

## Éducation physique

### Effort physique et vie active - 1<sup>re</sup> année

#### Tâche









En groupe de 2, les élèves exécutent une course relais (activité de courte durée) afin d'aller chercher les mots et les images (étiquettes) situés à l'autre bout du gymnase. Lors de leur retour, ils font l'association des mots et des images en étant capables d'expliquer pourquoi cet agencement. Il faut soit identifier les images qui vont ensemble (étiquette de différente couleur) ou le faire en trois étapes. Donner toutes les images aux élèves pour compléter les trois éléments clés est beaucoup trop mêlant pour les élèves de 1<sup>re</sup> année.

Trois éléments clés :

1. Pouvoir expliquer que le cœur pompe le sang et que les poumons gonflent comme un ballon et nous aident à respirer.
2. Le placement du cœur sur le petit garçon ou vous pouvez demander à l'élève de vous montrer où se situe son cœur.
3. Pouvoir expliquer la différence d'une activité physique de courte et longue durée.

Lorsque l'équipe a accompli la tâche, elle doit faire 4 tours du gymnase pour leur faire vivre l'expérience d'une activité de longue durée.

Mots et images (étiquettes) à découper

|  |  |
|--|--|
| Étape 1 :  |  |
|  <p>Poumon</p>    |  <p>Ballon</p>   |
|  <p>Cœur</p>      |  <p>Pompe</p>   |
| Étape 2 :  |  |
|                  |               |
| Étape 3 :  |  |
| <p>Courte durée</p>  | <p>Longue durée</p>  |
|  <p>Marcher</p> |  <p>Sprint</p> |