

Éducation physique – 8^e année

Effort physique et vie active

Copie type de niveau 4

Justification

L'élève identifie avec aisance ses forces et ses faiblesses et identifie bien ses objectifs pour s'améliorer. Il nomme aussi les trois facteurs de la formule F.I.T. et explique bien le principe de surcharge. L'élève effectue la tâche facilement, sans changer de rythme et de mouvement, pendant tout le temps demandé.

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.

Ma force est la puissance
Ma faiblesse est l'endurance en aérobie.
Pour m'améliorer je vais augmenter la durée de l'entraînement et diminuer l'intensité.

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

F = fréquence pour avoir des résultats tu dois t'entraîner de 3 à 6 fois par semaine
I = intensité que tu appliques lors de ton activité physique, une surcharge.
T = temps ton activité doit être d'un minimum de 15 min ou plus.

Surcharge: pour développer de la masse musculaire, il faut appliquer une surcharge donc un poids plus élevé de ce qu'on est capable