

## 5ème – Le corps humain et la santé

### **Fiche de mémorisation - Chap 1: Le fonctionnement de l'organisme lors d'un effort musculaire**

	Questions :	Indices :	Réponses :
1	A quoi correspond la fréquence cardiaque ?		
2	A quoi correspond la fréquence respiratoire ?		
3	Comment varient les fréquences cardiaque et respiratoire lors d'un effort ?		
4	Comment varient les besoins des muscles au cours d'un effort ?		
5	Quel en est l'objectif ?		
6	Comment varie la production des déchets des muscles au cours d'un effort ?		
7	Qu'est ce qu'un circuit endigué ?		
8	Quels sont les composants du système cardio-vasculaire ?		
9	Quel est le rôle du sang ?		

## 5ème – Le corps humain et la santé

10	Quel est le rôle du cœur ?		
11	Quel est le rôle des veines ?		
12	Quel est le rôle des artères ?		
13	Quel est le rôle des capillaires ?		
14	Pourquoi la fréquence cardiaque augmente-elle à l'effort ?		
15	Comment améliorer les limites du système cardio-vasculaire ?		
16	Où se font les échanges gazeux entre le sang et l'air ?		
17	Pourquoi la fréquence respiratoire augmente-elle à l'effort ?		
18	Quel est l'intérêt de l'échauffement ?		
19	Quel est l'intérêt de l'entraînement ?		
20	Comment diminuer le risque de maladies cardio-vasculaires ?		
21	Qu'est-ce que le dopage ?		