

Le système respiratoire et le système cardiaque

Complète les phrases suivantes avec les mots suggérés.

aorte, alvéoles, artères, bouche, bronches, bronchioles, capillaires sanguins, deux, diaphragme, dioxyde de carbone (CO₂), expiration, globules blancs, globule rouges, inspiration, moelle osseuse, muscle, nez, oreillettes, organe, oxygène (O₂), plaquettes, plasma, poumons, reins, ventricules, veines, veine cave, trachée, trois

Au moment de l' _____, l'air entre par le _____ car des poils servent à filtrer l'air avant de rentrer dans les poumons. L'air passe ensuite par la _____ puis se rend dans les _____ qui se divise en des tuyaux de plus en plus petits et nombreux qui s'appelle les _____. Celles-ci se terminent dans des sortes de minuscules sacs : les _____. Lors de l' _____, l'air emprunte le trajet inverse et sort par la _____ car c'est la plus grosse sortie d'air de ton corps.

L'air expiré est riche en _____ tandis que l'air inspiré est riche en _____. Le sang oxygéné circule dans les _____ tandis que le sang désoxygéné circule dans les _____.

Le muscle responsable de la respiration est le _____. Il se contracte lorsqu'on inspire et se relâche lors de l'expiration. Les _____ sont des sacs spongieux roses qui contiennent les bronches, les bronchioles et les alvéoles. Nous en avons deux dans notre corps. Le poumon droit contient _____ lobes tandis que le poumon gauche contient _____ lobes. Les _____ sont de minuscules vaisseaux sanguins où le sang oxygéné et désoxygéné se rencontre. Ils enveloppent les alvéoles.

Les différents gaz de la respiration se déplacent dans ton sang pour desservir l'ensemble de ton corps. Quatre ingrédients constituent le sang : les _____ transportent le CO₂ dans les veines et l'oxygène dans tes artères. Les _____ sont les soldats de ton corps, ils protègent l'organisme contre les microbes et les bactéries. Les _____ forment une barrière protectrice lors d'une blessure. Le _____ sert à transporter l'eau et les nutriments. Le sang est fabriqué dans _____. Les _____ servent à filtrer le sang.

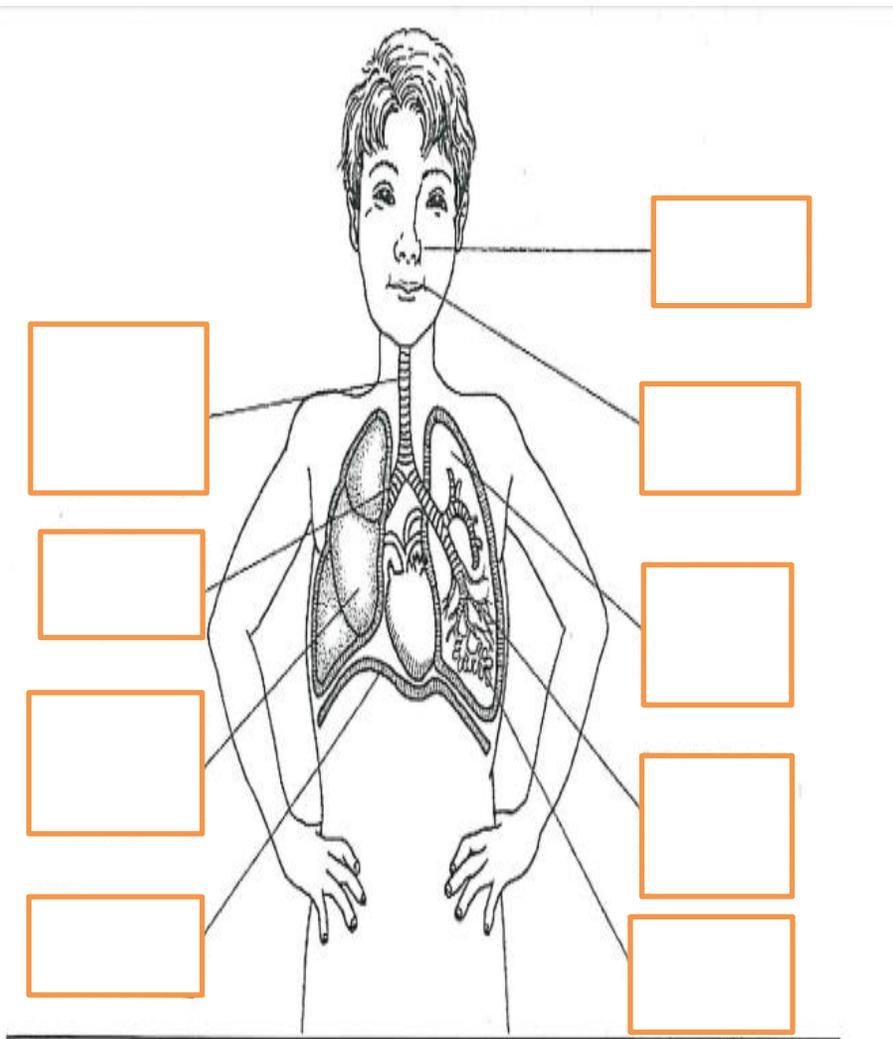
Le cœur est un _____ qui pompe le sang pour l'acheminer partout dans ton corps. Il est constitué de 4 cavités : les _____ droite et gauche et les _____ droit et gauche. L' _____ est l'artère la plus grosse de ton corps, elle se situe près de ton cœur. La _____ est la veine la plus importante de ton corps.

Le système respiratoire et le système cardiaque

Encerle les 4 sortes de sang parmi la liste ci-dessous :

A B C D E F AE AB AC O OB OA BA

Identifie les différents éléments du système respiratoire

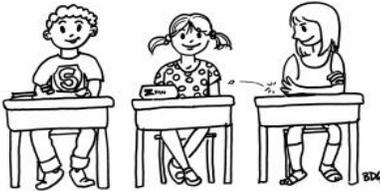


Les fréquences cardiaques

Inscris les chiffres adéquats :



À l'éveil, ma fréquence cardiaque se situe entre ___ et ___ battements par 15 secondes.



Pendant la journée, lorsque je ne fais pas d'effort physique, ma fréquence cardiaque se situe entre ___ et ___ battements par 15 secondes.



Lorsque je fais une activité physique modérée, ma fréquence cardiaque se situe entre ___ et ___.



Lors d'un effort intense ou d'une émotion forte, ma fréquence cardiaque peut monter au-dessus de ___ et plus battements par 15 secondes.