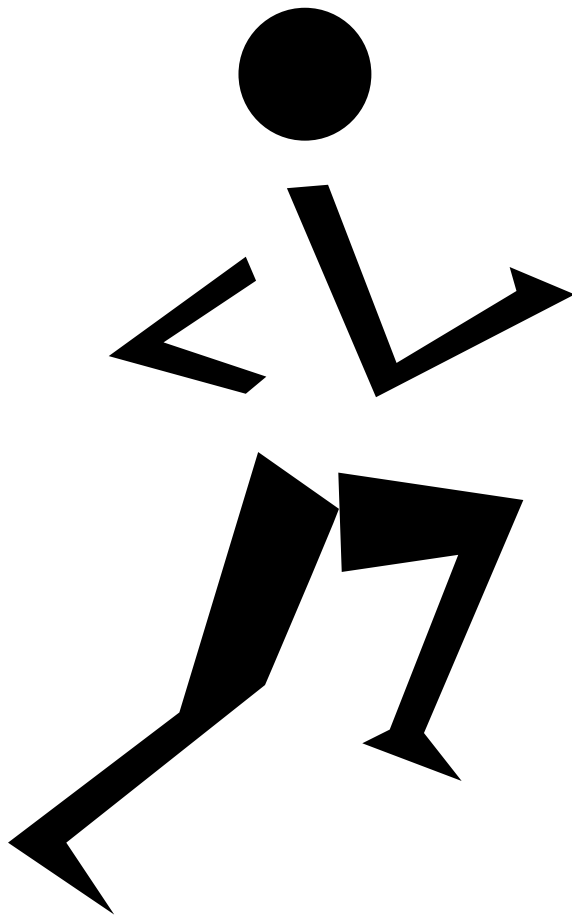


## 2. GESTION DE LA CONDITION PHYSIQUE





### Tableau synthèse de Gestion de la condition physique

*L'élève doit être capable d'élaborer et de suivre un programme personnel de conditionnement physique pour demeurer physiquement actif et maintenir son bien-être la vie durant.*

Connaissances	Lettres	Domaines	Sous-domaines	Indicateurs d'attitudes
	<b>A</b>	Qualités physiques	1. Qualités physiques	L'élève doit : 2.1 Se montrer intéressé à ses qualités physiques et se sentir responsable de leur développement.
	<b>B</b>	Effets bénéfiques d'une bonne condition physique	1. Effets bénéfiques d'une bonne condition physique	2.2 Comprendre le rôle de la pratique régulière de l'activité physique dans le développement de la santé et de la bonne forme.
	<b>C</b>	Conditionnement physique et entraînement	1. Physiologie de l'effort 2. Principes d'entraînement 3. Échauffement et retour au calme 4. Facteurs de motivation	2.3 Accepter ses limites physiques personnelles et celles des autres.
<b>Habiletés</b>	<b>A</b>	Développement et application des habiletés de gestion des qualités physiques dans le contexte de l'activité physique et du maintien d'habitudes de vie saines	1. Participation active 2. Contrôle du rythme cardiaque 3. Évaluation et analyse des qualités physiques	



Tableau synoptique du résultat d'apprentissage général n° 2 — Gestion de la condition physique

		M	1	2	3	4	5	6	7	8	S1	S2		
<b>Connaissances</b>	<b>Sous-domaines</b>	1. Qualités physiques	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼		
		1. Effets bénéfiques d'une bonne condition physique	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
		1. Physiologie de l'effort	☼	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
		2. Principes d'entraînement	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	☼	
	3. Echauffement et retour au calme	☼	☼	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
	4. Facteurs de motivation	☼	☼	☼	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
	<b>Habiletés</b>	<b>Sous-domaines</b>	1. Participation active	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
			2. Contrôle du rythme cardiaque	☼	☼	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
			3. Evaluation et analyse des qualités physiques	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

☼ éveil ☐ acquisition ou développement ☐☐☐ maintien



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.2.2.C.1a *L'élève doit être apte à :*



**Situer l'emplacement des systèmes et des organes internes du corps humain qui bénéficient de l'exercice physique** (c.-à-d. cœur, poumons, os et muscles).

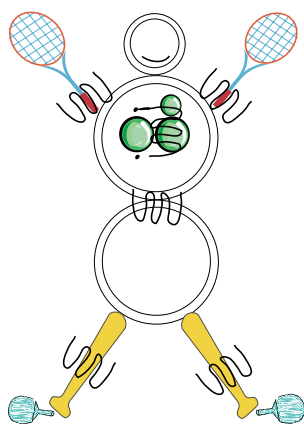
### Suggestions pour l'enseignement

#### Le relais du corps

- Diviser la classe en 3 groupes. Demander aux élèves de transporter l'équipement suivant, un à la fois, à l'autre bout du gymnase et de le placer de telle manière qu'il représente le corps humain :
  - 1 frisbee (la tête)
  - 2 raquettes de badminton (les bras)
  - 2 cerceaux (le tronc et le bassin)
  - 2 balles bleues et 1 balle rouge (les poumons et le cœur)
  - 2 bâtons de balle molle (les jambes)
  - 2 palettes (les pieds)
  - 7 cordes à sauter (les muscles des bras, des jambes et du corps)

Variante :

Demander aux élèves d'utiliser différentes formes de locomotion pour déplacer l'équipement (p. ex. planches à roulettes).

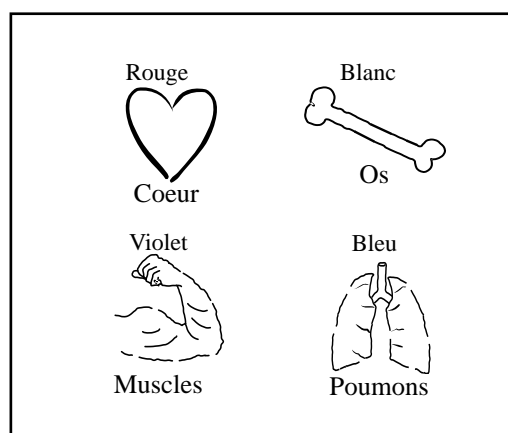


C.2.2.A.1

✿ **Discuter de certaines formes d'exercice associées à la force musculaire, à la flexibilité ou à l'endurance** (p. ex. la course à pied améliore l'efficacité du système de transport de l'oxygène, les formes d'activité où il faut sauter beaucoup améliorent la force et l'endurance des muscles des jambes).

C.2.2.C.2

✿ **Manifester une bonne compréhension des facteurs** (p. ex. planification, participation régulière, qualité de l'effort, information adéquate, motivation, persévérance et suivi régulier) **ayant une incidence sur le développement des qualités physiques.**



#### Parties du corps

- Distribuer à chaque élève une carte illustrant une partie du corps (os, muscles, cœur, poumons). L'enseignant nomme une partie du corps. Tous les élèves qui ont cette carte poursuivent les autres. Lorsqu'un joueur est touché, il s'immobilise sur place. Pour être sauvé, il doit être libéré par un camarade. Après quelques minutes, l'enseignant change de partie du corps ou de poursuivants. Continuer le jeu jusqu'à ce que tous les élèves aient eu la chance d'être chasseurs (voir C.2.1.C.1a).

Voir l'annexe 8.

### Résultat d'apprentissage spécifique

C.2.2.C.1b *L'élève doit être apte à :*



**Décrire les changements physiques qui se produisent dans l'organisme pendant l'activité physique** (c.-à-d. le cœur bat plus rapidement, la température du corps augmente, la respiration s'accélère et la transpiration est plus abondante).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Effets de l'activité physique

- Proposer aux élèves les activités des RAS H.2.2.A.1a et H.2.2.A.1b pour qu'ils ressentent les changements physiques qui se produisent dans le corps pendant l'activité, et qu'ils en discutent.
- Se reporter au RAS H.2.1.A.1b pour des questions en vue d'une discussion.

