

Thème III – Corps humain et santé

Thème III	Objectifs à atteindre
Les problématiques abordées	<i>Comment le corps humain réagit-il à l'effort ?</i> <i>Comment entraîner son corps tout en préservant sa santé ?</i> <i>Comment le corps humain communique-t-il pour se mettre en mouvement ?</i> <i>Comment le corps humain digère-t-il les aliments dont il a besoin ?</i> <i>Comment gérer au mieux son alimentation ?</i>
Ce qu'on attend de moi en fin de thème	<ul style="list-style-type: none">• Expliquer quelques processus biologiques impliqués dans le fonctionnement de l'organisme humain, jusqu'au niveau moléculaire : activités musculaire, nerveuse et cardiovasculaire, alimentation et digestion.• Relier la connaissance de ces processus biologiques aux enjeux liés aux comportements responsables individuels et collectifs en matière de santé.
Mots-clés à connaître	Efforts et besoins musculaires, modifications du corps, adaptation à l'effort, limite physiologique, entraînement, dopage, tabagisme, organes sensoriels, organes effecteurs, centre nerveux, nerfs sensitifs et moteurs, messages nerveux, appareil digestif, digestion, absorption, alimentation équilibrée

III – Activité 0

Introduction et rappels – Thème III

Consignes

1 – **Donner** des exemples d'organes qui permettent au corps de fonctionner.

2 – **Expliquer** comment deux personnes différentes n'ont pas les mêmes besoins alimentaires.

3 – **Donner** la définition d'aliment et de nutriment.

Aliment :

Nutriment :

4 – **Réaliser** un schéma simplifié **expliquant** ce que devient un aliment mangé dans le corps.

5 – **Réaliser** un schéma **montrant** le fonctionnement d'une cellule animale.

Correction :

1 – Le cœur qui pompe le sang et l'envoie partout dans le corps, les poumons qui apportent le dioxygène, l'appareil digestif qui digère les aliments.

2 – C'est liés à des activités physiques différentes, à des différences d'âges, au sexe de la personne.

3 – Un aliment est un ensemble de matière organique et/ou minérale qui est ingéré pour finir de la matière et de l'énergie au corps. Les nutriments sont les constituants de bases des aliments (glucides, protéines, lipides, sels minéraux et vitamines).

4 – Tout dépend de la conception initiale.

5 – Voir schéma ci-dessous :

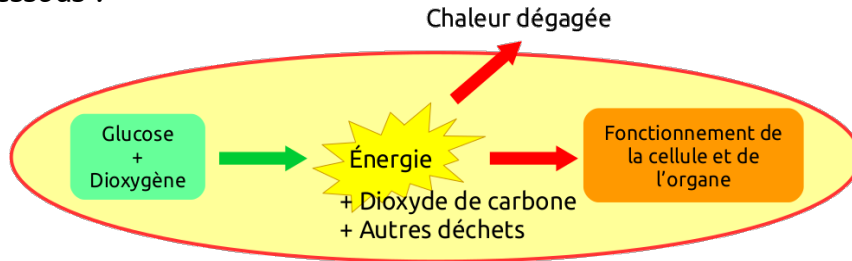


Schéma simplifié d'une cellule animale