

Ton corps a besoin d'énergie pour fonctionner. Cette énergie vient de la nourriture que tu manges, mais elle n'est pas suffisante. La nourriture doit se combiner à l'oxygène que tu respirez. À ton avis, qu'arrive-t-il quand ton corps a besoin d'énergie, quand tu cours par exemple?

MATÉRIEL

- une horloge ou une montre avec une aiguille des secondes

Exploration : Vérifier la fréquence de ta respiration et de ton pouls

- 1 Assieds-toi et reste tranquille. Regarde une horloge ou ta montre et compte le nombre de respirations que tu prends en une minute. Note ce nombre. ✎
- 2 Trouve ton pouls sur ton poignet. Regarde une horloge ou ta montre et compte le nombre de fois où tu inspires chaque minute. Note aussi ce nombre. ✎
- 3 Compare la fréquence de ta respiration au repos et la fréquence de ton pouls au repos. Calcule le nombre de battements cardiaques pour chaque respiration. ✎
- 4 Regarde une horloge ou ta montre et cours sur place pendant une minute complète. Compte et note le nombre de fois où tu inspires pendant que tu cours. Après avoir couru sur place, mesure et note ton rythme cardiaque une fois de plus. ✎
- 5 Crée un tableau pour comparer la fréquence de ta respiration, celle de ton pouls et le nombre de battements cardiaques pour chaque respiration. Inscris les résultats avant et après avoir fait de l'exercice. ✎

Interprète tes résultats

- De quelle manière la fréquence de ta respiration et celle de ton pouls ont-elles changé pendant que tu faisais de l'exercice?
- Comment la fréquence de ta respiration et celle de ton pouls sont-elles reliées?
- Es-tu capable de réduire la fréquence des battements de ton cœur en ralentissant consciemment ta respiration? **Essaie-le!**

Communique tes résultats

- En groupe, compilez les résultats obtenus par tous les élèves. Puis créez un diagramme. Avez-vous noté des écarts importants, ou la plupart des résultats étaient-ils semblables? Comment expliquez-vous cela?
- Chaque jour, pendant deux semaines, saute à la corde pendant cinq minutes. Répète cette exploration et compare tes résultats. ✨