#### Stéthoscope

- Se procurer des stéthoscopes et mettre les élèves (du même sexe) par deux. Leur dire d'écouter le cœur de leur partenaire avec le stéthoscope. Faire apporter des rouleaux de carton (à l'intérieur des essuie-tout), du papier d'aluminium ou du papier ciré, dans le cas où il est impossible de se procurer des stéthoscopes. Demander aux élèves de mettre un bout du rouleau contre la poitrine de leur partenaire et de placer leur oreille à l'autre bout pour écouter le rythme cardiaque de l'autre élève. S'ils ont du mal à entendre, leur faire faire des activités physiques, puis réessayer ensuite.

Note :

Prévoir des serviettes humidifiées avec une solution d'alcool à 90 % pour stériliser l'embout des stéthoscopes après chaque usage.



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.2.2.C.3 *L'élève doit être apte à :*

**Reconnaître que les exercices d'échauffement** (c.-à-d. des exercices aérobies de faible intensité et des exercices d'étirement) **préparent les muscles pour des efforts vigoureux** (p. ex. les activités d'échauffement augmentent la circulation sanguine dans les muscles et les ligaments et accroissent leur élasticité).

C.2.2.C.4

✿ **Indiquer les facteurs personnels** (p. ex. intérêts, réussites personnelles, expériences antérieures, type d'activité et rythme de développement) **qui ont une incidence sur la pratique de l'activité physique et sur le développement de l'estime de soi.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Ça démarre!

- Jouer à **Feu rouge, feu vert** (voir H.1.M.A.3) avec les élèves pour leur faire comprendre qu'il faut échauffer le corps humain tout comme il faut faire tourner le moteur de l'auto avant de démarrer par temps froid.

Variante :

Demander aux élèves d'imiter une motocyclette, un avion, etc.

#### On s'échauffe!

- Pour illustrer l'importance des échauffements, comparer les muscles à du verre, qui est dur et cassant quand il est froid, mais qui peut s'étirer quand il est chaud. Ou bien, comparer avec des spaghettis qui sont durs et cassants quand ils sont crus, mais qui peuvent s'étirer quand ils sont cuits.

Notes :

- Les échauffements servent à améliorer la condition physique et à préparer le corps en vue des principales activités de la leçon. Un bon échauffement comprend des exercices d'aérobie de faible intensité ou d'intensité moyenne, suivis d'un ou de plusieurs étirements pour chaque groupe de muscles. Par exemple, pour une classe qui dure trente minutes, un échauffement de trois à cinq minutes comprenant des exercices modérés pour le corps tout entier est une bonne façon de commencer la classe dès que les élèves arrivent.
- Faire comprendre l'importance de la souplesse (des articulations, par exemple) pour réduire les risques de blessure. On peut accroître sa souplesse sans risque en faisant chaque étirement pendant plus longtemps, de façon plus poussée et en faisant davantage de répétitions.

#### Exercices d'aérobie (de faible intensité)

- Demander aux élèves de faire les mêmes mouvements que l'enseignant ou qu'une autre personne (voir le RAS H.1.2.D.1) et de faire divers exercices d'aérobie enchaînés pendant une durée déterminée ou le temps d'un morceau musical.

#### À la plage

- Mettre de la musique de plage et proposer aux élèves des exercices d'aérobie enchaînés amusants, en y incorporant les mouvements associés à:
  - la course
  - la nage libre (crawl)
  - le sautillerment
  - le dos crawlé
  - le saut à cloche-pied
  - la brasse
  - la nage en chien
  - le saut dans l'eau avec le nez bouché



### Suggestions pour l'enseignement (suite)

Variantes :

- Faire chaque mouvement un certain nombre de fois en suivant le rythme de la musique.
- Mettre les élèves par deux et leur demander de faire les mêmes mouvements que leur partenaire. Voir EM : p. 114 et 115.

