

Éducation physique et Éducation à la santé – 11e Année (30F)

Enseignante: Mlle Milligan

Courriel: nmilligan@ffsd.mb.ca

Code de Googleclassroom: z2oodln

Description du cours: Ce cours vous permettra d'apprendre à prendre en main votre condition physique et votre santé, non seulement pour la durée de ce cours, mais aussi pour le reste de votre vie. Il vous aidera à acquérir les connaissances, les habiletés et l'attitude nécessaires pour mener une vie physiquement active et saine.

Le cours est divisé en deux parties – un stage d'activité physique qui serait complète de façon indépendante et des travaux en classe et des travaux écrits reliés aux sujets concernant la santé physique et la santé mentale.

Ce cours est conçu pour vous aider à vivre plus sainement en vous enseignant à résister aux comportements suivants, qui contribuent à certains des principaux problèmes de santé d'aujourd'hui :

- activité physique insuffisante
- abus de substances, y compris l'alcool et le tabac
- comportements qui entraînent des blessures

Évaluation

Il n'y aura pas de note donnée en pourcentage pour ce cours. Les élèves recevront soit la mention Complet, soit la mention Incomplet.

Pour obtenir un crédit pour ce cours, vous devez obtenir la mention Complet.

Voici ce que vous devez faire pour obtenir la mention Complet:

- 1.** Faire au moins 80 heures d'activité physique, y compris au moins 55 heures d'activités d'intensité modérée à vigoureuse.
- 2.** Consigner vos 80 heures d'activité physique dans vos registres d'activité physique et les remettre chaque semaine.
- 3.** Faire tous les devoirs et travaux écrits de manière à ce qu'ils satisfassent aux critères établis.
- 4.** Les plans et les registres d'activité physique doivent être complétés durant la période d'inscription. Les plans et les registres remis rétroactivement ne seront pas acceptés.

Les travaux/devoirs: Si les travaux ne sont pas complets pour la date due, l'élève aura une note de 'Incomplet' pour le travail. Si il y a une raison valable, ou de la communication entre les parents et l'enseignant(e), l'élève aura l'opportunité de remettre le travail qui manque.

C'est la responsabilité de l'élève et ses parents de communiquer avec l'enseignant(e) pour faciliter ceci. Si il n'y a aucune communication, l'élève aura un 'incomplet' pour le travail ainsi que le cours. Le cours de santé est divisé en quatre modules, soit :

- Module 1 : Stage d'activité physique & Gestion de la condition physique**
- Module 2 : Santé mentale et émotionnelle**
- Module 3 : Impact social du sport**
- Module 4 : Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie**