

CHAPITRE 2 : EFFORT PHYSIQUE ET SANTE

Nombre de séances :



Je vais apprendre à

Comprendre comment l'organisme s'adapte à un effort
Adopter des comportements responsables et découvrir les effets de l'entraînement



Mission 1 : I - Adapter son organisme à l'effort



Activité 1 : Comment l'organisme réagit-il au cours d'un effort physique ?

correction bilan



Mission 2 : II - Les besoins du muscle



Activité 2 : Quels sont les besoins du muscle pour fonctionner ?

ramassé bilan



Mission 3 : III - Effectuer un mouvement



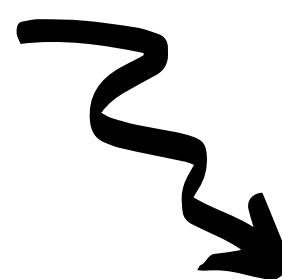
Activité 3 : Quels sont les organes responsables du mouvement ? **TP**

activité ramassée bilan



Activité 4 : Les accidents de l'appareil locomoteur

correction bilan



Mission 4 : IV - Sport et santé

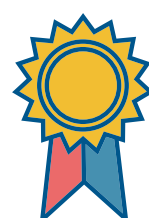


Activité 5 : Les bienfaits du sport



Activité 6 : Adopter des comportements responsables

correction bilan



Evaluation

le