

Éducation physique – 7^e 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