#### Navettes spatiales

- Tenir son cerceau (sa navette spatiale) et se déplacer au rythme de la musique (lentement, rapidement). Lorsque la musique s'arrête, les élèves laissent tomber leurs cerceaux par terre et, à la demande de l'enseignant, font un exercice d'étirement, d'équilibre, de conditionnement, de locomotion ou un exercice improvisé.

#### Exercices sur bande sonore

- Demander aux élèves de faire des exercices, des mouvements semblables à ceux des animaux, ou des enchaînements de mouvements plus difficiles en suivant les directives d'une bande sonore (varier les thèmes). Incorporer aux activités suivantes : **À la plage**, **Les animaux s'étirent**, **Exercices d'aérobic**, **Ça démarre**.

#### Tout en souplesse!

- Se servir de mastic rebondissant (*silly putty*) ou d'un élastique pour montrer ce qui arrive quand on étire un muscle trop vite et de façon trop poussée. Poser les questions suivantes aux élèves :
  - Pourquoi l'élastique ou le mastic peuvent-ils casser?
  - Pourquoi est-il important de ne pas forcer ses muscles en les étirant?
  - Est-ce mieux de faire des étirements prolongés ou de les faire rapidement, de façon répétée?

#### Les animaux s'étirent

- Organiser des ateliers avec des fiches d'activités et demander aux élèves de faire certains mouvements en petits groupes, comme :
  - la démarche de l'ours
  - la démarche de la chenille
  - la démarche de l'otarie
  - la démarche du crabe

Notes :

- Se tenir au courant des derniers renseignements concernant les exercices contre-indiqués pour préparer des leçons qui ne comportent pas de risque à la santé.
- Voir SN : 2-1-12.



### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Exercices d'échauffement

L'enseignant rencontre individuellement chaque enfant à la suite d'une session d'échauffement et note sur une fiche de contrôle si l'élève reconnaît que les exercices d'échauffement préparent les muscles pour des efforts vigoureux.

- Poser des questions du genre :
- Qu'est ce que l'échauffement?
- Comment te sens-tu après l'échauffement?
- As-tu fait suffisamment d'échauffements pour te sentir plus souple?
- Un bon échauffement prépare-t-il tes muscles pour des efforts vigoureux?

### Remarques pour l'enseignant

Les Suggestions pour l'enseignement des résultats d'apprentissage relatifs à la **Motricité** ci-dessous peuvent servir pour l'échauffement :

- H.1.2.A.1 :
  - **Suivez les panneaux**
- H.1.2.A.2 :
  - **La guerre des balles**
- H.1.2.A.3 :
  - **La poursuite des ponts**
- H.1.2.B.1 :
  - **Dominique dit**
- H.1.2.D.1 :
  - **Exercices d'aérobic fondamentaux**
  - **La Raspa**
- H.1.2.D.2 :
  - **La poursuite des pirates**

Les suggestions suivantes peuvent rendre les exercices plus efficaces et plus agréables :

- Démontrer les exercices et demander à la classe de les faire lentement afin d'apprendre les mouvements et le rythme correctement.
- Pendant un étirement, rester en position d'étirement sans hyperextension des articulations pendant 10 à 30 secondes; éviter de faire des mouvements répétés et saccadés.
- Encourager les élèves à s'étirer jusqu'au point où ils ressentent une tension, mais sans aller jusqu'à la douleur.
- Leur rappeler de respirer normalement ou lentement.
- Pour plus de variété, changer souvent les enchaînements d'exercices.
- Utiliser un accompagnement musical.





### RESSOURCES SUGGÉRÉES



Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Éducation musicale : 1<sup>re</sup> à 4<sup>e</sup> année :*  
*Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1992, ( P.D. 372.87 P964 1<sup>re</sup>-4<sup>e</sup>).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Sciences de la nature 2<sup>e</sup> année : Programme d'études :*  
*Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1999, (P.D. 372.35 P964 2e).



