

Éducation physique – 5^e année

Effort physique et vie active

Copie type de niveau 3

La majorité des composantes est atteinte avec aisance. L'élève reconnaît la majorité des 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 : 12

a. Prends ton pouls suite au jogging de 6 minutes : 20

b. Transfère tes résultats en battements par minute : Au repos : 120

Jogging : 120

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

Endurance aérobie car tu utilises plusieurs muscles et ton cœur travaille le plus fort.

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 car ça demande beaucoup de temps~~

a. Prends ton pouls suite à l'activité : 17

b. Transfère ton résultat en battements par minute : 102

Flexibilité car ça ferait mal dans le dos ça étire

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

Force musculaire car seulement quelques muscles travaillent dans un court laps de temps

a. Prends ton pouls après l'activité : 15

b. Transfère ton résultat en battements par minute : 80