

1 Connaître son corps JE BOUGE, LE CORPS EN MOUVEMENT



© CNED



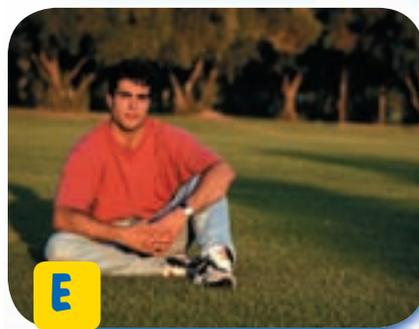
© CD PhotoDisc



© CD PhotoDisc



© CD PhotoDisc



© CNED



© CNED



© CD PhotoDisc

Observe ces sept photographies.

Que font les différents personnages ?

Quels sont leurs mouvements ?

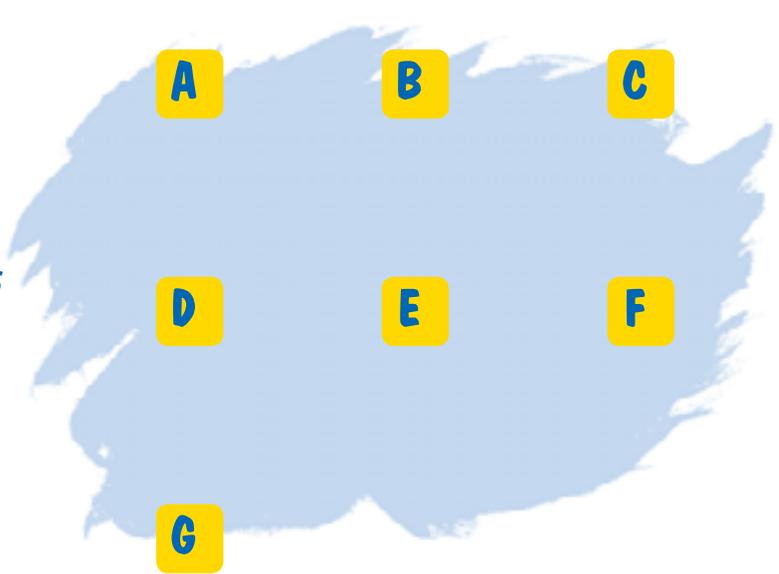


Sur ce schéma, relie par un trait les personnages qui font la même chose.

Attention, il y a un intrus !

Par rapport au titre, qui peut être l'intrus ?

Explique pourquoi.



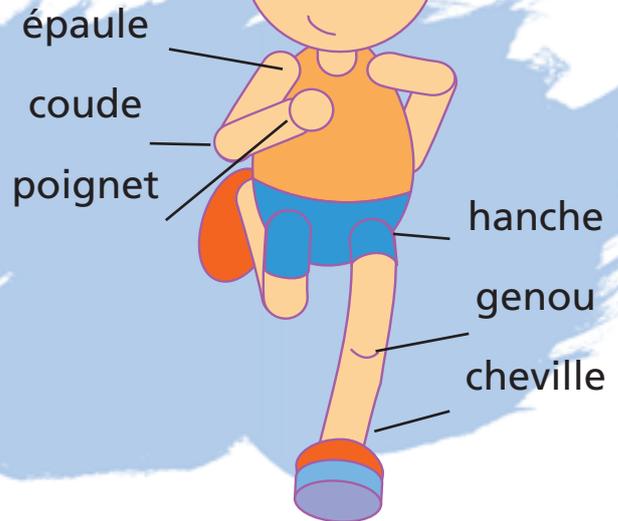
Connaître son corps

JE BOUGE, LE CORPS EN MOUVEMENT

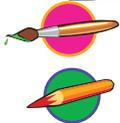


Je retiens

C'est grâce aux articulations que notre corps peut faire de nombreux mouvements. Les principales articulations sont : l'épaule, le coude, le poignet, la hanche, le genou, la cheville. La colonne vertébrale est un ensemble d'articulations.



