

DEVOIR en EPS : LE DEMI-FOND

NOM PRENOM : CLASSE : DATE :

[Répondre aux questions en effectuant si nécessaire des recherches dans le dictionnaire, sur Internet ou au C.D.I.]

1. Pourquoi l'échauffement est-il nécessaire et indispensable avant toute pratique physique ? Que doit-on s'échauffer tout particulièrement en demi-fond ? Et Comment ?

2. Pourquoi est-il nécessaire et indispensable d'amener une tenue spécifique en E.P.S. en général et en demi-fond en particulier ?

3. Quels sont les intérêts de pratiquer le demi-fond au collège (3 lignes minimum) ?

4. Que dois-je faire avant un effort physique prolongé comme en demi-fond et notamment, en hiver/été ? Citez au moins 4 réponses.

5. Comment prend-t-on son pouls ?

6. A quoi ça sert ?

7. Pourquoi dois-je me couvrir après l'effort ?

8. Qu'est-ce qu'un muscle ? Citez les différents muscles des jambes.

9. Qu'est-ce qu'une articulation ? Citez les différentes articulations des jambes.

10. Comment doit-on courir pour ne pas se fatiguer ? Cite au moins 2 réponses.