

Comment le corps s'adapte-t-il à un effort physique ?

Compétences travaillées

- ✓ **SVT11.** Lire et exploiter des données présentées sous différentes formes : tableaux, graphiques, diagrammes, dessins, conclusions de recherches, cartes heuristiques, etc.
- ✓ **SVT4.** Utiliser des instruments d'observation, de mesures et des techniques de préparation et de collecte.

🗨️ Quels changements de notre corps peut-on observer après un effort physique ?

.....

.....

.....

.....

🗨️ Mais pourquoi notre corps réagit-il comme ça ?

🗨️ Notre hypothèse :

🕒 Nos mesures

	Avant l'effort	Après l'effort
Fréquence cardiaque		
Fréquence ventilatoire		

👁️ Observe ces tableaux et complète les phrases.

Muscle au repos	Sang entrant dans le muscle	Sang sortant du muscle
Dioxygène	20 mL	16 mL
Nutriment (glucose)	90 mg	87 mg

Muscle lors d'un effort intense.	Sang entrant dans le muscle	Sang sortant du muscle
Dioxygène	20 mL	2 mL
Nutriment (glucose)	90 mg	50 mg

Lors d'un effort, les muscles consomment plus deet de

🗨️ Conclusion

Lors d'un effort, notre augmente. En respirant plus vite, nous apportons plus de dans notre sang. Lors d'un effort, notre augmente. Le chargé en et en parvient plus rapidement aux muscles. Pour fonctionner, nos muscles ont besoin de et de, c'est comme cela qu'ils produisent leur

