

# Réussir l'évaluation PDF sur le Corps humain et la santé en 5ème

Réviser l'effort physique en SVT 5ème avec leçon courte, exercices progressifs, correction détaillée et évaluation PDF à imprimer.

education

Prénom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Version imprimable

**Une évaluation PDF sur le corps humain et la santé en 5ème vérifie surtout les liens entre muscles, respiration, circulation et effort physique. Pour bien réviser, entraîne-toi à lire des mesures simples, à compléter le vocabulaire scientifique et à expliquer comment les organes réagissent pendant l'effort.**

Ton pouls peut grimper jusqu'à 132 battements par minute après quelques montées d'escalier : si tu ne sais pas l'expliquer, tu risques de perdre des points même avec un cours appris par cœur. En 5ème, l'évaluation sur le corps humain et la santé demande souvent de relier effort musculaire, respiration, circulation et apport d'énergie. Tu dois aussi lire un tableau simple, observer l'évolution du rythme cardiaque et utiliser les bons mots : muscle, dioxygène, nutriments, sang, cœur, poumons. Travaille chaque question comme en contrôle : une réponse courte, précise et justifiée.

## Corps humain et santé en 5ème : ce qu'une évaluation PDF vérifie vraiment

**Le thème "corps humain et santé" en 5ème** vérifie surtout si tu comprends les liens entre **muscles**, respiration, circulation du sang et production d'énergie. Pas seulement des mots à réciter. Dans une recherche comme *le corps humain et la santé 5ème évaluation pdf*, on attend souvent un contrôle prêt à imprimer, mais une bonne **svt 5ème évaluation** demande surtout d'expliquer un document, de comparer des mesures simples avant et après effort, puis de formuler un raisonnement scientifique court sans sortir du sujet.

La **5ème** appartient au **cycle 4**, rappelé dans la synthèse du programme publiée par **L'Étudiant** en octobre 2024, en cohérence avec les attendus de l'**Éducation nationale**. Concrètement, une *évaluation svt 5ème le corps humain et la santé* utile ne se limite pas à "nommer un organe". Elle vérifie si tu sais lire un tableau de pouls ou de fréquence



respiratoire, relier l'effort physique aux besoins des muscles, et distinguer observation, donnée et conclusion. C'est là que le mot-clé *le corps humain et la santé 5ème évaluation pdf* prend son vrai sens : trouver un support, oui, mais surtout savoir quoi réviser et reconnaître un sujet vraiment formateur en **cycle 4**.

## Fonctionnement de l'organisme lors d'un effort musculaire : l'essentiel à maîtriser

---

Selon des ressources de l'**Académie de Bordeaux**, le **chapitre 1** de 5e porte souvent sur le fonctionnement de l'organisme pendant un **effort musculaire**. L'idée centrale est simple. Quand les muscles travaillent davantage, ils consomment plus de **dioxygène** et de nutriments pour produire l'énergie nécessaire au mouvement. Le cœur bat alors plus vite : le pouls augmente, car le sang doit apporter plus rapidement ces ressources aux cellules musculaires. Les poumons accélèrent aussi leur ventilation, puisque respirer plus vite permet d'absorber davantage de dioxygène et de rejeter plus de dioxyde de carbone. C'est le noyau d'un *contrôle svt 5ème effort physique*.

*5e Pour réviser... Le fonctionnement de l'organisme en activité — SVT Darwin*



## Étude de cas chiffrée : pouls et respiration avant/après effort

Après deux minutes de montées de genoux en cours d'EPS, un élève de **5ème** sent son souffle accélérer et son cœur battre plus vite. C'est concret. En **SVT**, le plus parlant est de comparer le **pouls avant après effort** et la **fréquence respiratoire** à trois moments, sans mélanger mesure et explication. Dans *le corps humain et la santé*, ce petit cas vaut mieux qu'une définition récitée. Tu lis des valeurs, puis tu conclus.

| Temps de mesure             | Pouls<br>(batt./min)          | Respirations<br>/ min         | Ressenti            |
|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------------|
| Repos                       | plus faible qu'après l'effort | plus faible qu'après l'effort | Aucun essoufflement |
| Juste après 2 min d'effort  | 132                           | 28                            | Essoufflement net   |
| Après 3 min de récupération | 84                            | en baisse                     | Essoufflement léger |

**Observation** : le pouls et la respiration augmentent juste après l'effort, puis diminuent pendant la **récupération**. Phrase juste : *le pouls atteint 132 juste après l'effort, puis redescend à 84 pendant la récupération ; la fréquence respiratoire monte à 28 avant de diminuer.* **Interprétation** : les muscles actifs demandent davantage de dioxygène et rejettent plus de dioxyde de carbone, donc la **fréquence cardiaque** et la ventilation s'accroissent. Le retour n'est que partiel ici : on n'est pas encore exactement au repos. Nuance utile. Si l'exercice a été plus intense, la baisse peut être plus lente. Sur une *analyse de graphique SVT 5ème* ou un *devoir svt 5ème respiration pdf*, garde toujours ce réflexe : décrire d'abord les chiffres, expliquer ensuite.

