

THEME 2 : **CORPS HUMAIN ET SANTE : L'exercice physique**

Introduction

Stimulation corticale T2

Quelles sont les adaptations de l'organisme pendant un exercice physique ?

Activité 1 : A quoi correspond l'effort physique et quels sont ses effets ?

Bilan 1

Notions : Débits ventilatoire et cardiaque – énergie- glycogène – VO₂max

Activité 2 : Comment gérer le bilan énergétique de votre organisme ?

Bilan 2

Notions : Bilan énergétique - IMC – obésité - facteurs

Activité 3 : Quelles sont les caractéristiques anatomo-fonctionnelles de votre appareil cardio-vasculaire permettant la gestion de l'approvisionnement des organes pendant un effort physique ?

Bilan 3

Notions : Anatomie du cœur – 2 circulations – Sphincters – Diastole - Systole

Activité 4 : Comment se modifie votre circulation sanguine au cours d'un effort physique et comme est-elle régulée ?

Bilan 4

Notions : Pression artérielle – barorécepteurs – 4 nerfs – boucle de régulation

Activité 5 : Comment la pratique d'une activité physique peut-elle vous permettre d'avoir une meilleure santé cardio-ventilatoire ?

Bilan 5

Notion : Amélioration des performances

Activité 6 : Comment préserver votre santé lors de la pratique d'une activité physique ?

Bilan 6

Notions : Articulation – tendon - ligament