigoureux.
 - 11.SA.6** Consigner par écrit la fréquence, l'intensité et le type d'activités physiques pratiquées ainsi que le temps consacré à la pratique, tel qu'indiqué dans le plan personnel d'activité physique, en rendre compte aux personnes concernées et réfléchir sur sa participation à l'activité physique.
-

Volet central

Module B : Gestion de la condition physique (GC)

- 11.GC.1** Évaluer les bienfaits des types d'activités physiques choisies par rapport au développement de la condition physique et à la prévention de la maladie aux différents stades de la vie;
par exemple, le lien entre l'activité aérobique et la maladie cardiovasculaire, le cancer du sein, le diabète de type 2 et la santé mentale; le lien entre les exercices de port de poids et l'ostéoporose.
- 11.GC.2** Examiner les facteurs qui ont une incidence sur l'élaboration, la mise en œuvre et le respect d'un plan personnel d'activité physique;

- par exemple*, motivation, obstacles, changement de mode de vie, valeurs et attitudes, bienfaits sur le plan social, situation financière, maladies, incitatifs, volonté de changement.
- 11.GC.3** Examiner et évaluer les facteurs qui ont une incidence sur les choix en matière de conditionnement physique et d'activité;
par exemple, motivations intrinsèque et extrinsèque, intérêts personnels, état de santé, antécédents familiaux, environnement, situation financière, culture, niveau de risque.
- 11.GC.4** Démontrer sa compréhension des concepts et des principes liés à la conception et à la mise en pratique d'un plan personnel d'activité physique;
par exemple, endurance cardiorespiratoire (bonne forme aérobie), bonne forme musculosquelettique, principes du développement de la condition physique, principe FITT (fréquence, intensité, durée [temps] et type d'activité).
- 11.GC.5** Concevoir, mettre en pratique, évaluer et revoir une suite d'exercices qui contribue aux éléments de condition physique reliés à la santé;
par exemple, programmes d'entraînement contre résistance, de marche et de course.
-

Module C : Santé mentale et émotionnelle (SM)

- 11.SM.1** Trouver et mettre en pratique des stratégies positives en matière de santé pour faire face aux problèmes de stress, d'anxiété, de dépression et de troubles de l'alimentation.
- 11.SM.2** Examiner l'influence des médias sur l'image corporelle et le comportement.
- 11.SM.3** Examiner l'incidence et l'importance des pratiques de vie saine et active sur les problèmes de santé mentale et émotionnelle.
- 11.SM.4** Examiner les signes et symptômes des problèmes de santé mentale et émotionnelle associés au stress, à l'anxiété, à la dépression et aux troubles de l'alimentation.
- 11.SM.5** Relever les organismes d'aide sociale qui viennent en aide aux personnes souffrant de problèmes de santé mentale et émotionnelle.
- 11.SM.6** Appliquer les stratégies de résolution de problèmes et de prise de décisions à des scénarios illustrant des problèmes de santé mentale et émotionnelle précis.
-

Module D : Impact social du sport (IS)

- 11.IS.1** Reconnaître les différents stades de la participation à des sports et leur rôle dans la société.
- 11.IS.2** Examiner l'impact du sport sur divers enjeux sociaux;
par exemple, origine ethnique, équité entre les sexes, populations ayant des besoins exceptionnels, politique, technologie, affaires.
-

11.IS.3 Analyser les comportements dans le sport qui peuvent être positifs et/ou négatifs.

Module E : Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie (PT)

11.PT.1 Expliquer comment se fait la classification des médicaments et des autres substances.

11.PT.2 Expliquer les stades de la consommation et de l'abus d'alcool ou d'autres drogues;
entre autres : abstinence, consommation occasionnelle, consommation régulière, abus et dépendance.

11.PT.3 Examiner les facteurs qui influent sur les décisions concernant la consommation et l'abus d'alcool ou d'autres drogues.

11.PT.4 Utiliser de l'information fiable pour prendre des décisions saines afin de s'aider soi-même et d'aider les autres en ce qui a trait à la consommation et l'abus d'alcool ou d'autres drogues.