

Éducation physique – 6^e année Effort physique et vie active

Tâche signifiante

Partie 1

Dans un circuit, l'élève effectue différentes tâches et peut **maintenir** une intensité ciblée pendant celles-ci.

- **Endurance musculaire** : L'élève effectue des squats pendant 1 minute.



Référence : [Pixabay](#)

- **Endurance aérobie** : L'élève saute à pieds joints de chaque côté d'une ligne pendant 1 minute (slalom).

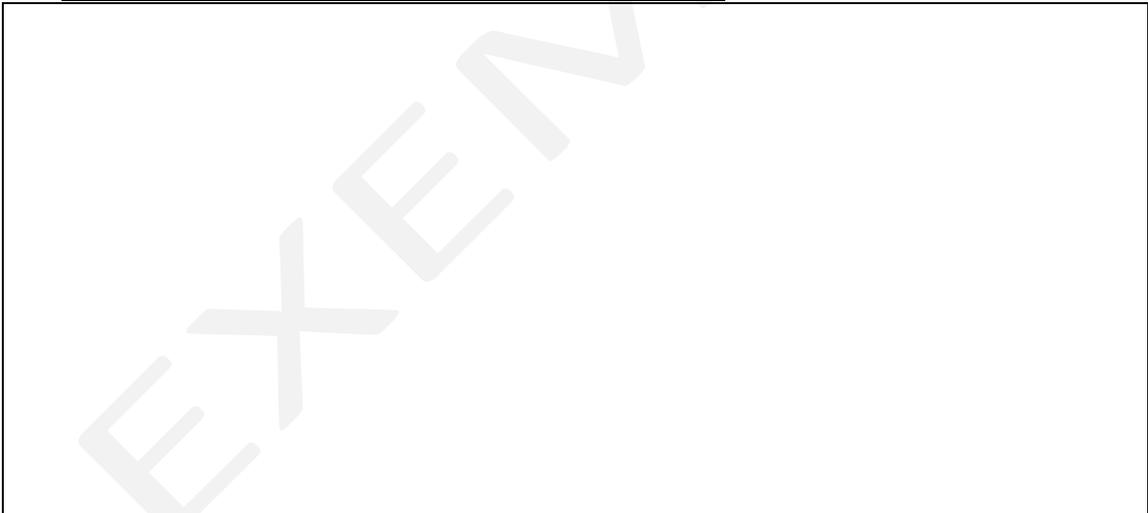


Partie 2

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

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the student's answer to question A. A faint, diagonal watermark reading "EXEMPLE" is visible across the box.

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

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the student's answer to question B. A faint, diagonal watermark reading "EXEMPLE" is visible across the box.