

## **Éducation physique – 5<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 reconnaître 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 : 10

a. Prends ton pouls suite au jogging de 6 minutes : 12

b. Transfère tes résultats en battements par minute : Au repos : 60

Jogging : 72

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 tu force  
les Jambes Pour courir.

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

flexibilité, Parce que on montre les  
Jambe.

a. Prends ton pouls suite à l'activité : 6

b. Transfère ton résultat en battements par minute : 36

$\frac{36}{6} = 6$   
36

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

endurance aérobie, Parce que du  
Ecrouissent

a. Prends ton pouls après l'activité : 10

b. Transfère ton résultat en battements par minute : 60