

ATHLETISME

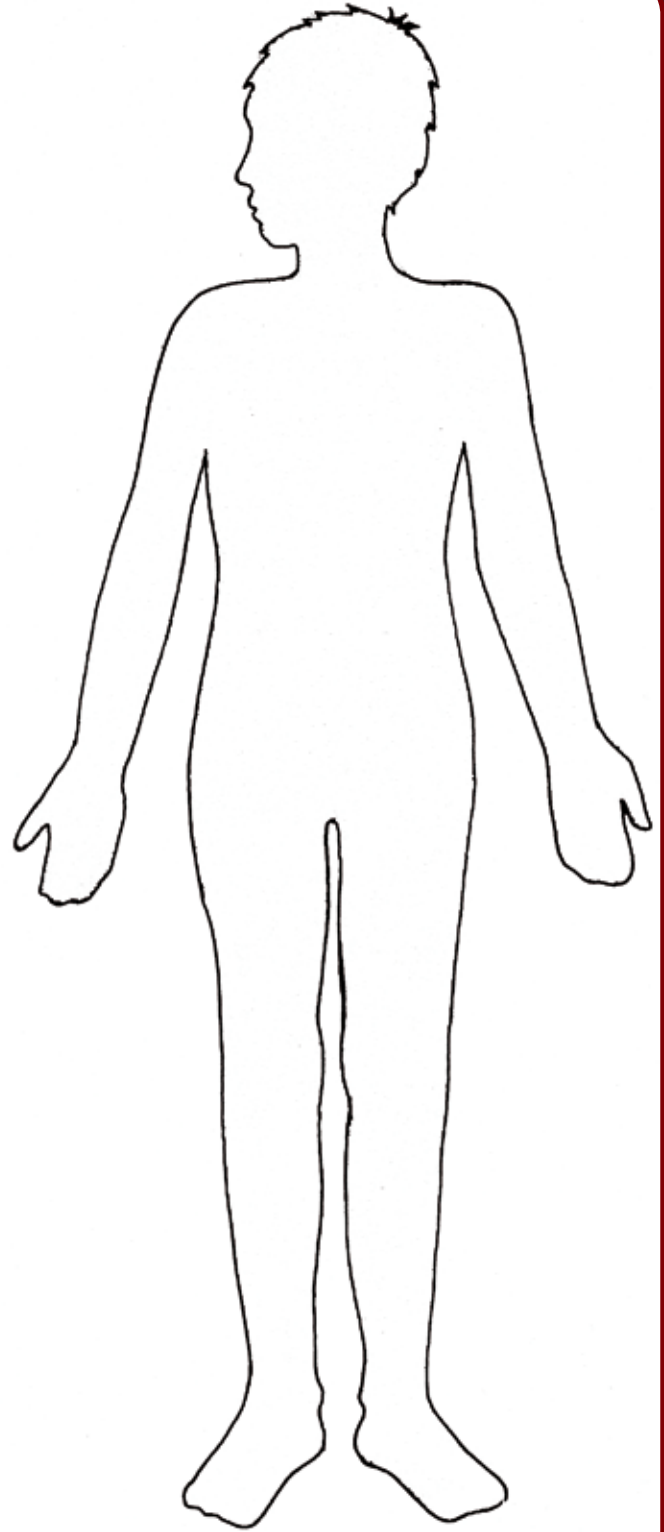
Sports  
sous la loupe

**BIOLOGIE : MUSCLES ET