EPPCS · PREMIÈRE / EXERCICES CORRIGÉS

Le corps en effort

Astrolab Cours · astrolabcours.fr

Ex. 1 Identifier la filière ●○○ Application

Quelle filière domine pour un saut en hauteur ?

Indice

Effort très bref.

Raisonnement

Effort explosif de moins d'une seconde.

Réponse

Filière anaérobie alactique.

Ex. 2 FC maximale ●●○ Méthode

Estime la fréquence cardiaque maximale d'un élève de 16 ans.

Indice

220 moins l'âge.

Calcul

220 − 16 = 204 battements par minute.

Réponse

Environ 204 bpm, ordre de grandeur.

© Astrolab Cours · astrolabcours.fr/eppcs/premiere/corps-en-effort/ · Tous droits réservés : usage personnel uniquement, republication et usage commercial interdits