

Les mouvements corporels

Ce n'est pas le squelette qui nous permet de bouger mais les muscles reliés au squelette par des tendons et grâce aux articulations qui nous permettent de nous déplacer.

Le squelette humain se compose de plus de 200 os ; il nous permet de nous tenir droit.

Les os les plus gros sont durs et solides mais ils ne sont pas creux .Ils ont au centre une substance molle : **la moelle**. Ils contiennent également **des vaisseaux sanguins**.

Une articulation est la jonction entre deux os. Le corps humain comporte plus de 300 articulations comme l'épaule, le coude ou la hanche.

L'articulation est constituée de cinq principales parties, toutes indispensables les unes aux autres :

- le cartilage qui protège l'os
- les tendons et muscles qui produisent le mouvement et protègent l'articulation
- la capsule et les ligaments qui maintiennent les os en contact et assurent la stabilité de l'articulation
- la membrane synoviale qui sécrète le liquide synovial
- le liquide synovial qui assure la lubrification du cartilage et le nourrit

Chacun de ces éléments a un rôle précis dans cette structure destinée à assurer le mouvement.

Les tendons sont très solides, ce sont des cordons fixés sur les parties du squelette offrant une prise aux muscles.

Les os protègent les parties plus fragiles du corps humain.

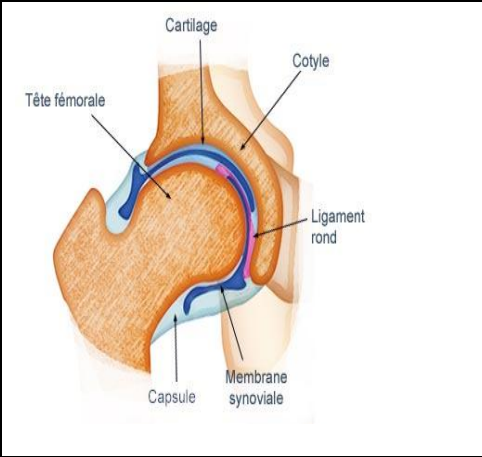
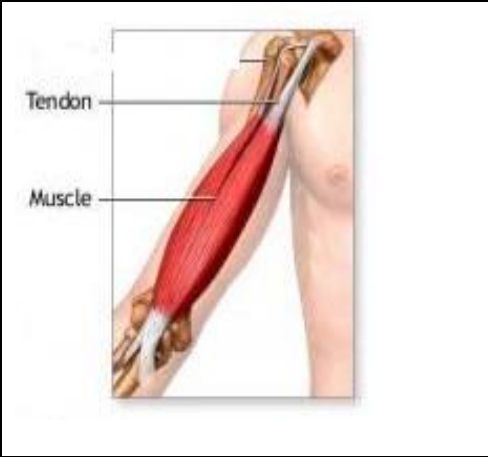
Le crâne protège le cerveau.

Les côtes protègent les poumons et le cœur en formant une cage.

Les muscles représentent plus d'un tiers de notre corps ; ils permettent de se tenir debout.

Les contractions musculaires permettent les mouvements: en contractant ton biceps tu peux plier le bras.

Mais, certains muscles fonctionnent automatiquement, c'est le cas du cœur et des muscles de l'estomac.

		
Le squelette	Une articulation	Tendon et muscle

Travaillez cette notion avec un parcours pédagogique progressif clé en main

Cette ressource de type : **Leçon gratuite**, pour le niveau : **CM1**, dans la catégorie : **Les mouvements corporels (muscles et squelette)**, ne constitue qu'une étape d'un **parcours pédagogique complet** prêt à l'emploi pour apprendre, s'entraîner et maîtriser cette notion **étape par étape**.

Étape 1. Leçon gratuite : Comprendre la règle

Découvrir la notion grâce à des explications simples et des exemples concrets.

- [Leçon: Les mouvements corporels](#) (word)
- [Leçon: Les mouvements corporels](#) (pdf)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)
- [Télécharger toutes les fiches du parcours pédagogique](#) (zip)

Étape 2. Exercices : S'entraîner progressivement

Des exercices progressifs pour avancer étape par étape

- [Exercice, corrigé: Les muscles du corps humain](#) (word)
- [Exercice, corrigé: Les muscles du corps humain](#) (pdf)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)
- [Télécharger toutes les fiches du parcours pédagogique](#) (zip)

Étape 3. Évaluation Bilan : Vérifier ses acquis avant le contrôle

Des évaluations et corrections pour se préparer sereinement

- [Evaluation: Les mouvements corporels](#) (word)
- [Evaluation: Les mouvements corporels](#) (pdf)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)
- [Télécharger toutes les fiches du parcours pédagogique](#) (zip)