

Éducation physique – 5^e année

Effort physique et vie active

Copie type de niveau 4

Chaque composante est atteinte avec aisance. L'élève reconnaît et explique 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 : 25

b. Transfère tes résultats en battements par minute : Au repos : 20

Jogging : 150

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

C'est l'endurance aérobie car tout les
partie de mon corp on bouger et c'est
mon coeur qui a travailler 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 ?

C'est la flexibilité car mes muscles sont
étirer.

a. Prends ton pouls suite à l'activité : 15

b. Transfère ton résultat en battements par minute : 90

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

C'est l'endurance musculaire car c'est un
seul muscle qui travaille dans un court lapsse
de temps.

a. Prends ton pouls après l'activité : 14

b. Transfère ton résultat en battements par minute : 84