

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 serai les sprinte pis lever des weights donc la puissance et la force musculaire.

Mes faiblesse son la flexibilité pas l'endurance aérobie

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 journée de repos
Donc ça devient fréquent donc tu serai abitué

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 pis augmente ton intensité durant le temps