

Éducation physique – 6^e année

Effort physique et vie active

Copie type de niveau 3

Justification

L'élève nomme la majorité des déterminants et des effets. L'élève maintient le rythme et le mouvement est effectué correctement.

Copie type

Le travail de l'élève débute à la page suivante et voir le fichier vidéo.

PARTIE 2

A – En pensant aux exercices du circuit précédent, nommer les déterminants de la condition physique.

- Force musculaire
- Endurance musculaire
- Flexibilité
- Aérobic
- Puissance

B – Toujours en pensant aux exercices du circuit précédent, nommer les effets de l'activité physique sur le fonctionnement du corps.

- Rougeur
- Transpiration
- Douleur
- Cœur grossit et pompe plus facilement
- Améliore le circuit sanguin
- Les muscles grossissent
- Fatigue