

Les entraîneurs russes qui m'ont enseigné leurs techniques avant la compétition pour améliorer leur performance.

EDUCATION *
à la santé:

Grossesse et Dopage et performances sportives
→ RESPECT

Environnement
- "Dopage"
- Altitude
- préparation physique avant une compétition

Dopage et SN
- drogue (cocaïne)
- Hygiène
- AVC ?

Dopage
Article de Presse
d'un sportif dopé.

comprendre le texte

Régime
Hyperprotéiné (Haltérophile)
- alimentation
- équilibre alimentaire
- besoins du muscle
Schematiser

Pourquoi?
Comment?
le dopage améliore-t-il les performances sportives?

→ Fréquence cardiaque ↑
→ Rythme respiratoire ↑

EPO → ↑ GR
→ ↑ oxygénation
comparer 2 analyses de sang (l'individu sain + dopé)

Comment se répartissent les produits dopants dans l'organisme?
Respiration
Circulation → AVC ?

Odile / Valérie / Marion / Céline

Niveau envisagé :

Articulation avec autre niveau :

Articulation avec autre bloc :

Bloc de séances (nb de séances =)

Problématique suivie :

objet d'étude : Le dopage sportif.

Activités envisagées au sein de la démarche :

- Activité1 : ^{Pourquoi} Comment le dopage améliore-t-il les performances sportives.
- → circulation / Comment sont répartis les produits dopants?
- → respiration (EPO & G. Rouges)
- → comparer 2 analyses sanguines (sain & dopé)
- → régime hyper protéiné

Attendu(s) de fin de cycle :

Idées clés, concept(s) à construire :

Parcours, objectif éducatif :

Compétences prioritaires travaillées :

- Compétence :
- comprendre, s'exprimer à l'oral et à l'écrit.
-
-
-
-

EPI :