



Essaie de répondre aux questions du tableau ci-dessous avant et après avoir visionné le documentaire intitulé "*Sport : le corps dans l'effort*". Compare tes réponses à celles de tes camarades.

	Avant d'avoir vu le documentaire...			Après avoir vu le documentaire...				
	Je pense que c'est...	Dans la classe...		Je pense que c'est...	Dans la classe...			
① Un sportif peut améliorer ses performances en jouant à des jeux vidéos.	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> ?	vrai	faux	?	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> ?	vrai	faux	?
② Pratiquer un sport à un haut niveau modifie la structure de notre cerveau.	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> ?	vrai	faux	?	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> ?	vrai	faux	?
③ Plus on s'entraîne, moins on a de courbatures.	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> ?	vrai	faux	?	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> ?	vrai	faux	?

Complète le questionnaire suivant au fur et à mesure de ton visionnage. Les nombres circlés indiquent le moment où la réponse est apportée.

⑤ Quelle formule mathématique permet de calculer la puissance ?

.....

⑥ Une **force** est invisible ; ce que l'on voit, ce sont ses effets.

vrai  faux

⑥ Quelle est l'unité de mesure d'une force ?

le pascal  le joule  le newton

⑥ Quelle est la grandeur qui mesure le temps nécessaire pour parcourir une distance ?

.....

⑨ Combien avons-nous de muscles ?

.....

⑨ Colorie de la même couleur les éléments qui se rapportent aux mêmes types de muscles.

le cœur

Muscles striés squelettiques

muscles lisses

Mouvements volontaires

Travaillent de façon autonome

Fait circuler le sang à travers tout l'organisme

Sont attachés à notre squelette

Contractions involontaires

Ne s'arrête jamais

Sont autour d'autres organes

myocarde

⑨ Par quoi les **muscles striés squelettiques** sont-ils reliés aux os ?

.....

⑩ Quels sont les "carburants" des muscles ?

les graisses  les vitamines  les sucres

⑪ De quel gaz les muscles ont-ils besoin ?

Azote  Oxygène  Ozone

⑫ Quel gaz, évacué lors de la respiration pulmonaire, nos muscles produisent-ils ?

du CO<sub>2</sub>  du CO  du NO<sub>2</sub>  de l'O<sub>2</sub>

⑬ Le **système nerveux sympathique** augmente notre rythme cardiaque en cas d'efforts physiques importants. Le **système nerveux parasympathique** réduit ce rythme.

C'est vrai.  C'est l'inverse.

⑭ Après un effort physique, les enfants retrouvent moins rapidement que les adultes un rythme cardiaque normal.

C'est vrai.  C'est l'inverse.

⑯ Quels éléments constituent le **système nerveux central**, qui reçoit, traite et commande les informations qui circulent dans notre corps ?

le cerveau  la moelle osseuse  
 le cervelas  la moelle épinière

⑰ Pratiquer des activités sportives quand on est enfant améliore plus nos capacités physiques que de commencer ces activités une fois adulte.

C'est vrai.  C'est l'inverse.

⑲ Un **sportif amateur** est plus performant qu'un **sportif professionnel** pour se représenter mentalement un geste technique.

C'est vrai.  C'est l'inverse.

⑳ Pratiquer une activité physique améliore la mémoire, chez les collégiens.

C'est vrai.  C'est l'inverse

㉓ En athlétisme, quel est le record du monde masculin du 100 m (établi par Usain Bolt, en 2009) ?

.....

㉓ Quel est le record du monde féminin du 100 m (établi par Florence Griffith Joyner, en 1988) ?

.....

㉓ Pour éviter d'avoir des courbatures, il faut s'échauffer et s'étirer...

avant l'effort  
 après l'effort

# Le sport



Essaie de répondre aux questions du tableau ci-dessous avant et après avoir visionné le documentaire intitulé "Sport : le corps dans l'effort". Compare tes réponses à celles de tes camarades.