MOUVEMENTS**

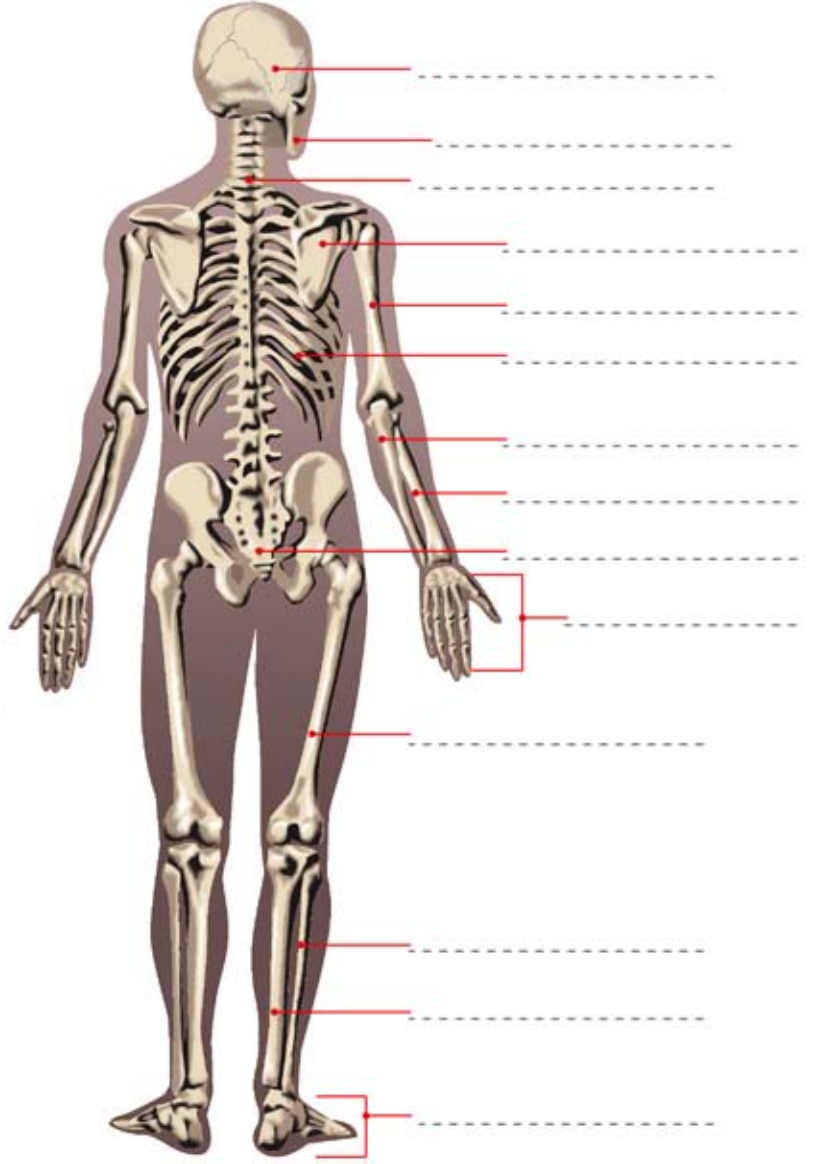
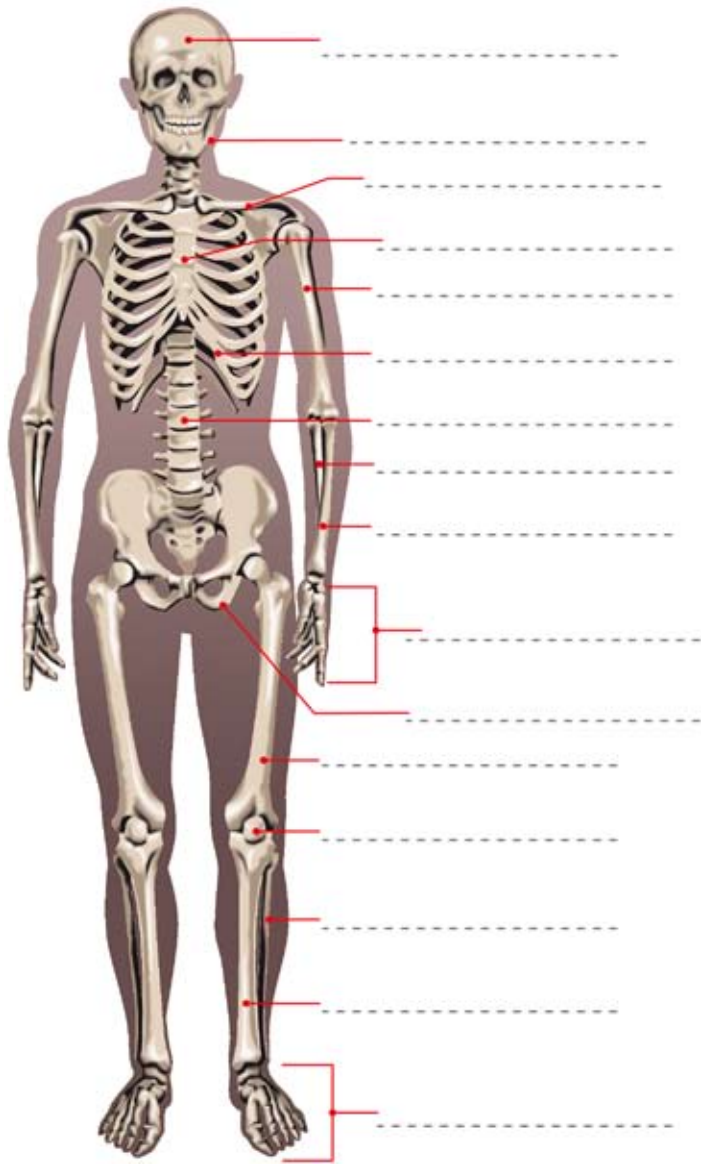
Fiches  
élève

