

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

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

#### **Copie type de niveau 2**

##### **Justification**

L'élève identifie peu de déterminants et peu de bienfaits. L'élève exécute la tâche mais change de rythme après 30 secondes.

##### **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) Musculaire et osseux

Sprinteur Endurance longue durée

Marathonien \_\_\_\_\_

Mesure de plis cutanés \_\_\_\_\_

Gymnastique rythmique flexibilité

Yoga relaxation

Haltérophile développement musculaire

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

Contrôle Poids Santé  
développement muscle et osseux