

Éducation physique – 8^e année

Effort physique et vie active

Copie type de niveau 2

Justification

L'élève a de la difficulté à identifier ses objectifs en lien avec ses forces et ses faiblesses et il explique avec difficulté les facteurs sur lesquels repose la formule F.I.T. L'élève a de la difficulté à maintenir le rythme; le mouvement n'est pas complet et l'élève prend des pauses.

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.

force musculaire
flexibilité je pourrais m'entraîner

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

F = fréquence 3-6 par semaine
i = inférieur surpasser ses capacités
t = temps