

Éducation physique – 8^e année

Effort physique et vie active

Copie type de niveau 3

Justification

L’élève identifie ses forces et ses faiblesses mais n’indique pas ses objectifs pour s’améliorer. Il identifie les 3 facteurs de la formule F.I.T. mais n’explique pas le principe de surcharge. L’élève a une bonne séquence de mouvement mais le rythme diminue un peu vers la fin.

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.

Mes forces seraient les sprint puis lever des weights donc la puissance et la force musculaire.

Mes faiblesses sont la flexibilité puis l'endurance aérobique

F

I

T

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

F - Fréquence

Pratique de 3 à 6 fois par semaine avec une ou deux journées de repos. Donc ça devient fréquent donc tu seras habitué.

I : Intensité

Si que ses de courte durée plus d'intensité si que ses plus longues en moins.

Temps: De commencer avec 15 min par journée puis augmenter ton intensité durant le temps