## Séquence 1 : os et articulations

Dessine dans la silhouette  
les os de notre corps.



# Séquence 1 : os et articulations



Que retenir ?

.....

.....

.....

.....

.....

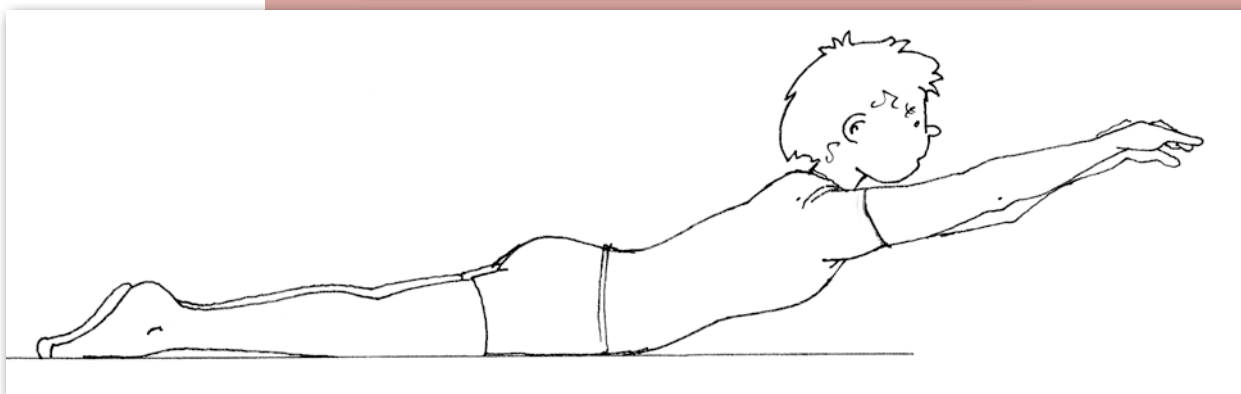
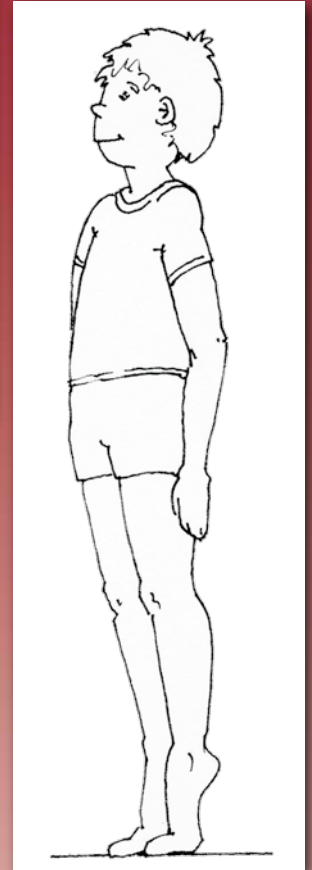
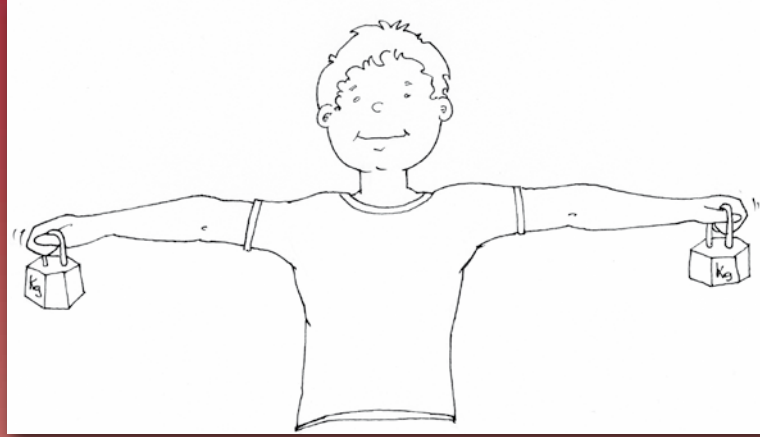
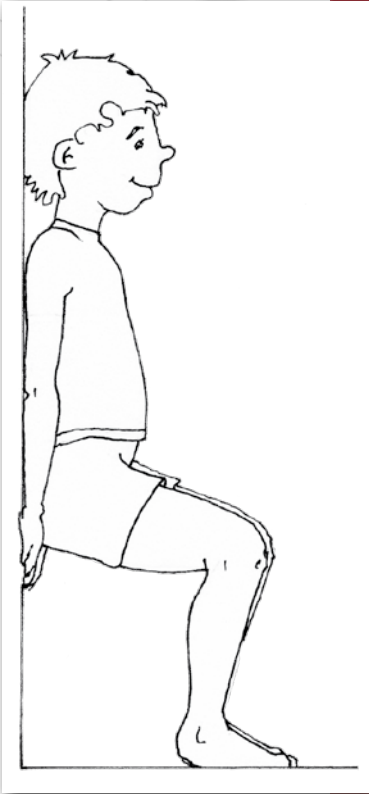
.....



