

Atelier 1 : Quelles sont les modifications observables lors d'un effort physique ?

Lors des séances de préparation au cross du collège, le professeur de SVT demande aux élèves qui ont couru de noter les modifications qu'ils constatent.

Document 1 : Des témoignages d'élèves sur leur ressenti

« J'étais à l'arrivée de la course et j'étais chargé de distribuer les boissons lorsque Mathieu est arrivé. Il était rouge comme une « tomate » et lorsque je lui ai proposé un verre de jus d'orange, il n'a pas pu le boire tellement il était essoufflé... »

« J'étais sur la ligne d'arrivée et Ophélie est arrivée le front tout en sueur, sa maman qui était présente lui a demandé d'aller rapidement changer son tee-shirt tellement il était mouillé... »

Thomas qui a gagné le cross est arrivé serein et en annonçant à son prof d'EPS « qu'il avait réussi à gérer sa course en contrôlant régulièrement sa respiration et son pouls * »

Vocabulaire :

- **Pouls** : Il s'agit du battement des artères qui est le contrecoup des battements cardiaques. Le rythme du pouls est donc le même que le rythme cardiaque.

1. Soulignez dans le document 1 les changements observables lors d'un effort physique. **(Inf)**

2. Indiquez les modifications du fonctionnement de l'organisme à prendre en compte lors d'un effort physique à partir des informations données par Thomas. **(Inf)**

Thomas a dit que **il a contrôlé régulièrement sa respiration et son pouls.**

On peut en déduire que lors d'un effort **la respiration (le rythme respiratoire) et le pouls (le rythme cardiaque) sont modifiés (augmentent).**

Grille d'évaluation de l'activité « J'ai réussi si .. »					
D 1.3	Lire et exploiter des documents scientifiques (texte)	D	C	B	A
Inf	Q1. J'ai identifié les modifications observables	D	C	B	A
	Q2. J'ai identifié les modifications indiquées par Thomas	D	C	B	A