



Notre corps bouge

Obj: Repérer les éléments permettant la réalisation d'un mouvement corporel.
Décrire les rôles des principaux organes mobilisés

Séance 1 : les parties du corps

Proposer aux élèves de dessiner un personnage avec toutes les parties du corps qu'ils connaissent.

Mise en commun

Les parties du corps à replacer (fiche)

Séance 2 : Qu'y a-t-il dans ton corps ?

→ Poser la question : qu'y a-t-il dans ton corps ?

Proposer aux élèves de dessiner ce qui se cache sous la peau

Mise en commun

→ Mise en commun : Replacer les os du squelette (puzzle) puis colorier les endroits où le corps se plie

A quoi sert le squelette ?

Les différentes parties du squelette et leur rôle

Il y a 206 os dans notre squelette, ils donnent la rigidité à notre corps.
Le squelette protège certains organes. On peut voir nos os grâce à une radiographie.

Séance 3 : les articulations

→ Comment ton corps bouge-t-il ? trouver tous les endroits où le corps peut se plier

Colorier sur le squelette tous les endroits où le corps peut se plier

Les différentes articulations et leur rotation

Par deux tester chaque articulation et vérifier si elles peuvent tourner dans un seul ou plusieurs sens (tableau)

Mon corps peut grâce aux

Une articulation c'est l'endroit où deux se rejoignent.

Séance 4 le rôle des muscles

Maquette du bras. Comment faire bouger notre bras ? où sont attachés les os ? comment déplier ?

trace écrite

Sous la peau, il y a des os et des Les muscles sont attachés aux os par les

- Notre corps peut bouger, effectuer des mouvements, grâce aux os, aux muscles et aux articulations.
- Les os donnent à notre corps de la rigidité. Les muscles permettent de réaliser les mouvements. Les articulations permettent à nos os et à nos muscles de prendre de nombreuses positions.
- La cheville, le genou, la hanche, le coude, l'épaule, le poignet sont les principales articulations de notre corps.
- Les tendons attachent les muscles aux os.