## Séquence 2 : les muscles et les os

Où se trouvent mes muscles ? Quand se fatiguent-ils ?

Colorie sur les illustrations les muscles que tu sens travailler au cours des exercices suivants.

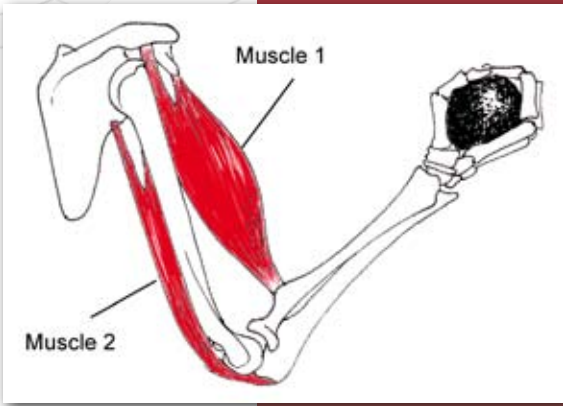




# Séquence 2 : les muscles et les os

## Comment fonctionne un muscle ?

Décris ce qu'il se passe quand tu réalises ces mouvements.



Mouvement A = .....

Comment est le muscle 1 dans cette position :

.....  
.....

Et le muscle 2 : .....

.....  
.....



Mouvement B = .....

Comment est le muscle 1 dans cette position :

.....  
.....

Et le muscle 2 : .....

