

EFFORT PHYSIQUE DIXIÈME 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 :

3.8.2 Reconnaître la contribution de formes choisies d'activité physique dans l'amélioration des déterminants de la condition physique.

1. D'après vos notes de cours, expliquez en vos propres mots et donnez le nom d'un exemple de test pour chaque déterminants de la condition physique (Il y en a 6)?

2. D'après vous, quelles sont les déterminants que tu devras travailler davantage et pourquoi?

3. Penses-tu être motivé à améliorer tes déterminants de ta condition physique et pourquoi?