SECONDAIRE 3

Semaine du 15 juin 2020

# Mot des directions

Chers élèves,

Dernière semaine de l’année scolaire 2019-2020!

Nous vous souhaitons de bonnes vacances!

Profitez-en pour vous reposer, penser à vous et à votre entourage.

Prenez soin de vous !

L’équipe de direction

**Ça va bien aller**  

# Français, langue d’enseignement

Cliquer sur le lien suivant :

<http://polybel.csp.qc.ca/files/2020/06/Français_3sec_15juin.pdf>

# Anglais, langue seconde

For the students who would like to do more!

Go on this website:

<https://sites.google.com/view/ressourcesals/secondaire>

1. Select "*Secondaire*"

2. Select "*Lecture*"  
3. Select "*Teen Tribute*"  
4. Select "Would you eat soup made from crickets?"

5. Read the text and take the Quiz.

Have fun and do not hesitate to contact us if you have any questions:

[melissa.lynch@csp.qc.ca](mailto:melissa.lynch@csp.qc.ca) [linda.blais@csp.qc.ca](mailto:linda.blais@csp.qc.ca)



# Mathématique

Cliquer sur le lien suivant :

<http://polybel.csp.qc.ca/files/2020/06/Math-3e-sec-2020-06-15-expressions-algébriques-avec-corrigé.pdf>

# Science et technologie

Informations pour la semaine

Semaine du 15 au 19 juin 2020

Cette semaine, les notions abordées sont les mécanismes du mouvement, soit la transformation des mouvements, la variation de la vitesse et la réversibilité d’un mécanisme. Vous allez devoir vous servir des tableaux se retrouvant dans votre cahier ADN. Les symboles et le nom des mécanismes sont importants à connaître. La semaine dernière vous avez eu un devoir sur la TRANSMISSION des mouvements. Cette semaine vous allez avoir des questions sur la TRANSFORMATIONS de mouvement. Les lectures et les exercices se ressemblent beaucoup, mais faite attention de ne pas vous mélanger entre les deux! La différence entre la transmission et la transformation de mouvement peut être mélangeant, c’est pourquoi nous avons séparé les deux notions en deux semaines distinctes.

Voici les liens utiles:

**Capsule web:**

Prof Polybel : <https://www.youtube.com/watch?v=NJZt8JL50lo>

Transformation de mouvement : <https://www.youtube.com/watch?v=Hp0DpvxYkWc>

**Lecture :**

1. ADN p. 356 à 358
2. Allo Prof: Transformation <http://www.alloprof.qc.ca/bv/pages/s1437.aspx>

**Exercices :**

1. Cahier ADN: p.359 à 361
2. Faire le devoir dans TEAMS (Date limite de remise vendredi 23h59)

# Éducation physique et à la santé

**Entraînement de type « Crossfit »**

**Jour 1 :** 21-15-9

Les nombres 21-15-9 représentent les répétitions pour chaque série de mouvement. Tu dois réussir l’entraînement le plus rapidement possible.

Ex : Série 1 – 21 répétitions de chaque mouvement / Série 2 – 15 répétitions / Série 3 – 9 répétitions.

Échauffement : 25 Jumpings Jacks

**21-15-9**

Pompes

Burpees

Abdos

Squats

**Temps :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Jour 2 :**  Amrap “As Many Round as Possible”

Faire un maximum de séries pendant un temps déterminé.

**15 minutes :**

1 Série =

20 Jumpings Jacks

10 pompes

10 Fentes Sautées

20 Abdos

**Nb de séries réussies en 15 minutes : \_\_\_\_\_\_**

**Jour 3 :** 5 Séries

Effectuer 5 séries de chacun des mouvements. Inscrire le temps.

**5x**

20 Squats

20 Pompes

20 Abdos

20 Jumpings Jacks

**Temps pour effectuer les 5 séries : \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| MUSCLES | EXCERCICES | SÉRIES RÉPS | COMMENTAIRES |
| QUADRICEPS  JAMBES AVANT | - SQUAT  - CHAISE AU MUR | -4X20  -1MIN | SQUAT TEMPO  DESCENDRE EN COMPTANT 4 SEC  REVENIR EN 1SEC. |
| ISCHIOS  JAMBES ARRIÈRE | -FENTES SAUTÉS | -4X30(2XI5) | DYNAMIQUE PAS DE PAUSES ENTRE LES SAUTS ATTERIR JAMBE À 90. |
| DOS | -PLANCHE FRONT  - PLANHE CÔTÉ  - CHIN-UP | -2X1MIN  -2X10SEC  -3X10(OU RETENIR  3X20SECBRASÀ90) | DOS DROIT  CÔTÉ; + DIFFICILE LEVER LE BRAS QUI N’EST PAS AU SOL EN EXTENSION. |
| ABDOMINAUX | -REDRESSEMENTS  ASSIS | -3X50 | VARIER;20FRONTALES 20 CROISÉS,10 CRUNCHS. |
| PECTORAUX | - PUSH-UPS | -10X10  VARIANTE  -4X25 | -25STANDARDS,  -25PIEDS SUR CHAISE  -25 STYLE CROSSFIT  -25MAIN TOUCHE ÉPAULE OPPOSÉE. |
| ÉPAULES | -PUSH-UP MAINS SUR UN BANC OU CHAISE | - 5X10 | MAINS LARGEUR DES ÉPAULES DESCENDRE EN 4SEC +BAS QUE 90 REMONTÉ EN 1 SEC. |
| TRICEPS | -PUSH-UP TRIANGLE  - DIPS | -4X8 | LES MAINS FORMES UN TRIANGLE DESCENDRE EN 1SEC REMONTÉ EN 4 SEC.MÊME TEMPO POUR LES DIPS. |
| BICEPS | -CHIN-UP  SUPINATION | -4 X RETENIR 20SEC | BRAS À 90 AUGMENTER  LE TEMPS À 45 SEC. |
| 3 X SEMAINES | OBJ;RÉSISTANCE MUSC | PRENDRE DES PAUSES | BONNE EXCÉCUTION |

**ENTRAINEMENT MUSCULATION SANS MATÉRIEL ÉTÉ 2020**

-Entrainement d’une durée de 30 à 50 minute, si vous persévérez, pendant les six prochaines je vous garanties qu’il y aura une amélioration significative de votre résistance musculaire.