

Le monde du vivant :
Quels sont les comportements favorables à la santé ?

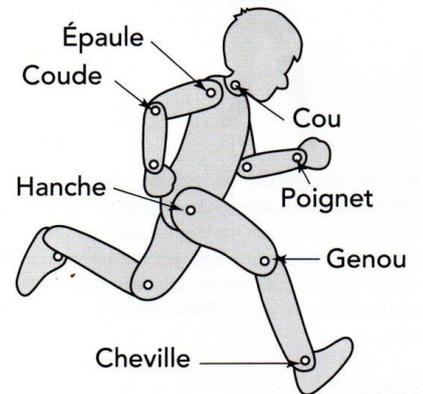
Comment mon corps peut-il bouger ?

Leçon 1

Objectifs : Repérer et nommer les organes intervenant dans un mouvement corporel. Décrire le rôle de chacun.

Je retiens :

- Notre corps peut bouger, effectuer des mouvements, grâce :
 - **aux os,**
 - **aux muscles**
 - **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 poignet, le coude, l'épaule sont les **principales articulations de notre corps.**
- **Les tendons** attachent les muscles aux os.



Les principales articulations

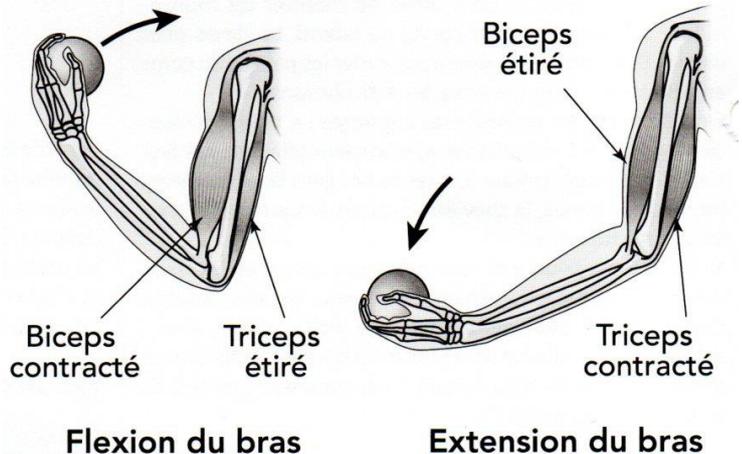
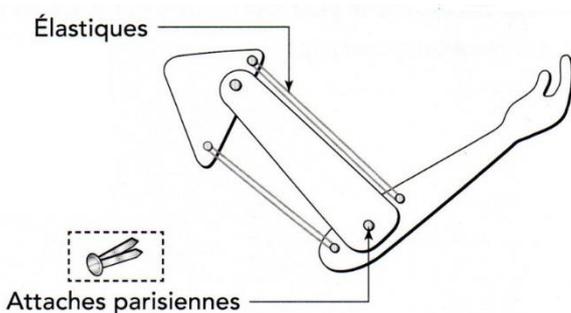
Leçon 2

Objectifs : Concevoir des modélisations de mouvements de flexion/extension.

Je retiens :

- **Une maquette du bras** permet de visualiser les os du bras, l'articulation du coude, les **mouvements de flexion et d'extension du bras**, les muscles du biceps et du triceps, les tendons qui attachent les muscles aux os.
- **Lorsqu'un muscle se contracte**, il se gonfle et se raccourcit en même temps. **Il tire alors sur l'os qui peut se déplacer.**

Maquette du bras :



Mots à retenir :

Corps, mouvement, os, muscles, articulations, tendons, flexion, extension