

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