

Éducation physique – 8^e année

Effort physique et vie active

Copie type de niveau 1

Justification

L'élève est incapable d'identifier des déterminants et d'expliquer les facteurs sur lesquels repose la formule F.I.T. L'élève ne peut pas maintenir le rythme ainsi qu'effectuer la séquence de mouvements demandés.

Copie type

Le travail de l'élève débute à la page suivante et voir le fichier vidéo.

PARTIE 2

A – Pour chaque déterminant physique évalué en cours de semestre, indique quels sont tes objectifs en fonction de tes forces et de tes faiblesses.

B - Explique ce que signifie le principe de surcharge et nomme les trois facteurs sur lequel il repose (formule « FIT »)

F = Force
I =
T =