Voir le corrigé

**Exercice 1.** Juste après l'effort, le pouls et la fréquence respiratoire augmentent nettement, puis diminuent pendant la récupération sans revenir immédiatement au niveau de repos. **Réponse attendue** : le pouls atteint 132 juste après l'effort, puis redescend à 84, et la respiration monte à 28 avant de baisser. **Explication** : les muscles en activité ont besoin de davantage de dioxygène et rejettent plus de dioxyde de carbone, ce qui accélère le travail du cœur et des poumons.

## Alimentation et digestion : les notions utiles pour comprendre le besoin en énergie

L'effort musculaire commence dans l'assiette. En **alimentation et digestion 5ème**, retiens ceci : les aliments sont transformés par la **digestion** en **nutriments**, dont le **glucose**, puis ces molécules passent dans le sang. Elles sont ensuite transportées jusqu'aux muscles. Sans cette étape, le muscle ne reçoit pas la matière dont il a besoin. La respiration apporte en plus le dioxygène ; ensemble, glucose et dioxygène permettent la production d'énergie utile à la contraction musculaire. Court, mais décisif. Beaucoup d'élèves séparent digestion et effort, alors que le lien est direct : manger ne donne pas immédiatement de force, il faut d'abord digérer, absorber, puis distribuer.

Dans des *exercices corrigés*, ce repère évite une erreur fréquente en 5e : un muscle n'utilise pas directement les aliments avalés. Dans un extrait ancien du manuel *SVT 5e* de **Belin**, repris par le **Collège Saint-Simon**, la coloration de cellules musculaires met en évidence la présence de glucose. Cela aide à comprendre qu'à l'effort les muscles prélèvent des **nutriments** dans le sang, pas des morceaux d'aliments. Nuance utile : tous les aliments n'apportent pas l'énergie à la même vitesse, mais l'idée-clé reste simple. Pour comprendre le **besoin en énergie**, associe toujours digestion, transport sanguin et respiration.

## Évaluation SVT 5ème : méthode, barème commenté et erreurs fréquentes

Tu veux savoir où partent les points ? En **SVT 5e**, un contrôle sur l'effort musculaire se gagne avec un **barème** clair : 8 points pour les connaissances, 7 points pour l'exploitation d'un **document** ou d'un graphique, 5 points pour la **rédaction scientifique**. C'est simple. Nomme les organes utiles, décris ce qui change avant et après l'effort, puis relie cette évolution au besoin en énergie des muscles. Une réponse courte peut suffire, si elle est précise : « le rythme cardiaque augmente », pas « le corps travaille plus ». Beaucoup révisent avec un *svt 5ème exercices corrigés pdf*, mais le vrai point fort reste l'explication : observer, comparer, conclure.

1. J'ai nommé les organes et le phénomène étudié.
2. J'ai relevé les variations utiles dans le tableau ou le graphique.
3. J'ai expliqué le rôle du sang, du dioxygène et des nutriments.
4. J'ai rédigé une conclusion complète en une ou deux phrases.

Voir le corrigé

**Exercice 2.** Exemple de réponses attendues :

1. **Réponse** : les organes à nommer sont les muscles, le cœur, les poumons et le sang comme milieu de transport ; le phénomène étudié est l'adaptation de l'organisme à l'effort. **Explication** : une bonne copie précise à la fois les organes concernés et ce que l'on cherche à comprendre.
2. **Réponse** : il faut relever que le pouls et la respiration augmentent après l'effort, puis diminuent pendant la récupération. **Explication** : on décrit d'abord les variations visibles avant d'en proposer la cause.
3. **Réponse** : le sang transporte le dioxygène et les nutriments jusqu'aux muscles. **Explication** : ce transport permet la production d'énergie nécessaire à la contraction musculaire.

4. **Réponse** : pendant l'effort, le cœur bat plus vite et la respiration s'accélère pour apporter davantage de dioxygène et de nutriments aux muscles. **Explication** : la conclusion doit relier les observations au besoin énergétique des muscles.

