

Prénom: \_\_\_\_\_

## Évaluation

### Les réflexes, le cœur et la respiration

#### Les réflexes

1. Vrai ou faux?

- a. Les réflexes sont différents d'une personne à l'autre. \_\_\_\_\_
- b. Même avec de la pratique, il est impossible d'améliorer nos réflexes. \_\_\_\_\_

2. Encerle l'énoncé ou les énoncés qui peuvent être considérés comme un exemple de réflexes.

- a. Fermer les yeux en éternuant.
- b. Effectuer une flexion du genou pour monter un escalier.
- c. Se brosser les dents avant d'aller se coucher.
- d. Avaler sa salive.

#### Le cœur

3. Nomme deux raisons pour lesquelles le cœur bat.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

4. Parmi les énoncés suivants, lequel ou lesquelles sont vrais.

- 1) Le rythme cardiaque s'adapte aux activités physiques. Il accélère à mesure que l'effort diminue.
- 2) Si on retient son souffle, le cœur ralentit aussitôt en raison de la diminution d'oxygène.

- 3) Lorsque l'on fait du sport, comme les muscles bougent, ils consomment davantage d'oxygène pour faire l'effort. Le cœur doit donc battre plus rapidement pour amener davantage de sang aux poumons, car la demande en oxygène est plus grande.
- 4) Le cœur est un muscle.

**Réponses :**

- a) 1-4
- b) 1-2-4
- c) 2-3-4
- d) 1-3-4
- e) 1-2-3
- f) Aucune de ces réponses

**La respiration**

5. Quelle est la différence entre la capacité pulmonaire et le rythme respiratoire? Encerle la bonne réponse.
- a. La capacité pulmonaire correspond à la vitesse à laquelle les humains inspirent et expirent. Le rythme respiratoire correspond à la quantité d'air que les poumons peuvent contenir.
  - b. La capacité pulmonaire équivaut à la quantité d'air qu'une personne respirera dans sa vie. Le rythme respiratoire équivaut au nombre d'inspirations qu'un humain effectuera dans sa vie.
  - c. La capacité pulmonaire correspond à la quantité d'air que les poumons peuvent contenir. Le rythme respiratoire correspond à la vitesse à laquelle les humains inspirent et expirent.
  - d. Aucune de ces réponses
6. Vrai ou faux?
- a. La capacité pulmonaire varie beaucoup lorsqu'une personne effectue un sport. \_\_\_\_\_
  - b. Le rythme respiratoire ne varie pas selon les activités physiques. \_\_\_\_\_

Prénom: Conigé

Barème:

0 à 2 f : A

3 à 4 f : B

5 à 6 f : C

7 à 9 f : D

6 et + : E

## Évaluation

## Les réflexes, le cœur et la respiration

Les réflexes

## 1. Vrai ou faux?

- a. Les réflexes sont différents d'une personne à l'autre. Vrai
- b. Même avec du travail, il est impossible d'améliorer nos réflexes. Faux

## 2. Encerle l'énoncé ou les énoncés qui peuvent être considérés comme un exemple de réflexes.

- a. Fermer les yeux en éternuant.
- b. Effectuer une flexion du genou pour monter un escalier.
- c. Se brosser les dents avant d'aller se coucher.
- d. Avaler sa salive.

Le cœur

## 3. Nomme deux raisons pour lesquelles le cœur bat.

- Pour faire circuler le sang dans tout le corps.
- Pour oxygéner le sang.

## 4. Parmi les énoncés suivants, lesquels sont vrais.

- 1) Le rythme cardiaque s'adapte aux activités physiques. Il accélère à mesure que l'effort diminue.
- 2) Si on retient son souffle, le cœur ralentit aussitôt en raison de la diminution d'oxygène.
- 3) Lorsque l'on fait du sport, comme les muscles bougent, ils consomment davantage d'oxygène pour faire l'effort. Le cœur doit donc battre plus rapidement pour amener davantage de sang aux poumons, car la demande en oxygène est plus grande.
- 4) Le cœur est un muscle.

Réponses :

- a) 1-4
- b) 1-2-4
- c) 2-3-4
- d) 1-3-4
- e) 1-2-3
- f) Aucune de ces réponses

## La respiration

5. Quelle est la différence entre la capacité pulmonaire et le rythme respiratoire? Encerle la bonne réponse.

- a. La capacité pulmonaire correspond à la vitesse à laquelle les humains inspirent et expirent. Le rythme respiratoire correspond à la quantité d'air que les poumons peuvent contenir.
- T b. La capacité pulmonaire équivaut à la quantité d'air qu'une personne respirera dans sa vie. Le rythme respiratoire équivaut au nombre d'inspirations qu'un humain effectuera dans sa vie.
- c. La capacité pulmonaire correspond à la quantité d'air que les poumons peuvent contenir. Le rythme respiratoire correspond à la vitesse à laquelle les humains inspirent et expirent.
- d. Aucune de ces réponses

6. Vrai ou faux?

- Z a. La capacité pulmonaire varie beaucoup lorsqu'une personne effectue un sport. Faux
- b. Le rythme respiratoire ne varie pas selon les activités physiques. Faux