### Résultat d'apprentissage spécifique

H.2.2.A.1a *L'élève doit être apte à :*

**Pratiquer des formes d'activité physique en groupe ou qui sont peu compétitives, ou les deux** (p. ex. avec des partenaires, en petits groupes) **qui contribuent à l'amélioration de la condition physique, au développement des habiletés et au plaisir d'être actif.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Parcours d'obstacles en plein air

- Les élèves, en petits groupes, se suivent sur un parcours d'obstacles, où ils doivent, par exemple :
  - grimper l'échelle jusqu'à la glissoire
  - glisser jusqu'au bas
  - marcher sur des objets bas (comme les poutres en bois qui entourent la structure)
  - sauter par-dessus des cordes ou des bâtons posés sur des cônes couchés sur le côté
  - essayer de s'accrocher aux barres de suspension
  - sauter à cloche-pied sur une marelle
  - courir autour des poteaux du terrain de soccer

Note :

Bien insister sur les consignes de sécurité concernant l'utilisation des gros appareils.

#### Les ateliers du bon cœur

- Organiser des ateliers avec des activités vigoureuses comme les activités suivantes :
  - saut à la corde
  - jogging
  - danse au son de la musique
  - fiches d'activité
  - jeu de poursuite (chasse à genoux)

#### L'alphabet humain

- Faire des fiches individuelles avec des lettres de l'alphabet. Faire jouer de la musique et dire aux élèves de se déplacer dans le gymnase en se servant de diverses habiletés de locomotion (voir les RAS H.1.2.A.1 et C.1.2.A.1). Quand la musique s'arrête, montrer une lettre de l'alphabet et dire aux élèves de s'étirer en prenant la forme de cette lettre pendant huit à dix secondes.

Variante :

Diviser les élèves en petits groupes pour qu'ils forment des lettres ou des mots courts.

#### Exercices de force à deux

- Les élèves travaillent ensemble pour faire les tâches suivantes :
  - Tirer son partenaire : deux élèves s'assoient face à face, pieds contre pieds; ils se prennent les mains et essaient de se lever en se tirant vers le haut.
  - Se mettre debout en se poussant dos à dos : deux élèves s'assoient par terre dos à dos; ils se tiennent par les bras et se poussent doucement, en se servant de leurs jambes, pour arriver à se lever.
  - L'enseignant doit s'assurer de la sécurité des élèves lorsqu'il les met par deux. Voir SN : 2-3-07.

### Suggestions pour l'enseignement (suite)

#### La Raspa

- Voir *Jeux Panaméricains de 1999*, p. 20.

Note :

Veiller à ce que les danses folkloriques choisies soient actives afin de contribuer au développement des habiletés et à l'amélioration de la condition physique.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation/Appréciation : Formes d'activité physique

L'élève s'autoévalue sur une liste de vérification des composantes de l'éducation physique (participation, condition physique, développement des habiletés et esprit sportif) :

#### Je participe

Nom \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_ Activité \_\_\_\_\_

- Je participe de mon mieux.
- Je fournis un effort constant pour améliorer ma condition physique et pour améliorer mes habiletés.
- Je maintiens un niveau d'activité physique élevé longtemps.
- J'essaie d'améliorer mon efficacité physique.
- Je réussis à pratiquer les habiletés enseignées.
- Je maîtrise la pratique des habiletés enseignées.
- J'ai amélioré les habiletés enseignées ce trimestre.
- J'applique les habiletés et stratégies enseignées dans des jeux.
- J'aime participer aux activités physiques.
- Je coopère.
- Je joue selon les règlements.
- Je partage.

Il est possible d'utiliser une échelle d'appréciation comme celle-ci pour chaque énoncé :

- ☺ = très satisfait
- ☹ = acceptable
- ⊗ = amélioration requise

Les listes d'évaluation devraient tenir compte des points suivants :

- Le succès est le meilleur garant d'une expérience agréable lors de la participation à des activités physiques.
- Évaluer périodiquement (p. ex. une fois par mois).
- Inclure la liste de vérification dans le portfolio.
- Se concentrer sur un ou deux facteurs.