Les **erreurs fréquentes** coûtent vite des points. Confondre **respiration** et souffle, oublier que le **sang** transporte dioxygène et nutriments, décrire un tableau sans conclure, employer des mots vagues, ou ne pas relier digestion et effort. Nuance utile : si le sujet porte surtout sur l'effort physique, un lien bref avec la digestion suffit. Une *correction svt 5ème* vraiment utile sert à faire une **auto-évaluation** honnête, pas à copier une formule parfaite. Même avec des *svt 5ème exercices corrigés pdf gratuit*, tu gagnes surtout des points quand chaque observation débouche sur une explication.

### À retenir

Nommer, observer, expliquer, conclure : une bonne copie suit toujours cet ordre.

## Quiz svt 5eme fonctionnement de l'organisme et besoin en energie

Pour réussir un quiz de SVT en 5e, retiens l'idée principale : l'organisme a besoin de dioxygène et de nutriments pour produire l'énergie nécessaire au fonctionnement des muscles et des organes. Apprends aussi le rôle de la respiration, de la circulation sanguine et de la digestion. Entraîne-toi à relier un organe, sa fonction et le besoin correspondant.

## Comment satisfaire les besoins des muscles lors d'un effort

Lors d'un effort, les muscles ont besoin de plus de dioxygène et de plus de nutriments, surtout du glucose. Le cœur bat plus vite pour envoyer davantage de sang, et la respiration s'accélère pour apporter plus de dioxygène. Il faut aussi boire de l'eau et manger de façon équilibrée. Si l'effort est intense, le muscle peut fatiguer plus vite.

## C'est quoi le corps humain ?

Le corps humain, c'est l'ensemble des organes, des tissus et des os qui permettent à une personne de vivre, de bouger, de penser et de grandir. Il est organisé en appareils et systèmes, comme l'appareil respiratoire, digestif ou circulatoire. Chaque partie a un rôle précis, mais toutes travaillent ensemble pour maintenir la vie.

## Quels sont les organes vitaux du corps humain ?

Les organes vitaux sont ceux sans lesquels on ne peut pas vivre longtemps. Les principaux sont le cerveau, le cœur, les poumons, le foie et les reins. Le cerveau commande le corps, le cœur fait circuler le sang, les poumons apportent le dioxygène, le foie transforme des substances utiles et les reins filtrent le sang pour éliminer les déchets.



## Comment fonctionne le corps humain ?

Le corps humain fonctionne grâce à plusieurs appareils qui coopèrent en permanence. Le système digestif fournit des nutriments, le système respiratoire apporte le dioxygène, et le système circulatoire transporte tout cela dans le sang jusqu'aux organes et aux muscles. Le système nerveux commande les actions et les réactions. L'ensemble permet de se déplacer, réfléchir, respirer et rester en bonne santé.

## Quelle est la partie du corps le plus important ?

Il n'y a pas une seule partie "la plus importante", car le corps fonctionne comme une équipe. Le cerveau, le cœur et les poumons sont essentiels, mais ils dépendent aussi d'autres organes. Par exemple, sans sang, sans reins ou sans foie, l'organisme ne peut pas rester en équilibre. Le plus juste est de dire que plusieurs organes sont indispensables à la vie.

## Qui A-t-il dans le corps humain ?

Dans le corps humain, il y a des os, des muscles, des organes, du sang, des nerfs et des milliards de cellules. On y trouve aussi de l'eau, qui représente une grande partie du corps. Tous ces éléments sont organisés pour assurer des fonctions précises : bouger, respirer, digérer, penser, se défendre contre les microbes et éliminer les déchets.

## Qui est ce corps humain ?

Le corps humain, c'est le corps d'une personne vivante, capable de grandir, ressentir, apprendre et agir. Il change tout au long de la vie, de l'enfance à l'âge adulte. Il est unique pour chacun, même si tous les humains ont la même organisation générale. En SVT, on l'étudie pour comprendre son fonctionnement et mieux protéger sa santé.

Commence par apprendre le vocabulaire, puis entraîne-toi sans aide sur les exercices les plus faciles avant de finir par l'étude de données chiffrées. Quand tu sais expliquer en quelques lignes pourquoi le cœur et la respiration s'accélèrent pendant l'effort, tu maîtrises l'essentiel. Imprime le PDF, écris ton score, corrige tes erreurs au stylo d'une autre couleur et refais le défi bonus un peu plus tard pour vérifier que la leçon tient vraiment.

**[Continue sur college-romain-rolland.fr](https://college-romain-rolland.fr)**

Collège Romain Rolland - Document pédagogique