**Maîtrise du module**

Situation

Tom, 18 ans, est hôte d’accueil. Il reste assis durant 4 heures le matin et 3 heures l’après-midi sans quitter son poste. Lorsqu’il a terminé sa journée de travail bien remplie, il n’a plus d’énergie. Il ne va plus courir ou nager ou ne se rend plus au club de basket comme à l’époque où il était élève au LP. Il prend l’ascenseur pour accéder à son appartement au deuxième étage et prend sa voiture pour aller faire quelques courses à 1 km de chez lui. Au bout de 6 mois, Tom se sent triste et constate que ses muscles sont moins ferme, qu’il s’essouffle et se fatigue rapidement lors d’un effort.

*Analyser la situation*

1. Surligner le problème soulevé par la situation.
2. Identifier les éléments de la situation.

Qui ? Qui est concerné ?

 -----------------------------------------------------------------------

Quoi ? Quelle est l’origine du problème ?

 -----------------------------------------------------------------------

Comment ? Quels comportements ont favorisé l’apparition du problème ?

 ------------------------------------------------------------------------

Pourquoi ? Quelle est la conséquence possible du problème posé ?

 ---------------------------------------------------------------------------------------

 ---------------------------------------------------------------------------------------

 *Mobiliser des connaissances utiles*

1. Expliquer pourquoi Tom est sédentaire.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1. Associer chaque propriété du muscle à sa définition.





1. Indiquer, à partir du DOC. 1, vos observations au niveau du muscle lors de l’effort et comparer avec les autres organes. Justifier ce phénomène.

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1. Justifier, en s’aidant des effets de l’activité physique, le fait que Tom, s’essouffle et fatigue rapidement lors d’un effort.

-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1. Citer quatre maladies auxquelles il s’expose s’il ne change pas ses habitudes.

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

 *Proposer des solutions*

1. Indiquer et justifier les conseils que l’on peut donner à Tom pour améliorer son état.
* Attitude au bureau :
* Attitude face à l’activité physique dans la vie quotidienne :
* Attitude face au sport :
1. Expliquer l’intérêt pour Tom de retourner à son club de basket.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------