

Éducation physique – 5^e année

Effort physique et vie active

Copie type de niveau 1

L'élève ne peut pas associer les différentes composantes de l'effort physique. Il ne reconnaît pas les déterminants de la condition physique tels que prescrits au programme d'études.

Fiche pour l'élève

Les déterminants de la condition physique : **Force musculaire, endurance aérobie et flexibilité**

1. Prends ton pouls au repos : 11

a. Prends ton pouls suite au jogging de 6 minutes : 14

b. Transfère tes résultats en battements par minute : Au repos : ~~11~~ 660

Jogging : 840

11
<u>x60</u>
00
660

c. Suite à ton jogging de 6 minutes, quel est le déterminant de la condition physique qui est ciblé et pourquoi ?

force musculaire parce que nous devons ~~endurer~~
~~endurance~~ faire des forces.

2. Suite à l'activité de l'élévation de la poitrine et des jambes, quel déterminant de la condition physique est ciblé et pourquoi ?

endurance parce que nous devons endurer
les minute de l'entraînement

a. Prends ton pouls suite à l'activité : ~~30~~ ~~30~~ 35

b. Transfère ton résultat en battements par minute : ~~30~~ 30

3. Suite à l'activité d'écrasement de la boule, quel déterminant de la condition physique est ciblé et pourquoi ?

l'endurance physique parce que ça commence
à faire mal au bras quand on le skis pour
une minute

a. Prends ton pouls après l'activité : 9

b. Transfère ton résultat en battements par minute : 45