

La fréquence cardiaque



Matériel : montre ou une minuterie, papier, crayon et règle

J'active mes connaissances :

Pourquoi la fréquence cardiaque (battement de cœur) peut-elle changer de vitesse?
Qu'arrive-t-il à ta fréquence cardiaque si tu fais de la course? De la marche? Au repos?

Directives :

1- Mets tes espadrilles, tu vas bientôt courir! Le but de l'activité est de courir autour de chez-toi selon le nombre de tours demandé et de prendre ton pouls (fréquence cardiaque) immédiatement après l'exercice.

2- Qu'arrivera-t-il à ton pouls (fréquence cardiaque) pendant cette activité?

Écris ta prédiction : _____

3- Assieds-toi et compte le nombre de battements de cœur (fréquence cardiaque) pendant 1 minute. Inscris-le dans le tableau suivant.

4- Fais un premier tour de course autour de chez-toi. Prends ton pouls. Inscris-le dans ton tableau.

5- Fais deux autres tours de course en essayant de garder le même rythme. Prends ton pouls. Inscris-le dans le tableau.

6- Fais les mêmes étapes précédentes jusqu'à ce que ton tableau soit rempli.

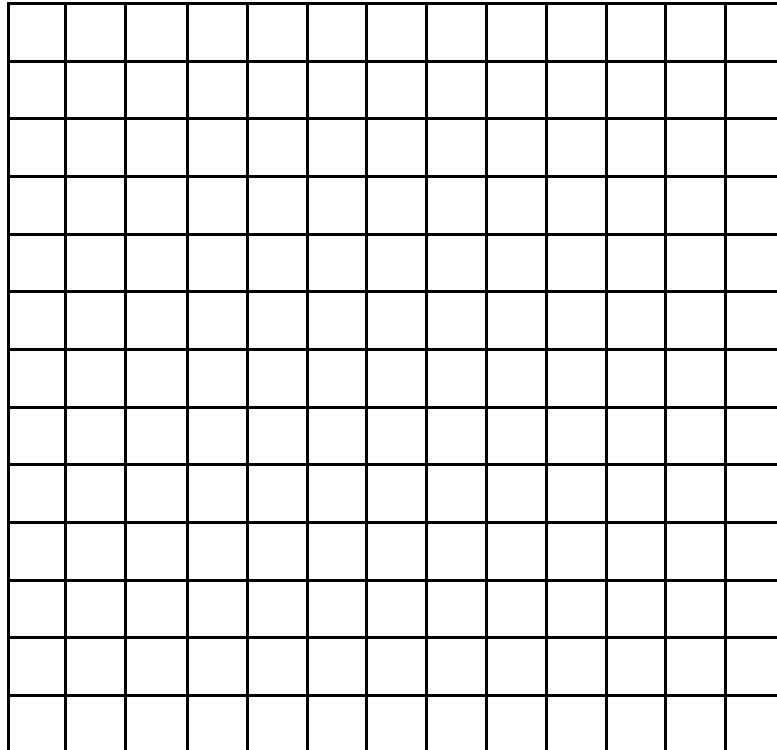
| Nombre de tours courus (autour de la maison) | Pouls (battements du cœur) |
|---|-------------------------------|
| 0 | |
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |

Comment trouver ton pouls :



<https://fr.wikihow.com/mesurer-votre-pouls>

- 7- Fais un diagramme à bandes avec les données que tu as recueillies dans ton tableau. Voici un lien qui t'aidera à le construire. <https://www.youtube.com/watch?v=ijlmjLx9ysZk>



- 8- Analyse tes résultats en répondant aux questions suivantes :
- Est-ce que ta prédiction était correcte?
 - Que remarques-tu dans ton diagramme à bandes?
 - Est-ce que tu étais surpris des résultats? Pourquoi?
 - Que serait-il arrivé à tes données si tu avais doublé tes tours de course?
 - Que serait-il arrivé si tu avais couru plus lentement ou plus rapidement?
- 9- Réfléchis à des sports où la fréquence cardiaque est plus constante et à des sports où le fréquence cardiaque change beaucoup. Pourquoi est-ce différent?

Savais-tu que...

- *La fréquence cardiaque d'un nouveau-né, lorsqu'il dort, se situe entre 80 et 160 battements par minute tandis qu'elle peut se situer entre 50 et 90 chez un enfant de plus de 10 ans.*
- *Les cardiologues, les chirurgiens, les médecins, les infirmières, les vétérinaires doivent savoir lire les diagrammes afin de garder une attention précise sur la fréquence cardiaque de leurs patients.*

Pour aller plus loin...

- **Activité 2 :** Fais cette même activité avec un membre de ta famille pour comparer tes données.