

La respiration

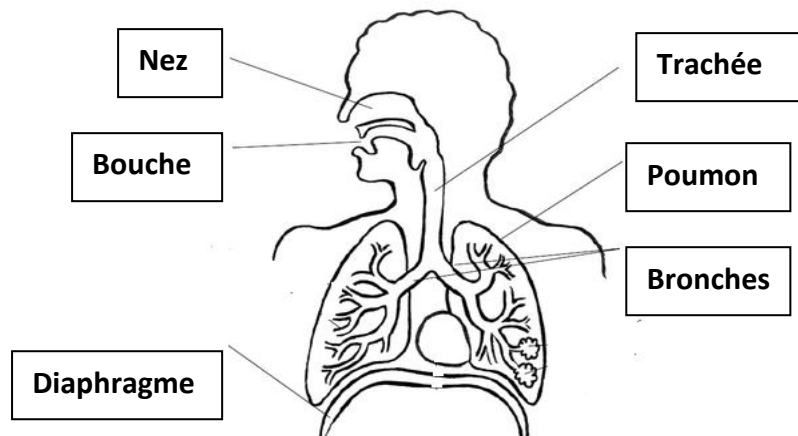
L'air est vital. On respire continuellement par des mouvements réguliers.

Le rythme augmente quand on fait des efforts. Un enfant peut forcer ou bloquer sa respiration.

L'air entre c'est l'inspiration et sort c'est l'expiration par le nez et par la bouche. L'air va dans les deux poumons puis ressort.

La respiration s'accélère quand on fait un effort physique et on a besoin de beaucoup d'air.

L'air entre dans ma bouche ou mon nez puis arrive aux poumons par la trachée.



Si l'air est pollué, il circule moins bien et m'empêche de respirer correctement.

La respiration

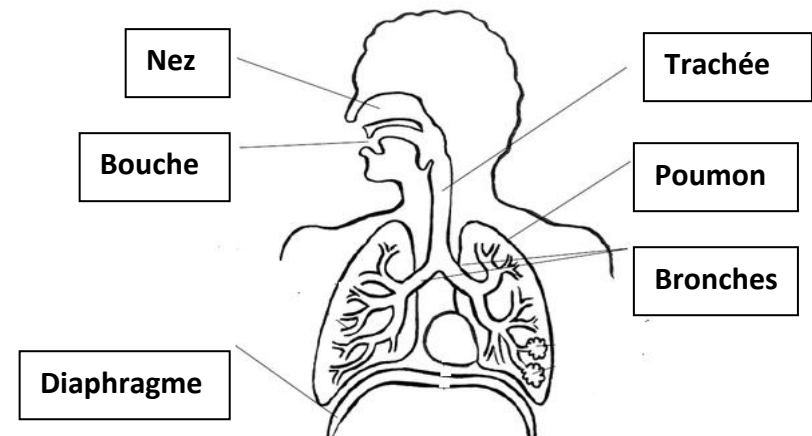
L'air est vital. On respire continuellement par des mouvements réguliers.

Le rythme augmente quand on fait des efforts. Un enfant peut forcer ou bloquer sa respiration.

L'air entre c'est l'inspiration et sort c'est l'expiration par le nez et par la bouche. L'air va dans les deux poumons puis ressort.

La respiration s'accélère quand on fait un effort physique et on a besoin de beaucoup d'air.

L'air entre dans ma bouche ou mon nez puis arrive aux poumons par la trachée.



Si l'air est pollué, il circule moins bien et m'empêche de respirer correctement.

Travaillez cette notion avec un parcours pédagogique progressif clé en main

Cette ressource de type : **Leçon gratuite**, pour le niveau : **CE1**, dans la catégorie : **Le corps humain et l'éducation à la santé**, ne constitue qu'une étape d'un **parcours pédagogique complet prêt à l'emploi** pour apprendre, s'entraîner et maîtriser cette notion **étape par étape**.

Étape 1. Leçon gratuite : Comprendre la règle

Découvrir la notion grâce à des explications simples et des exemples concrets.

- [leçon la respiration](#) (pdf)
- [leçon la respiration](#) (word)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)

Étape 2. Exercices : S'entraîner progressivement

Des exercices progressifs pour avancer étape par étape

- [comment je respire](#) (pdf)
- [comment je respire](#) (word)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)

Étape 3. Évaluation Bilan : Vérifier ses acquis avant le contrôle

Des évaluations et corrections pour se préparer sereinement

- [Respiration : 4eme Harmos - Evaluation - Découverte du monde](#) (word)
- [Respiration : 4eme Harmos - Evaluation - Découverte du monde](#) (pdf)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)