

## **Éducation physique – 6<sup>e</sup> année**

### **Effort physique et vie active**

#### **Copie type de niveau 4**

##### **Justification**

L'élève nomme avec aisance les déterminants de la condition physique et les effets. L'élève maintient facilement le rythme pendant tout la période demandée et le mouvement est fluide.

##### **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  
endurance aérobie  
flexibilité  
composition corporelle  
relaxation  
puissance

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

- Douleur - cœur grossier  
- fatigue  
- transpiration  
- rougeur  
- rythme cardiaque augmente  
- circulation sanguine plus efficace