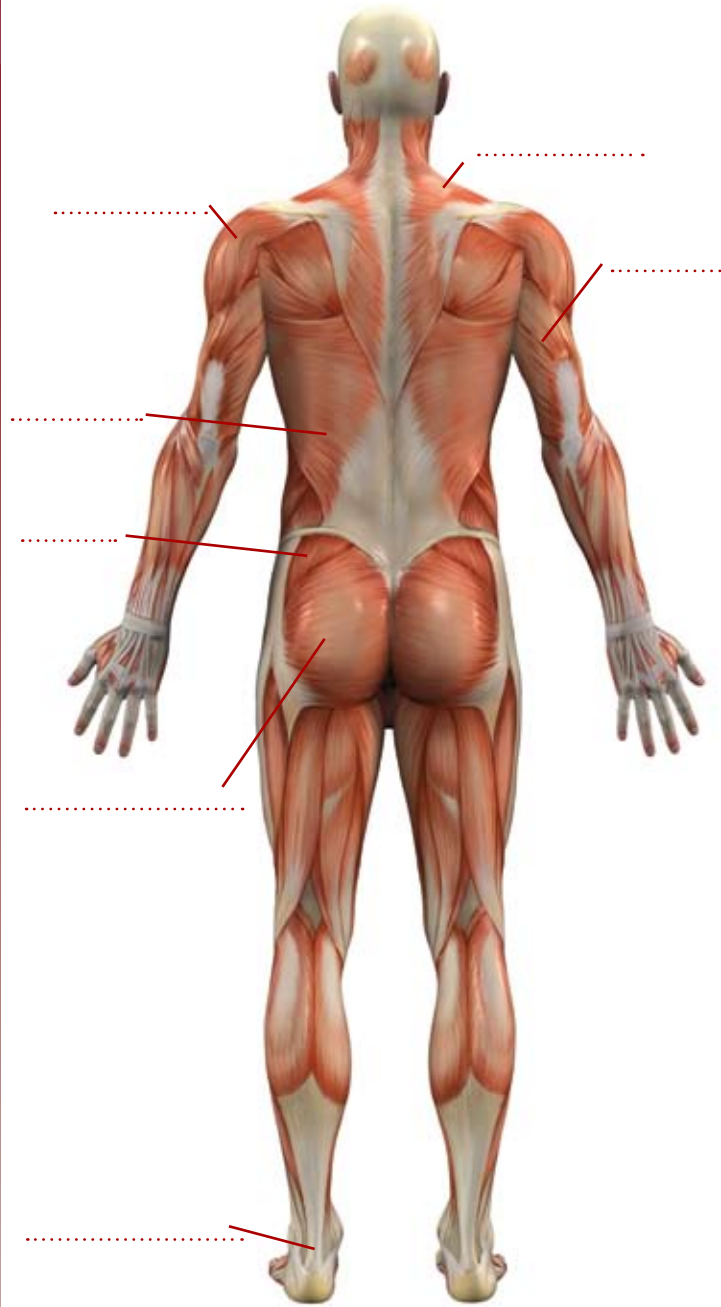
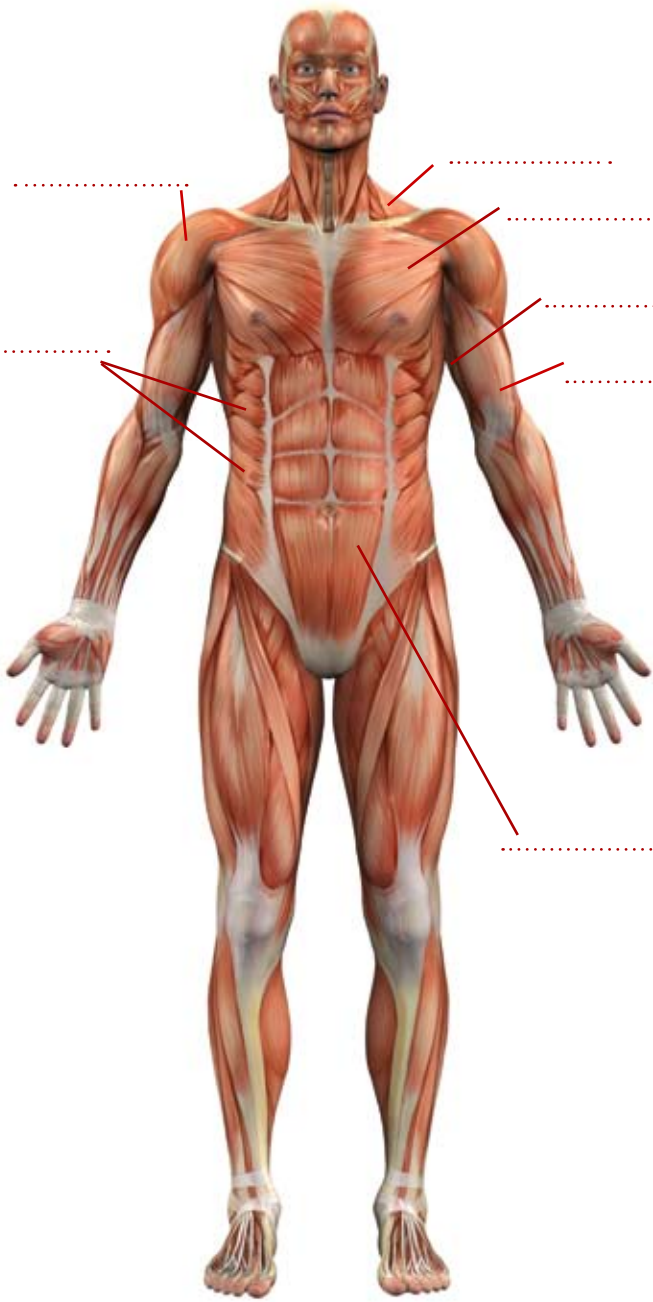
.....  
.....

