

4. Déterminez, la fréquence cardiaque maximale et le volume de dioxygène maximal consommé (VO₂ max) de cet individu. **(Inf)**. **(5 min)**

.....

.....

.....

.....

Grille d'évaluation de l'activité « J'ai réussi si... »		
D 1.3 Com	Présenter des données sous différentes formes Q1. J'ai réalisé une représentation graphique correcte	D C B A D C B A
D 1.3 Inf	Indiquer un résultat avec une unité de mesure adaptée Q3. J'ai décrit l'évolution de la fréquence cardiaque Q3. J'ai décrit l'évolution du volume de dioxygène Q4. J'ai déterminé la « VO ₂ max » Q4. J'ai déterminé la fréquence cardiaque maximale	D C B A D C B A D C B A D C B A

5. Complétez le texte à trous à partir des informations vues pendant la séance.

Lors d'un effort physique, la fréquence cardiaque augmente jusqu'à atteindre une limite appelée **fréquence cardiaque maximale** (..... = 220 - âge) et la quantité de dioxygène consommée augmente jusqu'à atteindre une limite appelée **volume maximal de dioxygène consommé** (.....) qui varie selon les individus.
Ces limites déterminent nos performances sportives.

Corrigez votre travail à partir de [l'application](#)