Travaux SVT 5ème

Sport et santé.

**Activité** : Réalise un article de journal pour expliquer les effets du sport sur la santé (pour t’aider, réponds aux questions à l’aide des documents proposés ou de recherches personnelles)

Doc 7 p 135 : Quel élève peut faire l’effort le plus long ? Pourquoi ?

Doc 3 p 134 : comment évolue la fréquence cardiaque quand l’effort augmente ?

* Que se passe-t-il au-delà de 20 km/h ?
* Qu'est-ce qu’un bon entrainement ? (Les effets sur le corps)
* Effets positifs du sport sur la santé ?
* Règles à respecter pour être performant sans se blesser ?
* Quelles sont les limites de la pratique du sport à ne pas dépasser ? (surentrainement, qu’est-ce que le dopage ?)



Bilan : Lors d’un effort musculaire, le rythme cardiaque et le rythme respiratoire s’accélèrent jusqu’à une certaine limite qui est propre à chaque individu, que le rythme cardiaque et la consommation de dioxygène ne doivent pas dépasser. L’entrainement permet d’augmenter sa consommation maximale d’O2 et être plus performant.