Défi respiration régulière 10 min

Step • Lycée Seconde/Première • CA5

Objectif

Apprendre à coordonner souffle et mouvement

But

Tenir 10 min sans rupture de rythme

Thème

Gérer son effort et son souffle en fonction de la durée de l'activité

Organisation et rôles

Pratiquant / observateur note respiration et régularité. — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Hydratation régulière, step stable.

Consigne

Effectuer séquence de 6 pas simples en maintenant respiration régulière (inspiration 2 temps, expiration 2 temps) pendant 10 min.

Critères de réalisation

- Respiration contrôlée
- Pas réguliers
- Rythme constant

Critère de réussite

10 min tenues sans rupture

Matériel

1 step/élève, musique 100 bpm

Variables de différenciation

- Durée 8 min
- Durée 12 min
- Tempo 110 bpm