EXERCICES

4e

Activité physique et effort : le corps s'adapte

Nom : _____
Classe : _____

> Au contrôle, une réponse juste sans calcul ne rapporte presque rien : chaque problème se rédige en quatre temps — **justifier**, **poser** l'égalité, **mener le calcul** jusqu'au bout, **conclure** par une phrase avec l'unité. La place réservée est dimensionnée pour ces quatre temps.

1 Besoins ●○○

a. De quoi les muscles ont-ils besoin pour produire de l'énergie ? Que rejettent-ils ?

2 Adaptations ●○○

a. Cite trois adaptations de l'organisme pendant l'effort.

3 Graphique ●●○

a. La fréquence cardiaque passe de 70 à 160 battements/min pendant une course, puis redescend à 75 en 5 min de repos. Décris et explique.

4 Entraînement ●●○

a. Un sportif entraîné a une fréquence cardiaque de repos de 50 battements/min contre 70 pour un sédentaire. Explique.

5 Santé ●●○

a. Pourquoi s'échauffer avant un effort ?

6 Dopage ●●●

a. Pourquoi le dopage est-il dangereux ?