CORRIGÉ

4e

Corrigé détaillé
6 exercices

Activité physique et effort : le corps s'adapte

> Ce qui est noté au contrôle, ce n'est pas le résultat seul : c'est le raisonnement posé, puis le calcul mené jusqu'au bout avec l'unité.

1 Besoins

1. Besoins : **glucose** et **dioxygène**.
2. Rejets : **dioxyde de carbone** et **chaleur**.

2 Adaptations

1. Hausse de la **fréquence cardiaque**.
2. Hausse de la **fréquence respiratoire**.
3. **Dilatation** des vaisseaux des muscles (et transpiration).

3 Graphique

1. Hausse pendant l'effort : les muscles ont besoin de plus de dioxygène.
2. Retour progressif à la normale pendant la **récupération**.

4 Entraînement

1. Son cœur, renforcé, éjecte **plus de sang à chaque battement**.
2. Il a besoin de moins de battements pour le même débit.

5 Santé

1. Préparer progressivement le cœur, les muscles et les articulations.
2. Réduire le risque de blessure.

6 Dopage

1. Il force l'organisme au-delà de ses limites naturelles.
2. Il provoque des effets graves (troubles cardiaques, atteintes du foie).
3. Il est contraire à l'éthique du sport et interdit.

Corrige-toi toi-même. Compte tes points exercice par exercice : c'est ainsi qu'on voit où l'on perd, et ce n'est presque jamais là où on le croit.

Ce qui est évalué	Points	Ce qui fait perdre le point
Expliquer les besoins	1 pt	Oublier le dioxygène
Exploiter un graphique	2 pts	Décrire sans expliquer
Santé	2 pts	Réponse vague