

NOM :

Prénom :

Observations :

Évaluation des connaissances : L'activité physique

Compétences :	Acquis 	En cours d'acquisition 	Non acquis 
C1. Traiter une information. / 5			
C2. Appliquer une démarche d'analyse dans une situation donnée. / 5			
C3. Expliquer un enjeu environnemental, une disposition réglementaire, en lien avec une mesure de prévention. / 6			
C4. Proposer une solution pour résoudre un problème. / 1,5			
C5. Argumenter un choix. / 1,5			
C6. Communiquer à l'écrit avec une syntaxe claire et un vocabulaire adapté. / 1			

Partie 1 : Analyser une situation problème.

Situation problème : Activité physique et santé.

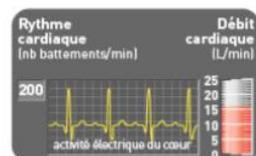
Les bénéfices pour la santé de la pratique régulière d'une activité physique sont avérés, quels que soient l'âge et le sexe. Pourtant, moins de la moitié des Français âgés de 15 à 75 ans atteignent un niveau d'activité physique favorable à la santé. Les recommandations de santé publique sont donc formulées aujourd'hui pour permettre à chacun d'intégrer l'activité physique dans son quotidien. En France, la recommandation diffusée depuis 2002 par le ministère chargé de la santé, dans le cadre du Programme national nutrition santé (PNNS), est de pratiquer l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide par jour au minimum 5 fois par semaine pour les adultes et l'équivalent d'au moins 60 minutes par jour pour les enfants et adolescents.

Source : solidarites-sante.gouv.fr

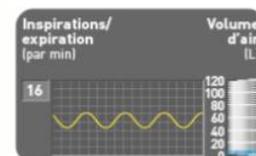
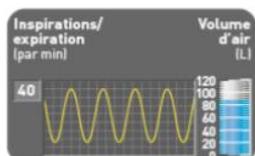
1. **Indiquer** le problème mis en évidence dans la situation. (C2) / 1
2. **Analyser** le problème posé à l'aide du diagramme causes-effet. (C2) / 4

Partie 2 : Mobiliser ses connaissances.

Document 1 : Effets de l'activité physique sur l'appareil cardiovasculaire.

AU REPOS	PENDANT L'EFFORT
Appareil cardiovasculaire Fréquence cardiaque = 60 à 100 battements (ou pulsations) par minute Débit cardiaque = 2,5 L/min (= débit de sang qui sort du cœur)	Appareil cardiovasculaire Fréquence cardiaque = 200 battements (ou pulsations) par minute (variable en fonction de l'âge, de l'intensité de l'effort ; diminue si la personne s'entraîne régulièrement) Débit cardiaque = 16 L/min (= multiplié par 5 ou 6 par rapport au repos)
	

Document 2 : Effets de l'activité physique sur l'appareil respiratoire.

AU REPOS	PENDANT L'EFFORT
Appareil respiratoire Volume d'air courant = 0,5 L environ Il s'agit du volume d'air (de dioxygène, O ₂) qui entre dans les poumons.	Appareil respiratoire Volume d'air courant = 3 L environ
	

Source : Édition Foucher.

3. **Décrire** à partir du document 1, l'effet de l'activité physique sur l'appareil cardio-vasculaire. (C1) / 2
4. **Décrire** à partir du document 2, l'effet de l'activité physique sur l'appareil respiratoire. (C1) / 2
5. **Citer** à l'aide des connaissances, un autre paramètre physiologique qui est modifié pendant un effort physique. (C1) / 1
6. **Expliquer** le rôle de toutes ces modifications physiologiques. (C3) / 2

Document 3 : Les arguments en faveur de l'activité physique.

 ↓	 ↓	 ↓
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #fff9c4;">.....</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #fff9c4;">.....</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #fff9c4;">.....</div>

7. **Préciser** l'intérêt de pratiquer une activité physique régulière en complétant le document 3. (C4,C5) / 3
8. **Cocher** la ou les affirmation(s) juste(s) (C3) : /4

👤 Que produit un muscle en activité ?

- Du glucose.
- Des déchets comme du dioxyde de carbone (CO₂).
- Des hormones.
- De la chaleur.

👤 Cocher parmi les affirmations suivantes, celles qui sont vraies.

- Le muscle strié squelettique permet le mouvement et le maintien.
- La contraction musculaire est sous le contrôle d'une stimulation nerveuse.
- Le muscle strié squelettique a pour unique propriété l'élasticité.
- L'élément moteur responsable de la contraction du muscle est la cellule musculaire.

👤 Pour se contracter, le muscle a besoin :

- De glucose.
- De dioxyde de carbone.
- De vitamines.
- De dioxygène.
- De cholestérol.

👤 Quelle est la durée d'activité physique journalière recommandée par l'OMS ?

- 15 minutes par jour.
- 30 minutes par jour.
- 1h par jour.
- 1h par semaine.