

## Mon sujet et la réalisation du panneau affichable.

### 1) Mon sujet.

Les effets de l'entraînement sur les performances sportives (p 234,325).

### 2) A vous de rechercher.

- Doc. 1, 2 Comparer l'évolution du temps mis par Elisa et Julie pour parcourir 5 km pendant les quatre semaines d'entraînement. Proposer une explication à la différence constatée entre Elisa et Julie.
- Doc. 1, 2 Trouver une explication aux résultats de Nora.
- Doc 3 Décrire l'évolution du VO<sub>2</sub> max chez le sportif modéré. Proposer une explication à l'évolution du VO<sub>2</sub> max. Indiquez l'intérêt d'avoir une Vo2max élevé.
- Doc. 4 Comparer le volume de sang éjecté par le cœur à chaque contraction chez un sportif et chez une personne sédentaire.
- Doc. 5 Comparer le rythme cardiaque du coureur avant et après la période de 10 semaines d'entraînement.
- Doc. 4,5 Expliquer quels sont les effets de l'entraînement sur le cœur.
- Conclure en expliquant les effets de l'entraînement sur les performances sportives et sur l'organisme.
- Ajouter toutes les informations complémentaires (textes, schémas) que vous jugerez utiles sur les effets de l'entraînement sur les performances sportives.

### 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. <b>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.</b>	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. <b>S'il y a trop de hors sujet vous aurez zéro à l'exposé.</b>	1		
Plan cohérent (enchaînement logique des différents paragraphes )	2		
Documents (textes, dessins, images) compréhensibles, bien adaptés et de qualité. Beaucoup de <b>documents personnels</b> et peu ou pas de 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		