Vrai  
Vrai  
Vrai

	Avant d'avoir vu le documentaire...			Après avoir vu le documentaire...				
	Je pense que c'est...	Dans la classe...		Je pense que c'est...	Dans la classe...			
① Un sportif peut améliorer ses performances en jouant à des jeux vidéos.	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> ?	vrai	faux	?	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> ?	vrai	faux	?
② Pratiquer un sport à un haut niveau modifie la structure de notre cerveau.	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> ?	vrai	faux	?	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> ?	vrai	faux	?
③ Plus on s'entraîne, moins on a de courbatures.	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> ?	vrai	faux	?	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> ?	vrai	faux	?

Complète le questionnaire suivant au fur et à mesure de ton visionnage. Les nombres circlés indiquent le moment où la réponse est apportée.

5 Quelle formule mathématique permet de calculer la puissance ?

*Puissance = Force x Vitesse*

6 Une force est invisible ; ce que l'on voit, ce sont ses effets.

vrai  faux

6 Quelle est l'unité de mesure d'une force ?

le pascal  le joule  le newton

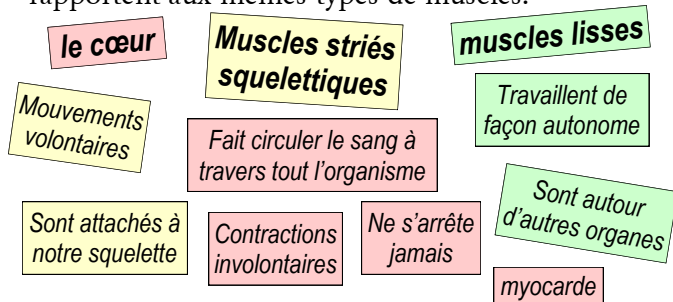
6 Quelle est la grandeur qui mesure le temps nécessaire pour parcourir une distance ?

*La vitesse*

9 Combien avons-nous de muscles ?

*Environ 600 Wikipédia en dénombre 639 dont 570 muscles striés.*

9 Colorie de la même couleur les éléments qui se rapportent aux mêmes types de muscles.



9 Par quoi les muscles striés squelettiques sont-ils reliés aux os ?

*Par des tendons*

10 Quels sont les "carburants" des muscles ?

les graisses  les vitamines  les sucres

11 De quel gaz les muscles ont-ils besoin ?

Azote  Oxygène  Ozone

12 Quel gaz, évacué lors de la respiration pulmonaire, nos muscles produisent-ils ?

du CO<sub>2</sub>  du CO  du NO<sub>2</sub>  de l'O<sub>2</sub>

13 Le système nerveux sympathique augmente notre rythme cardiaque en cas d'efforts physiques importants. Le système nerveux parasympathique réduit ce rythme.

C'est vrai.  C'est l'inverse.

14 Après un effort physique, les enfants retrouvent moins rapidement que les adultes un rythme cardiaque normal.

C'est vrai.  C'est l'inverse.

16 Quels éléments constituent le système nerveux central, qui reçoit, traite et commande les informations qui circulent dans notre corps ?

le cerveau  la moelle osseuse  
 le cervelas  la moelle épinière

17 Pratiquer des activités sportives quand on est enfant améliore plus nos capacités physiques que de commencer ces activités une fois adulte.

C'est vrai.  C'est l'inverse.

19 Un sportif amateur est plus performant qu'un sportif professionnel pour se représenter mentalement un geste technique.

C'est vrai.  C'est l'inverse.

20 Pratiquer une activité physique améliore la mémoire, chez les collégiens.

C'est vrai.  C'est l'inverse

23 En athlétisme, quel est le record du monde masculin du 100 m (établi par Usain Bolt, en 2009) ?

*9 secondes et 58 centièmes*

23 Quel est le record du monde féminin du 100 m (établi par Florence Griffith Joyner, en 1988) ?

*10 secondes et 49 centièmes*

25 Pour éviter d'avoir des courbatures, il faut s'échauffer et s'étirer...

avant l'effort  
 après l'effort