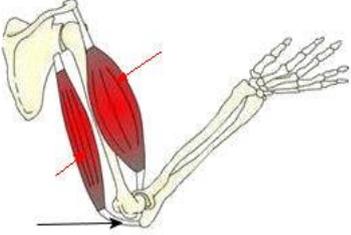
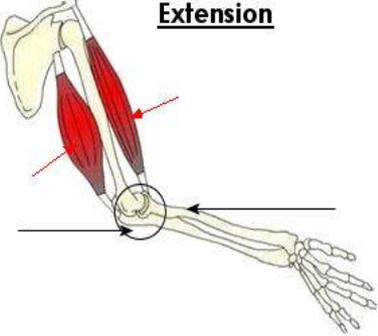
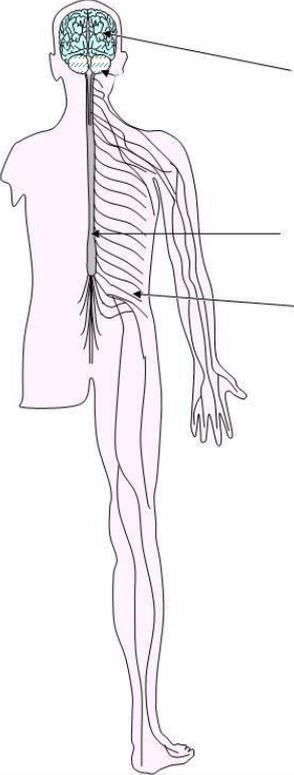




Fiche de mémorisation - thème 3 chapitre 1 : Le fonctionnement de l'organisme lors d'un effort physique.

<p>Expliquer comment se réalise un mouvement</p>	<p>Quels sont les organes impliqués dans la réalisation d'un mouvement ?</p>	<p>Les et les</p>
	<p>Légènder :</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p><u>Flexion</u></p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p><u>Extension</u></p>  </div> </div>
	<p>Quelles sont les étapes de la réalisation d'un mouvement ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> -d'un muscle qui se - Le de ce muscle tire sur l'..... sur lequel il est fixé. - mouvement de l'os grâce à une
	<p>De quoi est constitué un muscle ?</p>	<p>De musculaires = musculaires (Connaître la notion de cellule)</p>
<p>Expliquer comment la réalisation d'un mouvement est commandée.</p>	<p>Quels organes participent à la commande d'un mouvement ?</p>	
	<p>Comment appelle-t-on l'ensemble : cerveau + moelle épinière + nerfs ?</p>	<p>.....</p>
	<p>Comment appelle-t-on l'ensemble cerveau + moelle épinière ?</p>	<p>.....</p>
	<p>Comment le système nerveux commande-t-il la réalisation d'un mouvement ?</p>	<p>La contraction d'un muscle est commandée par le qui envoie des aux muscles par l'intermédiaire de la et des</p>

Relier les modifications de l'organisme lors d'un effort aux limites de l'organisme.	Qu'est-ce que la fréquence cardiaque ?	
	Qu'est-ce que la fréquence respiratoire ?	
	Quelles sont les modifications du corps lors d'un effort physique ?	La fréquence cardiaque et la fréquence respiratoire
	Quelles sont les limites d'un effort ?	La et la de ne peuvent pas dépasser une valeur maximale propre à chaque individu.
Relier les modifications de l'organisme aux besoins du muscle lors d'un effort physique.	Qu'est-ce que l'irrigation sanguine ?	
	Qu'est-ce qu'un capillaire sanguin ?	
	Comment évoluent les besoins des muscles au cours d'un effort physique ?	Les muscles consomment de dioxygène et de nutriments lors d'un effort physique.
	Comment expliquer les modifications de l'organisme lors d'un effort physique ?	<ul style="list-style-type: none"> - La fréquence respiratoire augmente pour prélever plus de - La fréquence cardiaque augmente pour apporter plus de donc plus de dioxygène et de nutriments aux muscles.
Expliquer en quoi les aliments sont une source d'énergie pour les muscles. (Livre p.138 et 139)	De quoi sont constitués les aliments ?	<p>Les aliments sont constitués de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (eau + sels minéraux), -, -, -
	Qu'apportent les aliments à notre corps.	Les aliments sont une source d'..... pour notre organisme.
	Comment varie les besoins énergétiques d'un individu ?	<p>Les besoins énergétiques varient en fonction :</p> <ul style="list-style-type: none"> - des, - de leur, - de leur