

4^e - Chapitre 08

ACTIVITÉS MUSCULAIRE, NERVEUSE ET CARDIOVASCULAIRE, ACTIVITÉ CÉRÉBRALE

Prénom :

Classe :

Note :

EXERCICE 1 - 6 POINTS

Voici un tableau Vrai/Faux, coche la bonne case pour chaque affirmation.

| Affirmation | Vrai | Faux |
|---|------|------|
| Le cerveau ne joue aucun rôle dans les mouvements du corps. | | |
| L'adrénaline est une hormone qui prépare le corps à l'effort. | | |
| L'exercice physique peut améliorer la mémoire et la concentration. | | |
| Les muscles ne consomment pas d'oxygène pendant l'effort. | | |
| Le rythme cardiaque diminue lors d'un effort physique intense. | | |
| Un bon sommeil est essentiel pour un bon fonctionnement du cerveau. | | |

EXERCICE 2 - 10 POINTS

Complète le texte avec les mots suivants : **cerveau, endorphines, glucose, nerfs, oxygène, poumons, rythme cardiaque, système nerveux, système respiratoire, transport.**

Lors d'un effort physique, le [_____] envoie des informations aux muscles à travers les [_____] pour qu'ils se contractent.

Le [_____] joue un rôle essentiel en apportant de l'[_____] aux muscles via les [_____]. L'oxygène est ensuite transporté par le sang grâce au [_____] qui s'accélère pour assurer le [_____] efficace de l'énergie.

Le cerveau utilise principalement le [_____] comme source d'énergie. Lors d'un effort, il libère des [_____], des hormones qui procurent une sensation de bien-être et réduisent la douleur. Ainsi, le [_____] joue un rôle central dans la coordination des mouvements et l'adaptation du corps à l'effort.

EXERCICE 4 - 7 POINTS

- 1. Quel organe est responsable du traitement des informations et de la coordination des mouvements ?**
 - Le cœur
 - Le foie
 - Le cerveau
 - Les reins
- 2. Quel est le rôle des nerfs dans le système nerveux ?**
 - Ils transportent le sang
 - Ils transmettent les messages nerveux
 - Ils produisent des hormones
 - Ils contrôlent les muscles
- 3. Lors d'un effort physique, que se passe-t-il au niveau du rythme cardiaque ?**
 - Il ralentit
 - Il reste stable
 - Il augmente
 - Il s'arrête temporairement
- 4. Quel élément est essentiel au bon fonctionnement du cerveau ?**
 - L'oxygène
 - Le glucose
 - Les lipides
 - L'adrénaline
- 5. Quelle hormone est libérée lors de l'exercice physique et provoque une sensation de bien-être ?**
 - La dopamine
 - L'endorphine
 - L'insuline
 - L'adrénaline
- 6. Quel est le principal rôle du système cardiovasculaire ?**
 - Transporter l'oxygène et les nutriments dans l'organisme
 - Produire de l'énergie
 - Transformer les aliments
 - Assurer la digestion
- 7. Quel facteur peut perturber le fonctionnement du système nerveux ?**
 - Une bonne alimentation
 - L'activité physique régulière
 - L'apprentissage de nouvelles choses
 - Le manque de sommeil