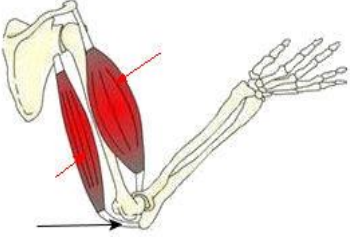
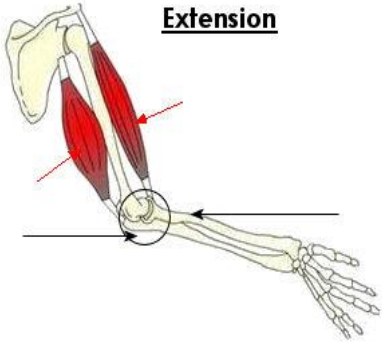
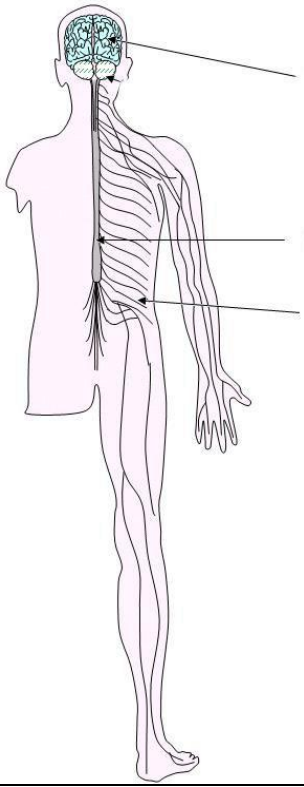




Fiche de mémorisation - thème 3 chapitre 1 : Le fonctionnement de l'organisme lors d'un effort physique.

<p><b>Expliquer comment se réalise un mouvement</b></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><b><u>Flexion</u></b></p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p><b><u>Extension</u></b></p>  </div> </div>
	<p>Quelles sont les étapes de la réalisation d'un mouvement ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- .....d'un muscle qui se .....</li> <li>- Le ..... de ce muscle tire sur l'..... sur lequel il est fixé.</li> <li>- mouvement de l'os grâce à une .....</li> </ul>
	<p>De quoi est constitué un muscle ?</p>	<p>De ..... musculaires = ..... musculaires (Connaître la notion de cellule)</p>
<p><b>Expliquer comment la réalisation d'un mouvement est commandée.</b></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>

<b>Relier les modifications de l'organisme lors d'un effort aux limites de l'organisme.</b>	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.
<b>Relier les modifications de l'organisme aux besoins du muscle lors d'un effort physique.</b>	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"> <li>- La fréquence respiratoire augmente pour prélever plus de .....</li> <li>- La fréquence cardiaque augmente pour apporter plus de ..... donc plus de dioxygène et de nutriments aux muscles.</li> </ul>
<b>Expliquer en quoi les aliments sont une source d'énergie pour les muscles. (Livre p.138 et 139)</b>	De quoi sont constitués les aliments ?	<p>Les aliments sont constitués de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ..... (eau + sels minéraux),</li> <li>- .....,</li> <li>- .....,</li> <li>- .....</li> </ul>
	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"> <li>- des .....,</li> <li>- de leur .....,</li> <li>- de leur .....</li> </ul>