

Le corps en effort [4e M1]

A) Révisions de 5^e

Bilan 1 mission 1

Centres nerveux (cerveau et moelle épinière)

Cellules nerveuses (=neurones)

Nerf

Messages nerveux

Synapse

Formule de la production d'énergie dans une cellule : dioxygène plus glucose permettent la production d'énergie et de déchets.

B) Comment notre corps s'adapte-t-il à un effort physique ?

Bilan 2 mission 1

Le système nerveux permet la réalisation des mouvements. Il y a une **coordination entre les systèmes cardio-vasculaire et respiratoire** (ils travaillent ensemble) pour permettre **l'adaptation du corps à l'effort**. Cette coordination se réalise grâce au système nerveux.

C) Quels sont les bénéfices d'un entraînement sportif régulier ?

Bilan 3 mission 1

Mots clés : « Seuil / limite / entraînement »

L'entraînement régulier permet à tout notre organisme d'être plus performant et on atteint un niveau de performance qui nous est propre.

Cependant si on s'entraîne trop on dépasse notre seuil d'entraînement, et au-delà de ce seuil, nos performances diminuent.

D) Les dangers du dopage et des drogues

Bilan 4 mission 1

Dopage : absorption de substances ou recours à des produits médicaux pour améliorer les performances sportives.

Le dopage entraîne des troubles sérieux pour la santé, voire même mortels.

Une **drogue** est une substance modifiant l'activité du cerveau, en agissant au niveau des synapses.

MOTS CLÉS

DOPAGE

DROGUE

CENTRES NERVEUX

CELLULES NERVEUSES

SYNAPSE

MESSAGE NERVEUX

NERF

Pouvoir expliquer la l'adaptation du corps à l'effort grâce à la coordination entre les systèmes respiratoire et cardiovasculaire.

