

Nom :
Prénom :
Classe :
Date :

Activité 4 – Renforcement musculaire

→ La valeur de la vitesse du médecine-ball réceptionné par un sportif est-elle la même que la valeur de la vitesse avec laquelle le médecine-ball a été lancé ?

1. Analyser – raisonner

Proposer une stratégie pour répondre à la question posée.

En cas de difficulté, faites appel à votre professeur, et collez ici l'aide qu'il vous donnera.

.....
.....
.....
.....

Écrire ici le protocole que vous comptez mettre en œuvre, puis appeler votre professeur pour qu'il valide ce protocole.

En cas de difficulté, faites appel à votre professeur, et collez ici l'aide qu'il vous donnera.

.....
.....
.....
.....
.....

2. Réaliser

Réaliser le protocole proposé et répondre à la question à partir de vos mesures.

En cas de difficulté, faites appel à votre professeur, et collez ici l'aide qu'il vous donnera.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Valider

- a. Le modèle de la chute libre convient-il à l'étude du mouvement d'un médecine-ball ?
- b. Un sportif cherche à solliciter davantage les muscles de ses bras et ses abdominaux. Comment doit-il réceptionner le médecine-ball pour que celui-ci ait une valeur de vitesse supérieure à celle du lancer ?

En cas de difficulté, faites appel à votre professeur, et collez ici l'aide qu'il vous donnera.

.....
.....
.....
.....