

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

## Effort physique et vie active

### Tâche signifiante

#### Partie 1

Dans un circuit, l'élève effectue différentes tâches et peut **maintenir** une intensité ciblée pendant celles-ci.

- **Endurance musculaire** : L'élève effectue des extensions des bras pendant 1 minute.



Référence : Guide d'accompagnement en Éducation physique, MEDPE

- **Endurance aérobie** : L'élève saute à la corde pendant 1 minute.



Référence: [Pixabay](#)

## **Partie 2**

***A - En pensant aux exercices du circuit précédent, indique le principal déterminant de la condition physique développé pour chaque exemple.***

<p><u>Exemples</u></p> <p>Rameur (aviron) _____</p> <p>Sprinteur _____</p> <p>Marathonien _____</p> <p>Mesure de plis cutanés _____</p> <p>Gymnastique rythmique _____</p> <p>Yoga _____</p> <p>Haltérophile _____</p>
--

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

<p> </p>
----------