

Éducation physique – 3^e année

Effort physique et vie active

Copie type de niveau 3

La majorité des composantes est atteinte avec aisance. L'élève comprend en grande partie 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	Biceps	ou	Quadriceps
Burpee	Biceps et quadriceps	ou	Abdominaux et triceps
Chaise	Quadriceps	ou	Biceps
Monter et descendre	Triceps	ou	Quadriceps
Redressements	Abdominaux	ou	Triceps
Squat	Biceps	ou	Quadriceps
Pompe au mur	Abdominaux	ou	Biceps
Flexion de bras	Triceps	ou	Quadriceps
Planche	Triceps	ou	Abdominaux
Escalade	Quadriceps	ou	Triceps

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 ✓