### Que retenir ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## Séquence 2 : les muscles et les os



Que retenir ?

.....

.....

.....

.....

.....



## Séquence 2 : les muscles et les os

### Modélisons un bras qui se plie

A l'aide de la photo de la maquette, retrouve les différentes parties du bras (os, muscles, articulations).

photo de la maquette



Reconstitue ensuite la maquette à l'aide du matériel disponible.

Analogie maquette / schéma du bras



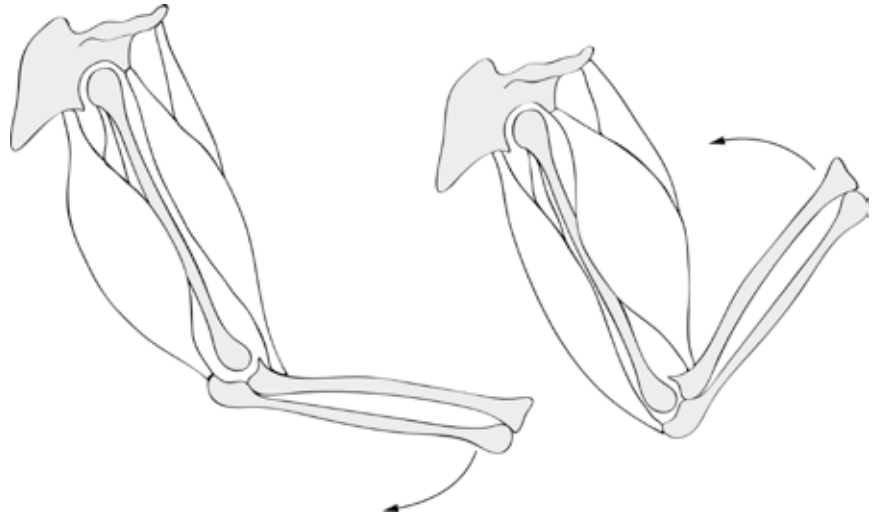
## Séquence 2 : les muscles et les os

### Modélisons un bras qui se plie

Observe les schémas ci-dessous.

Colorie : en rouge les muscles et en vert les os.

Entoure en noir les articulations.



Construis ta maquette à l'aide du matériel disponible.

Dessine ta maquette du bras qui se plie en utilisant comme convention :

Des rectangles pour les os, des droites pour les muscles et une croix pour indiquer les articulations.

Large empty rectangular box for drawing the arm model.