|  |
| --- |
| **Activité 1: Les variations de l’organisme lors d’un effort** |

*Objectif : découvrir les changements observés lors d'une activité physique*

1. **Je constate les changements de mon organisme lors de l’effort :**
2. *Je cite les organes mis en action lors d'une activité physique. Communiquer*
3. **Résultats expérimentaux** :



**Quelques définitions nécessaires :**

**Fréquence respiratoire :** nombre d**’inspirations** (**entrée d’air dans les poumons**) et d’**expirations** (**sortie d’air des poumons**) réalisées en une minute.

**Fréquence cardiaque :** nombre de battements cardiaque ’n une minute. Elle est mesurable en prenant le **pouls, battement des artères dû aux contractions cardiaques**, au niveau du poignet ou de l’artère carotide (dans le cou).

1. **J’interprète les changements observés lors d’une activité physique :**
2. Je donne le rythme respiratoire de Paul au repos*. S’Informer*
3. Je donne le rythme respiratoire de Paul en activité. *S’informer*
4. **Je Complète** la phrase suivante : Au cours d’une activité physique, les fréquences ……………………………………………………………………………………………………………………………………....*S'Informer*
5. Je cite les autres modifications observées lors d'une activité physique. *Communiquer*

III- Je conclus :

**Je réponds** à la question « Comment l’organisme réagit-il à l’effort physique ? » *Raisonner*

Lors d'un effort physique,

|  |
| --- |
| **Activité 1: Les variations de l’organisme lors d’un effort** |

*Objectif : découvrir les changements observés lors d'une activité physique*

1. **Je constate les changements de mon organisme lors de l’effort :**
2. *Je cite les organes mis en action lors d'une activité physique. Communiquer*
3. **Résultats expérimentaux** :



**Quelques définitions nécessaires :**

**Fréquence respiratoire :** nombre d**’inspirations** (**entrée d’air dans les poumons**) et d’**expirations** (**sortie d’air des poumons**) réalisées en une minute.

**Fréquence cardiaque :** nombre de battements cardiaque ’n une minute. Elle est mesurable en prenant le **pouls, battement des artères dû aux contractions cardiaques**, au niveau du poignet ou de l’artère carotide (dans le cou).

1. **J’interprète les changements observés lors d’une activité physique :**
2. Je donne le rythme respiratoire de Paul au repos*. S’Informer*
3. Je donne le rythme respiratoire de Paul en activité. *S’informer*
4. **Je Complète** la phrase suivante : Au cours d’une activité physique, les fréquences ……………………………………………………………………………………………………………………………………....*S'Informer*
5. Je cite les autres modifications observées lors d'une activité physique. *Communiquer*

III- Je conclus :

**Je réponds** à la question « Comment l’organisme réagit-il à l’effort physique ? » *Raisonner*

Lors d'un effort physique,