

<b>Nom, Prénom:</b>  .....	Observation(s)	NOTE SUR 10 <div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div>
----------------------------------	----------------	--

**Situation**

Arnold, 16 ans, souffre d'un surpoids, son médecin le rassure en lui expliquant qu'il peut résoudre son problème simplement car à son âge, il est très facile de perdre du poids en mangeant mieux et surtout en bougeant plus... Son copain, Luka lui propose de l'accompagner au Judo les mercredis après midi. Mais Arnold n'a pas envie, il ne veut pas faire de sport et ne manque pas d'arguments :

« La salle de judo est trop loin, les mercredis après midi je suis trop fatigué je préfère jouer aux jeux vidéo et puis mes parents n'ont pas les moyens de me payer un kimono ! »

Luka n'insiste pas mais lui dit qu'il doit bouger s'il veut perdre un peu de poids et se sentir mieux dans sa peau.

**2-1-Analyser la situation** en répondant aux questions :

/4 pts

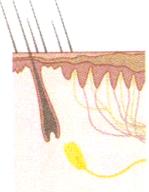
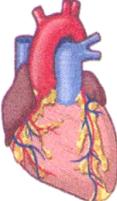
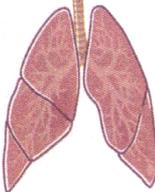
	<b>QUOI ?</b> quel est le problème posé ? /1pt
	<b>QUI</b> est concerné par le problème ? 1pt
	<b>COMMENT ?</b> De quelle manière le problème arrive t-il ? /1pt
	<b>POURQUOI ?</b> Pourquoi faut-il régler le problème ? /1pt

**1-2 surligner** dans la situation les raisons pour lesquelles Arnold ne veut pas faire de sport.

/1pt

**2-1 Arnold se décide à faire une séance d'essai.**

↳ Relier par des flèches les sensations d'Arnold avec l'organe concerné, puis relier chaque organe à sa fonction lors du travail musculaire.

Constatation	Organe ou appareil concerné	Fonction lors du travail musculaire
Il transpire	Appareil locomoteur 	Réguler la température corporelle en évacuant de l'eau.
Il est essoufflé	Peau (glandes sudoripares) 	Augmenter le débit sanguin pour approvisionner les muscles en dioxygène et nutriments.
Son pouls est très rapide	Appareil cardiovasculaire 	Créer les mouvements.
Il a mal aux jambes	Appareil respiratoire 	Commander les mouvements.
Il est détendue, car elle a pensé à autre chose que ses cours et a rencontré des gens sympas.	Système nerveux 	Approvisionner le sang en dioxygène. Évacuer le CO <sub>2</sub> .

/5pts

**2-2 Citer deux rythmes biologiques** qui changent quand notre corps a une activité physique :

/2pts

.....

3-Citer **2 effets positifs** sur la santé d'avoir une activité physique quotidienne :

/4pts

- **sur le bien-être** (aspect psychologique) :

.....  
.....

- **sur le physique** :

.....  
.....

4-Luka fait deux entraînements pour le judo et des compétitions toutes les semaines ; mais son entraîneur le met en garde de bien s'échauffer et de prendre des temps de repos en semaine entre deux entraînements.

/1pt

**expliquer la raison de ces précautions :**

.....  
.....

5- répondre aux questions Vrai FAUX sur le dopage

/1pt

a)un produit dopant améliore les capacités intellectuelles (concentration) VRAI FAUX

b) un produit dopant améliore les capacités physiques VRAI FAUX

c) un produit dopant diminue la douleur VRAI FAUX

d) l'utilisation d'un produit dopant est interdit VRAI FAUX

e) un produit dopant n'a aucun effet sur notre santé VRAI FAUX

6- **Proposer à Arnold une solution** pour qu'il ait au quotidien une activité physique suffisante autre que le sport pour améliorer sa santé :

/2pts

.....  
.....