

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

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

#### **Copie type de niveau 4**

##### **Justification**

L'élève nomme tous les déterminants de la condition physique et tous les bienfaits même s'il a oublié le mot (augmentation) de la capacité du travail. L'élève effectue la tâche facilement, sans changer de rythme et de mouvement, pendant tout le temps demandé.

##### **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)	<u>endurance musculaire</u>
Sprinteur	<u>puissance</u>
Marathonien	<u>endurance aérobie</u>
Mesure de plis cutanés	<u>composition corporelle</u>
Gymnastique rythmique	<u>flexibilité</u>
Yoga	<u>capacité de relaxation</u>
Haltérophile	<u>force musculaire</u>

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

• développement musculaire et osseux	• capacité du travail
• contrôle du poids - santé	• prévention des blessures
• estime de soi	• prévention des maladies
• confiance en soi	
• Résistance au stress	