

T3 - Activité 5 : Les limites de l'organisme à l'effort

5ev1



Lire, comprendre et exploiter des données présentées sous différentes formes

PROBLÈME : Quelles sont les limites du corps lors d'un effort ?

SITUATION :

Lors d'un effort : les muscles se contractent, le rythme respiratoire et le rythme cardiaque augmentent.



Étudier le document ressource et trouver le code menant au trésor...

A Répondre aux questions.

- Lors d'un effort intense, les courbes du rythme cardiaque et de la consommation en dioxygène finissent par atteindre un ... ? (c'est aussi le nom d'un objet pour servir de la nourriture)
- De combien diminue la VO_2 max d'une femme sédentaire entre 20 et 45 ans ?
- Quel est la VO_2 max de Ousmane ?
- La pratique d'une activité physique régulière permet-elle d'augmenter infiniment la VO_2 max, le débit et la fréquence cardiaque ? oui ou non
- Par rapport au repos, par combien est multiplié le volume de sang reçu par un muscle lors d'un effort maximal qui se prolonge ?
- L'unité de mesure du dioxygène dans le corps est le .../min.
- Qu'est-ce qui permet d'améliorer progressivement sa VO_2 max ?
- Quel est le mot formé par les lettres colorées du document ?

B Combiner les premières lettres de chacune des réponses pour trouver le code secret, puis le vérifier sur l'ordinateur du professeur. Ex : si la réponse est "chat" → "c" si la réponse est "3" → "t"

La **fréquence cardiaque** et le **volume d'air** ventilé par les poumons avec la puissance de l'effort, mais sont par les capacités de ces deux organes. Quand l'effort physique atteint une certaine **intensité**, le volume de prélevé atteint un **maximum**, noté Il varie d'une personne à l'autre, notamment selon, et



BILAN

T3 - Activité 5 : Les limites de l'organisme à l'effort

5ev1



Lire, comprendre et exploiter des données présentées sous différentes formes

PROBLÈME : Quelles sont les limites du corps lors d'un effort ?

SITUATION :

Lors d'un effort : les muscles se contractent, le rythme respiratoire et le rythme cardiaque augmentent.



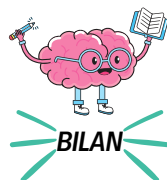
Étudier le document ressource et trouver le code menant au trésor...

A Répondre aux questions.

- Lors d'un effort intense, les courbes du rythme cardiaque et de la consommation en dioxygène finissent par atteindre un ... ? (c'est aussi le nom d'un objet pour servir de la nourriture)
- De combien diminue la VO_2 max d'une femme sédentaire entre 20 et 45 ans ?
- Quel est la VO_2 max de Ousmane ?
- La pratique d'une activité physique régulière permet-elle d'augmenter infiniment la VO_2 max, le débit et la fréquence cardiaque ? oui ou non
- Par rapport au repos, par combien est multiplié le volume de sang reçu par un muscle lors d'un effort maximal qui se prolonge ?
- L'unité de mesure du dioxygène dans le corps est le .../min.
- Qu'est-ce qui permet d'améliorer progressivement sa VO_2 max ?
- Quel est le mot formé par les lettres colorées du document ?

B Combiner les premières lettres de chacune des réponses pour trouver le code secret, puis le vérifier sur l'ordinateur du professeur. Ex : si la réponse est "chat" → "c" si la réponse est "3" → "t"

La **fréquence cardiaque** et le **volume d'air** ventilé par les poumons avec la puissance de l'effort, mais sont par les capacités de ces deux organes. Quand l'effort physique atteint une certaine **intensité**, le volume de prélevé atteint un **maximum**, noté Il varie d'une personne à l'autre, notamment selon, et



BILAN



Lire, comprendre et exploiter des données présentées sous différentes formes

SITUATION :

Lors d'un effort : les muscles se contractent, le rythme respiratoire et le rythme cardiaque augmentent.



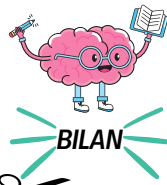
Étudier le document ressource et trouver le code menant au trésor...

A Répondre aux questions.

- Lors d'un effort intense, les courbes du rythme cardiaque et de la consommation en dioxygène finissent par atteindre un ... ? (c'est aussi le nom d'un objet pour servir de la nourriture)
- A 45 ans quelle est la VO_2 max d'une femme sportive ?
- Quel est la VO_2 max de Zéé ?
- En courant à 10 km/heure sur un tapis, combien de fois par minute le cœur battra ?
- L'unité de mesure du rythme cardiaque est le .../min.
- La pratique d'une activité physique régulière permet-elle d'augmenter infiniment la VO_2 max, le débit et la fréquence cardiaque ? oui ou non
- Par rapport au repos, par combien est multiplié le volume de sang reçu par un muscle lors d'un effort maximal qui se prolonge ?
- Quel est le mot formé par les lettres colorées du document ?

B Combiner les premières lettres de chacune des réponses pour trouver le code secret, puis le **vérifier** sur l'ordinateur du professeur. Ex : si la réponse est "chat" → "c" si la réponse est "3" → "t"

La **fréquence cardiaque** et le **volume d'air** ventilé par les poumons avec la puissance de l'effort, mais sont par les capacités de ces deux organes. Quand l'effort physique atteint une certaine **intensité**, le volume de prélevé atteint un **maximum**, noté Il varie d'une personne à l'autre, notamment selon, et



BILAN



Lire, comprendre et exploiter des données présentées sous différentes formes

SITUATION :

Lors d'un effort : les muscles se contractent, le rythme respiratoire et le rythme cardiaque augmentent.



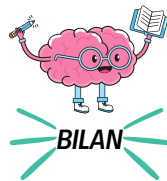
Étudier le document ressource et trouver le code menant au trésor...

A Répondre aux questions.

- Lors d'un effort intense, les courbes du rythme cardiaque et de la consommation en dioxygène finissent par atteindre un ... ? (c'est aussi le nom d'un objet pour servir de la nourriture)
- A 45 ans quelle est la VO_2 max d'une femme sportive ?
- Quel est la VO_2 max de Zéé ?
- En courant à 10 km/heure sur un tapis, combien de fois par minute le cœur battra ?
- L'unité de mesure du rythme cardiaque est le .../min.
- La pratique d'une activité physique régulière permet-elle d'augmenter infiniment la VO_2 max, le débit et la fréquence cardiaque ? oui ou non
- Par rapport au repos, par combien est multiplié le volume de sang reçu par un muscle lors d'un effort maximal qui se prolonge ?
- Quel est le mot formé par les lettres colorées du document ?

B Combiner les premières lettres de chacune des réponses pour trouver le code secret, puis le **vérifier** sur l'ordinateur du professeur. Ex : si la réponse est "chat" → "c" si la réponse est "3" → "t"

La **fréquence cardiaque** et le **volume d'air** ventilé par les poumons avec la puissance de l'effort, mais sont par les capacités de ces deux organes. Quand l'effort physique atteint une certaine **intensité**, le volume de prélevé atteint un **maximum**, noté Il varie d'une personne à l'autre, notamment selon, et



BILAN