

EFFORT PHYSIQUE ONZIÈME ANNÉE

RAG :

3 Prendre conscience de son corps et de ses capacités physiques et des principes d'une vie active afin d'optimiser son développement personnel.

RAS :

3.8.4 Évaluer périodiquement les déterminants de la condition physique afin d'établir un programme d'amélioration

Tâche d'apprentissage :

À l'aide de la feuille dans vos notes de cours, il faut évaluer et noter sa condition physique à chaque mois en tenant compte des déterminants de la condition physique que nous avons testés dans le cours d'éducation physique. De plus, il faut répondre aux questions suivantes pour chaque mois.

1. D'après les tests de la condition physique, penses-tu être en bonne condition physique et pourquoi?

2. D'après tes tests de la condition physique, qu'elle est le déterminant de la condition physique que tu as le plus améliorés et pourquoi?

3. D'après tes tests de la condition physique, quelle est le déterminant de la condition physique que tu as le plus à améliorer et pourquoi?

4. Comment vas-tu t'y prendre afin d'améliorer davantage ta condition physique durant le prochain mois?

Alain Comeau 2006-2007