### Remarques pour l'enseignant

Remarques au sujet des activités faisant appel à la coopération et à la compétition :

- Les élèves doivent savoir coopérer avant d'entrer en concurrence les uns avec les autres.
- Être un membre d'équipe efficace est une habileté indispensable pour la vie durant et peut s'acquérir dans les activités coopératives et compétitives bien conçues.
- Les activités coopératives encouragent les élèves à s'apprécier les uns les autres alors qu'ils tendent vers un but commun.
- Les activités de compétition bien structurées, dans un modèle axé sur le partenariat, visent à promouvoir chez le participant, la valeur du respect mutuel. Le mot « compétition » trouve sa racine dans le latin : *competere* qui signifie « chercher ensemble ».
- Il est important de minimiser l'accent placé sur le fait de gagner ou de perdre.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Sciences de la nature 2<sup>e</sup> année* :  
*Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1999, (P.D. 372.35 P964 2e).

Société des jeux panaméricains. *Jeux panaméricains de 1999 : Guide à l'intention des enseignants en éducation physique*, Winnipeg, 1999, (796.48 J58p).

## 2. Gestion de la condition physique

---



### Résultat d'apprentissage spécifique

H.2.2.A.1b *L'élève doit être apte à :*

**Faire des efforts physiques d'intensité modérée ou élevée en se servant des habiletés motrices fondamentales.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Soccer-poursuite

- Choisir deux élèves qui, portant des dossards, doivent atteindre les autres en frappant un ballon de soccer (en mousse) avec le pied (le ballon doit rester près du sol). Les élèves touchés mettent les dossards et se joignent aux deux premiers pour attraper les autres (il devrait y avoir cinq ou six ballons de soccer).

Notes :

- Rappeler aux élèves de frapper le ballon doucement par précaution, et de ne pas le frapper en hauteur (c.-à-d. qu'un ballon envoyé plus haut que la hauteur des genoux ne compte pas).
- Voir C.1.2.B.3d.

#### Un, deux, trois

- Demander aux élèves de sauter à la corde ou de marcher pendant un moment (1 à 3 minutes). On peut faire alterner activité et repos avec un partenaire.

Notes :

- Pour d'autres Suggestions pour l'enseignement, se reporter également aux RAS H.2.1.A.1a et H.2.1.A.1b
- Voir H.1.2.A.2.

#### Chasse du raton laveur

- Diviser la classe en deux groupes, avec un nombre égal de garçons et de filles dans chaque groupe. Les faire placer de chaque côté d'un cercle. Le chef du jeu se tient au centre du cercle en frappant son tambour et en chantant : « Sho da la de da, Sho da la de da, Sho da la de da ». Nommer deux élèves qui jouent le rôle de « ratons laveurs », l'un étant le poursuivant, l'autre le poursuivi. Lorsque la musique s'arrête, les participants lèvent les bras en l'air (pour imiter des arbres) et les deux ratons se poursuivent autour et au milieu des arbres. Ils n'ont pas le droit de toucher les arbres ou de s'en éloigner. Après un moment, le raton poursuivi doit se laisser attraper avec respect et politesse par le joueur plus jeune ou moins fort. Ensemble, les deux regagnent leur équipe autour du cercle, tandis que deux nouveaux ratons commencent à se poursuivre.

Note :

On peut se procurer la musique du jeu **Chasse du raton laveur** à :

- Sunshine Records, 275 avenue Selkirk : 204-586-8057.
- Titre de l'album : « On Ji Da »
- Artistes : Rebecca Chartrand et Lawrence Laughing

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Faire des efforts physiques

L'enseignant observe et note sur une fiche de contrôle si l'élève participe activement aux activités d'intensité modérée et élevée.

