

## **Éducation physique – 7<sup>e</sup> année**

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

#### **Copie type de niveau 1**

##### **Justification**

L'élève est incapable de nommer des déterminants (seulement 1) et il est incapable de nommer des bienfaits. L'élève abandonne la tâche.

##### **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, indique le principal déterminant de la condition physique développé pour chaque exemple.**

Exemples

Rameur (aviron) endurance (large distance)

Sprinteur endurance

Marathonien \_\_\_\_\_

Mesure de plis cutanés \_\_\_\_\_

Gymnastique rythmique \_\_\_\_\_

Yoga relaxation

Haltérophile \_\_\_\_\_

**B - Toujours en pensant aux exercices du circuit précédent, nomme les bienfaits d'une vie active sur ta santé et sur ton bien-être.**

tu vas être en bonne santé alors il a une chance que tu aie une plus longue vie que une personne qui ne fait pas d'exercices et qui mange mal.