

Éducation physique – 3^e année

Effort physique et vie active

Copie type de niveau 4

Chaque composante est atteinte avec aisance. L'élève comprend tous les éléments essentiels reliés au thème tel que prescrit 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.

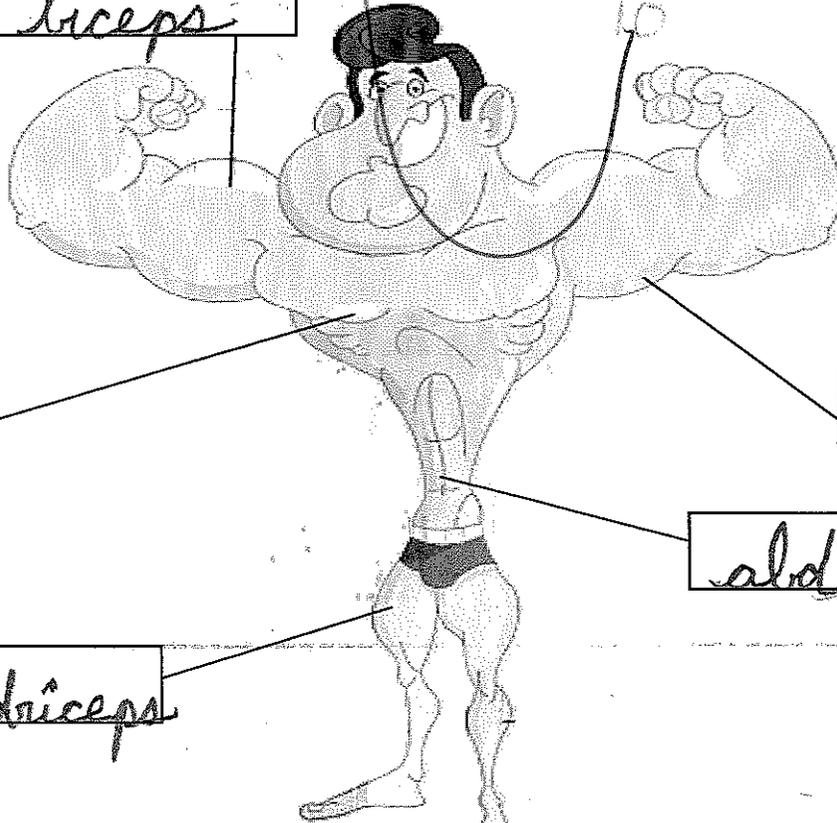
Ne travaille pas ✓ mou ✓ dur ✓ court ✓ long ✓ travaille fort ✓

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

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

quadriceps ✓	abdominaux ✓	
biceps ✓	pectoraux ✓	triceps ✓

biceps



pectoraux

triceps

abdominaux

quadriceps