

## **Éducation physique – 3<sup>e</sup> année**

### **Effort physique et vie active**

#### **Copie type de niveau 2**

L'élève éprouve certaines difficultés à comprendre les différentes composantes de l'effort physique. Il rencontre des difficultés à identifier les éléments reliés au thème tels que prescrits au programme d'études.

Nom : \_\_\_\_\_

Fiche de stations

Encercler la bonne réponse.

Stations	choix	ou	choix
Push up	<u>Biceps</u>	ou	Quadriceps
Burpee	Biceps et quadriceps	ou	<u>Abdominaux et triceps</u>
Chaise	<u>Quadriceps</u>	ou	Biceps
Monter et descendre	Triceps	ou	<u>Quadriceps</u>
Redressements	Abdominaux	ou	<u>Triceps</u>
Squat	Biceps	ou	<u>Quadriceps</u>
Pompe au mur	<u>Abdominaux</u>	ou	Biceps
Flexion de bras	<u>Triceps</u>	ou	Quadriceps
Planche	Triceps	ou	<u>Abdominaux</u>
Escalade	<u>Quadriceps</u>	ou	Triceps

Haley

### Travail écrit (3ième)

#### Les muscles (contraction et relaxation)

1. Place les mots suivants dans la bonne colonne.

Ne travaille pas      mou      dur      court      long      travaille fort

Contraction	Relaxation
<i>dur</i>	<i>Ne travaille pas</i>
<i>long</i>	<i>mou</i>
<i>travaille fort</i>	<i>court</i>

2. Utilise les mots suivants afin de le placer au bon endroit dans le dessin.

quadriceps ✓	abdominaux ✓	
biceps ✓	pectoraux ✓	triceps ✓

