

Éducation physique – 8^e année

Effort physique et vie active

Tâche signifiante

Partie 1

Dans un circuit, l'élève effectue différentes tâches et peut **maintenir** une intensité ciblée pendant celles-ci.


- **Endurance et force musculaire** : L'élève effectue des *burpees* pendant 1 minute.



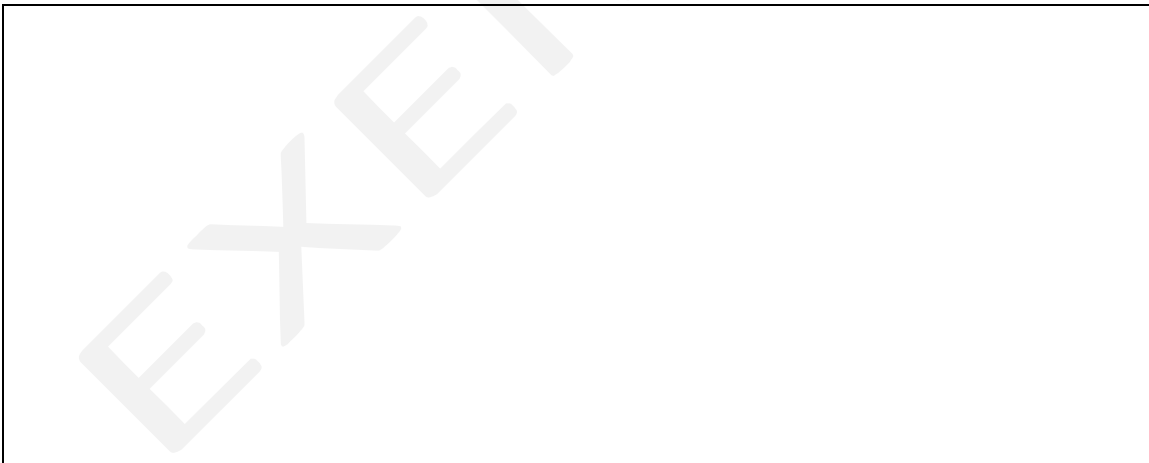
Référence : [Flickr](#)

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.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to write their answers for question A. A large, light gray watermark reading "EXEMPLE" is diagonally overlaid across the box.

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

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to write their answers for question B. A large, light gray watermark reading "EXEMPLE" is diagonally overlaid across the box.