

## Éducation physique

### Effort physique et vie active - 2<sup>e</sup> année

#### Tâche

Nom : \_\_\_\_\_

Classe : \_\_\_\_\_

#### Partie A :

Activité en groupe de 5-6 élèves

1. Déplace-toi en utilisant un mode de déplacement de ton choix à un rythme lent et rapide en alternant quelques fois.
2. Maintenant, prépare-toi pour parcourir une longueur du gymnase et par la suite, fais-moi 6 tours de gymnase (mode de déplacement à la discrétion de l'enseignant).
3. Compte et écoute les battements de ton cœur.

#### Partie B :

Questionner chaque élève de façon individuelle alors que les autres élèves accomplissent d'autres tâches de façon autonome.

1. Qu'est-ce qui arrive à ta respiration et tes poumons lorsque tu cours autour du gymnase?