



Activité 5 : Repousser ses limites en préservant sa santé

Compétences évaluées		1	2	3	4
	Extraire, organiser les informations utiles				
	N° 14 : Mobiliser des outils numériques pour apprendre, échanger, communiquer.				

Situation problème



La pratique d'une activité physique régulière est importante pour la santé. Cependant certains sportifs se mettent parfois en danger afin d'augmenter leurs résultats. C'est le cas de Teddy Riner, blessé au tibia lors d'un entraînement en mai 2017, qui a été contraint de repousser son retour à la compétition.



Problème : Comment repousser ses limites tout en préservant sa santé ?

Consignes

Pour répondre à l'ensemble des questions, connecte-toi à laclassed.com avec tes identifiants. Tu auras à disposition les documents nécessaires sur cet espace et sur Pronote (devoirs à faire).

1. A l'aide du document 1, quelles sont les principales règles d'une bonne pratique sportive ?

- | | |
|----|----|
| 1. | 5. |
| 2. | 6. |
| 3. | 7. |
| 4. | 8. |

2. A l'aide du document 5 « effets de l'entraînement », comment évolue (augmente, diminue ou reste le même) le volume d'un quadriceps avec un entraînement ?

.....

.....

.....

3. Quelles sont les conséquences d'une pratique sportive inadaptée ?

.....

.....

.....

4. Au football, quel est la zone du corps qui a le plus de «risques» de se blesser ?

.....

.....

5. Quel est le sport le plus dangereux pour les genoux ?

.....

.....

6. Explique ce qu'est l'EPO.

.....

.....

.....

7. Pourquoi est-il dangereux de se dopper ?

.....

.....