



I – THEME 2: LE CORPS HUMAIN ET SON HYGIENE.

II - LECON 2: Les organes de mouvements

III - SITUATION D'APPRENTISSAGE :

Pendant une séance de course de vitesse, un élève de CE2 à l'EPP Mamadou Coulibaly 1 IEP Adjamé 220 Logements tombe et n'arrive pas à se relever. Conduit à l'hôpital, le médecin dit qu'il souffre d'une entorse au niveau de la cheville. Pour mieux comprendre ce diagnostic, les élèves décident d'identifier les différents organes de mouvements et leurs rôles puis d'énumérer les règles d'hygiène des muscles.

IV – CONTENU DE LA LEÇON :

1 - Les organes de mouvements

Les os et les muscles sont les organes de mouvements.

Les os soutiennent le corps.

Les articulations permettent aux os de glisser les uns sur les autres.

Les muscles permettent de faire des mouvements.

2 - Le rôle des muscles, des os, des articulations dans un mouvement. Les règles d'hygiène des muscles

- **Le corps humain** est soutenu par un ensemble d'os qui forme le squelette. Il existe trois types d'os : les os longs (le fémur ou le tibia), les os courts (les vertèbres) et les os plats (l'omoplate ou l'os du bassin).
- **Une articulation** c'est l'ensemble des parties molles et dures par lesquelles s'unissent une ou plusieurs os voisins. Dans une articulation, les os sont reliés entre eux par des

ligaments très solides (Articulation des genoux, du coude, de la cheville,)

- **Les muscles rouges** sont les organes de notre corps qui nous permettent de faire des mouvements. Ils sont rattachés aux os par des tendons.
- **les règles d'hygiène des muscles.**
- Pour garder les muscles et les os en bonne il faut pratiquer des exercices physiques réguliers permet d'entretenir et de développer sa musculature.

V - Activités application

Ecris **Vrai** ou **Faux** dans la case de chaque affirmation.

Courir permet d'entretenir les muscles.

Un muscle qui travaille ne se développe pas

CORRIGE

Courir permet d'entretenir les muscles.

Un muscle qui travaille ne se développe pas

VI - SITUATION D'EVALUATION

Les élèves de CE2 vont assister à une course. De retour en classe, le maître leur pose différentes questions.

- 1- Cite les organes de mouvements
- 2- Donne l'importance de pratiquer des exercices musculaires.

CORRIGE

1-Les os ; les muscles et les articulations

2-c'est pour entretenir et développer les muscles.

VII - EXERCICES

Activités application 1

Complete la phrase avec les mots suivants : les muscles rouges, les os

- 1-Donne la couleur des muscles du bras.
- 2-nomme-les.

3-Indique l'influence des exercices physiques sur les muscles.

SITUATION D'EVALUATION 2

Au cours d'un tournoi organisé par le groupe scolaire LABAT, un élève fait une chute et se relève en boitillant. Aide-le en répondant aux questions suivantes.

- 1- Cite l'organe qui est touché.
- 2- Dis le rôle de l'articulation
- 3- Enumère une règle d'hygiène des muscles.

CORRIGE

SITUATION D'EVALUATION 1

Les muscles blancs - les muscles rouges - les muscles oranges

Un muscle qui travaille perd de force : **faux**

Les exercices physiques entretiennent les muscles : **vrai**

SITUATION D'EVALUATION 2

- 1- C' est une articulation qui est touchée
- 2- L'articulation permet aux os de glisser les uns sur les autres
- 3- Les règles d'hygiène des muscles. : pratiquer les physique régulier -

VIII-DOCUMENTATION :

Livre élève pages 34-54



