

Activité 2 : Effort et système respiratoire

Livre page 134 et 135

Question 1 : Décrire le trajet de l'air dans les voies respiratoires. (Doc 1 et 2 page 134)

Question 2 : Expliquer comment évoluent le rythme respiratoire et l'amplitude des respirations (quantité d'air entrant et sortant) au cours d'un effort physique (doc 3 page 134)

Question 3 : Expliquer comment évoluent le rythme respiratoire et l'amplitude des respirations (quantité d'air entrant et sortant) pendant la phase de récupération qui suit un effort physique. (Doc 3 page 134)

Question 4 : A partir des documents 4 et 5 page 135, montrez que les adaptations à l'effort constatées dans le doc 3 ont des limites.

Question 5 : Mettre en relation les informations des documents 1, 2, 6 et 7 pour expliquer les différences de distances parcourues par les différents jeunes de 15 ans du doc 7.

A retenir :

Lors d'un effort physique, le rythme respiratoire et donc la quantité de dioxygène prélevé augmentent. Ce dioxygène est ensuite transporté par le sang jusqu'aux muscles en activité.

Plus un effort physique est intense, plus la quantité de dioxygène prélevé augmente, jusqu'à atteindre une limite : la consommation maximale de dioxygène.

Le tabac diminue les capacités respiratoires.

Vocabulaire :

Rythme respiratoire : (à recopier page 135)

Ventilation : (à recopier page 135)