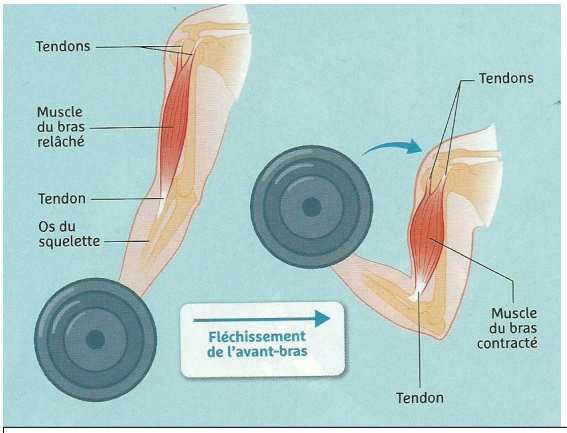
Leçon n°2

La réalisation du mouvement

Compétences :
- communiquer sur ses savoirs et ses recherches

Le corps humain et la santé

Doc 1 : le bras et ses mouvements



Chaque mouvement que nous réalisons fait intervenir les muscles, les tendons (qui accrochent les muscles aux os), les ligaments (qui accrochent les os entre eux) et les articulations (point de contact entre deux os).

Les tendons sont très résistants mais peu élastiques.

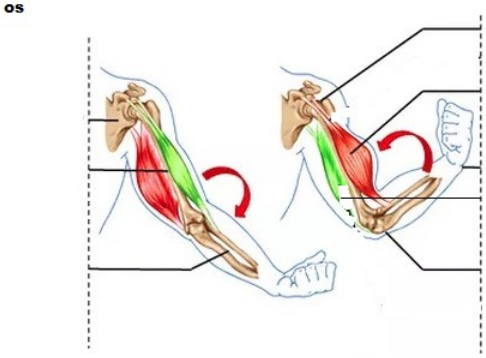
La contraction nécessite de l'énergie.

1) A l'aide du document 1, décrit l'aspect du muscle schématisé lors d'une extension et d'une flexion.

2) Explique comment un mouvement est possible.

Schémas des os et des muscles antagonistes du bras lors des mouvements de flexion et d'extension.

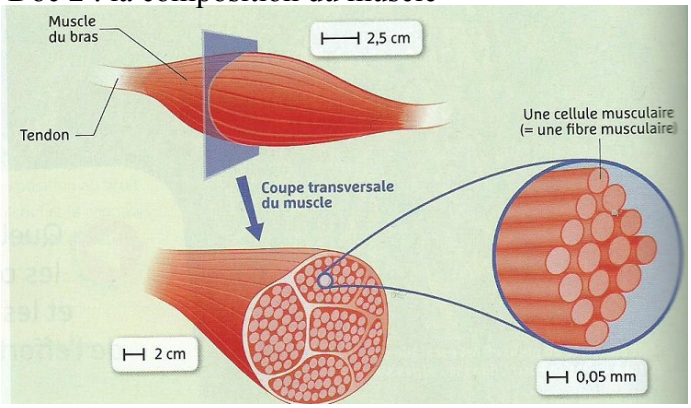
os articulation et muscle



3) Complète le schéma complet de l'organisation du bras en mouvement :

- indique sous chaque dessin de type de mouvement présenté
- colorie en rouge le muscle contracté et en vert le muscle relâché
- indique le nom des os à gauche
- indique le nom des articulations à droite
- légende les muscles
- colorie en jaune un tendon

Doc 2 : la composition du muscle



4) A l'aide du schéma d'un muscle à différentes échelles, décris la constitution d'un muscle.



Docteur Jean Torsse

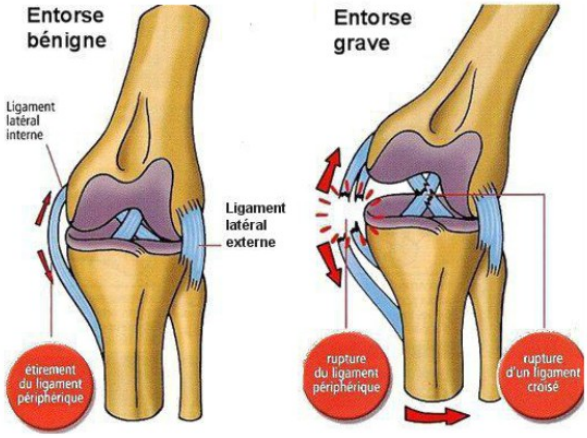
Tu es médecin spécialisé dans le sport.

Une jeune fille vient te consulter car elle a des douleurs à la cheville.
Elle t'explique qu'en jouant au volley-ball, son pied a roulé sur le ballon et qu'elle est tombée.
Elle a senti comme un craquement. Elle pense qu'elle s'est fracturée la cheville.

Consigne : A l'aide des documents suivants, explique à cette jeune fille qu'elle n'a pas de fracture mais sans doute une entorse. Explique lui **aussi** comment cela ce provoque **et** comment éviter que cela ne recommence.



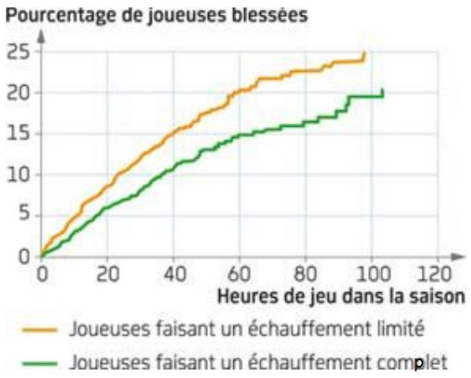
Radio de la cheville de la jeune fille



Entorse : explications

Protéger ses muscles :







Critères de réussite :

- je fais des phrases correctement rédigées
- j'ai décris la radiographie et conclus
- j'ai expliqué ce qu'est une entorse
- j'ai donner des conseils pour protéger son système musculo-articulaire