

Mon sujet et la réalisation du panneau affichable.

1) Mon sujet.

Les capacités et les limites de l'effort physique (pages 228,229).

2) A vous de rechercher.

- Trouver la définition de rythme cardiaque ainsi que les différentes manières de prendre son rythme cardiaque.
- Mesurer le rythme cardiaque au repos et après 10 flexions des jambes de chaque élève qui participe à cet exposé et consigner vos résultats dans un tableau (ex: doc 2 p 228)
- Expliquer le rôle du cœur et le rôle de l'augmentation du rythme cardiaque lors d'un effort physique (recherche en dehors du livre et doc 6 p117).
- Montrer que le rythme cardiaque ne peut pas dépasser une valeur maximale (doc 3 p 228)
- Décrire l'évolution du rythme respiratoire (nombre de mouvements respiratoires par unité de temps) en repos et en effort (Doc 4 et 5 p 229)
- Montrer la conséquence d'une pratique sportive régulière sur la consommation en dioxygène lors d'un effort de plus en plus élevé. Proposez une explication (doc 6 et 7 p 229)
- Indiquer ce que signifie le VO₂ max (doc 7 p 229)
- Ajouter toutes les informations complémentaires (textes, schémas) que vous jugerez utiles sur les capacités et les limites de l'effort physique.

3) Trier les documents et réaliser son panneau affichable

Il faut le réaliser sur un panneau affichable (format 70*50). L'exposé est évalué sur le fond (la qualité des informations apportées) et sur la forme (la qualité de la présentation des informations). Dans chaque tableau la deuxième colonne sert à vous auto-évaluer. **Vous devez vous évaluer avant de me rendre l'exposé.** Dans la troisième colonne je mettrai mon évaluation.

Un panneau affichable doit attirer le regard, les informations qu'il contient doivent être bien présentées.

L'occupation de l'espace du panneau est importante. La place étant limitée, il faut donc bien synthétiser les informations. Les schémas et les dessins jouent un rôle important.

Évaluation de la forme. (N/10)

Critères de notation.	Barème.	Notes.	
Style et orthographe corrects.	1		
Écriture soignée. Les textes écrits à l'aide de l'ordinateur ne sont pas autorisés. Si vous ne respectez pas cette consigne vous aurez zéro à l'exposé.	1		
Présence et qualité des dessins et des schémas (schémas nets, en couleurs, etc.....).	4		
Présence et qualité du titre et de sous-titres. Sens de lecture du panneau évident.	1		
Bonne organisation des documents sur le panneau (panneau attirant, agréable à regarder) .	3		

Évaluation du fond. (N/10)

Critères de notation.	Barème.	Notes	
Respect du sujet (pas de hors sujet), contenu de chaque paragraphe conforme à son titre. S'il y a trop de hors sujet vous aurez zéro à l'exposé.	1		
Plan cohérent (enchaînement logique des différents paragraphes)	2		
Documents (textes, dessins, images) compréhensibles, bien adaptés et de qualité. Beaucoup de documents personnels et peu ou pas découpage et de collage de documents tout faits.	5		
Indiquez au verso du panneau si vous avez utilisé ou non d'autres sources d'informations. Si c'est le cas, il faut citer au verso les autres sources d'informations.	2		