

Éducation physique – 7^e année

Effort physique et vie active

Copie type de niveau 3

Justification

L'élève nomme tous les déterminants et nomme certains bienfaits. L'élève effectue toute la tâche, prend quelques pauses mais, reprend le même rythme

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 musculaire

Sprinteur puissance

Marathonien force aérobie

Mesure de plis cutanés composition corporelle

Gymnastique rythmique flexibilité

Yoga capacité de relaxation

Haltérophile force 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.

- confiance en soi
- amélioration de l'estime de soi
- prévention de blessure
- prévention de maladie