### Suggestions pour l'évaluation (suite)

#### Appréciation : Faire des efforts physiques

Utiliser des moniteurs électroniques de rythme cardiaque pour déterminer si l'élève fournit des efforts d'intensité modérée ou élevée. Pour évaluer l'intensité de l'effort de manière plus générale, voir les RAS H.2.M.A.1b, H.2.1.A.1b et H.2.2.A.2.

Échelle	Date	Date	Date	Date
3 - excellent				
2 - satisfaisant				
1 - amélioration requise				
0 - absent				

### Remarques pour l'enseignant

L'activité modérée se situe entre 60 % et 70 %, environ, de la capacité aérobie maximum (voir « zones cibles de rythme cardiaque », *Cadre*, p. 233).

Consulter la définition de **maîtrise fonctionnelle des habiletés**, *Cadre*, p. 230, pour bien saisir le concept de « capacité fonctionnelle ».

Les résultats d'apprentissage en matière de condition physique sont liés au domaine « Activité physique » du RAG **Habitudes de vie saines**. Il y a aussi des liens entre le RAG de **Motricité** et celui de la **Gestion de la condition physique**. Ainsi, bien des activités relatives à la motricité peuvent être intensifiées en vue d'améliorer la condition physique des élèves. Pour plus de suggestions à ce sujet, se reporter aux résultats d'apprentissage relatifs à la **Motricité** indiqués ci-dessous :

- H.1.2.A.1 :
  - **Suivez les panneaux**
- H.1.2.A.2 :
  - **La guerre des balles**
- H.1.2.B.2 :
  - **Le jeu des noms**
- C.1.2.B.3d :
  - **La queue du tigre**
- C.1.2.C.3 :
  - **Poursuite-santé**

### RESSOURCES SUGGÉRÉES

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Éducation physique et Éducation à la santé M à S4 : Programme d'études : Cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain*, Winnipeg, 2000, (613.7 P964 2000 MaS4).



### Résultat d'apprentissage spécifique

H.2.2.A.2 L'élève doit être apte à :

**Déterminer l'intensité de ses efforts physiques par des méthodes simples** (p. ex. en mettant une main sur sa poitrine pour sentir le rythme cardiaque qui s'accélère ou essayer de poursuivre une conversation pendant l'effort) **au cours de diverses formes d'activité physique.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Battements de cœur

- Demander aux élèves de se mettre la main sur la poitrine pour sentir les battements de leur cœur. Après leur avoir fait faire les activités des RAS H.2.2.A.1a. et H.2.2.A.1b, leur demander de remettre la main sur leur cœur et de constater la différence. Faire le lien avec l'activité du **Cadran cardiaque** dans le RAS C.2.M.B.1.

Note :

À cet âge, les élèves devraient pouvoir observer que le cœur bat plus lentement au repos que pendant ou après une activité physique.

#### La balade accélérée

- Faire marcher les élèves par deux à une vitesse moyenne pendant quelques minutes, tout en parlant. Puis, leur dire de marcher plus vite, de courir lentement, puis de courir vite. Après l'activité, animer une discussion générale à partir des observations que les élèves ont faites pendant les diverses phases de l'activité.

Note :

- Se servir des questions suivantes pour discuter des activités auxquelles elles s'appliquent (s'il y a lieu) :
- Le cœur bat-il lentement ou rapidement quand on est au repos?
- Le cœur bat-il lentement ou rapidement quand on participe à une activité physique?
- Le cœur bat-il plus vite quand on marche ou quand on court?

### Suggestions pour l'évaluation

#### Appréciation : Cadran cardiaque

Demander aux élèves si, selon eux, leur rythme cardiaque était lent, normal ou rapide. Déplacer la flèche sur le cadran cardiaque en fonction de la réponse des élèves. Écrire le nom de l'activité physique sur un morceau de papier et l'afficher au-dessus de la section du cadran qui y correspond. Faire des diagrammes qui montrent les résultats.