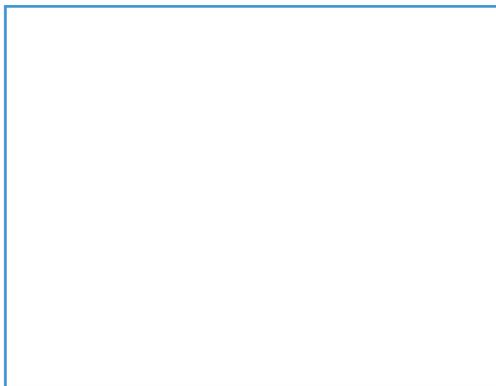
Je réfléchis



Je me dessine de face,



puis je relie chaque articulation au mot qui convient :

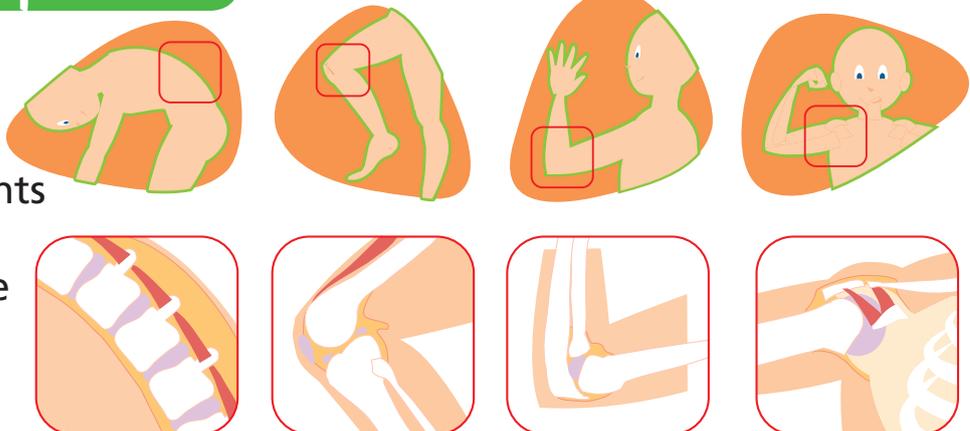


- coude
- cheville
- épaule
- hanche
- genou
- poignet



Je vais plus loin

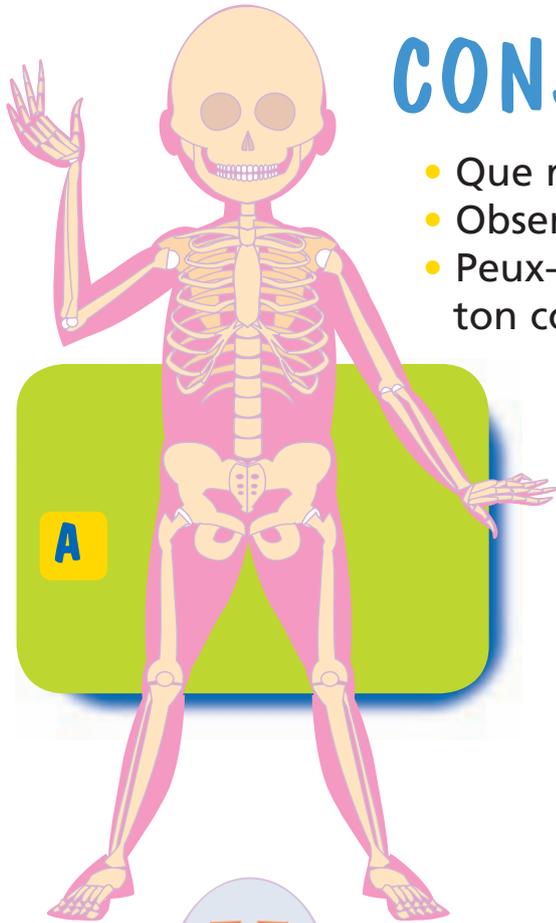
Voici 4 croquis qui montrent des mouvements particuliers du corps et le rôle que jouent les articulations.



Tu peux, sur ces croquis, remarquer d'autres éléments que les os : ce sont les ligaments et les muscles.

2

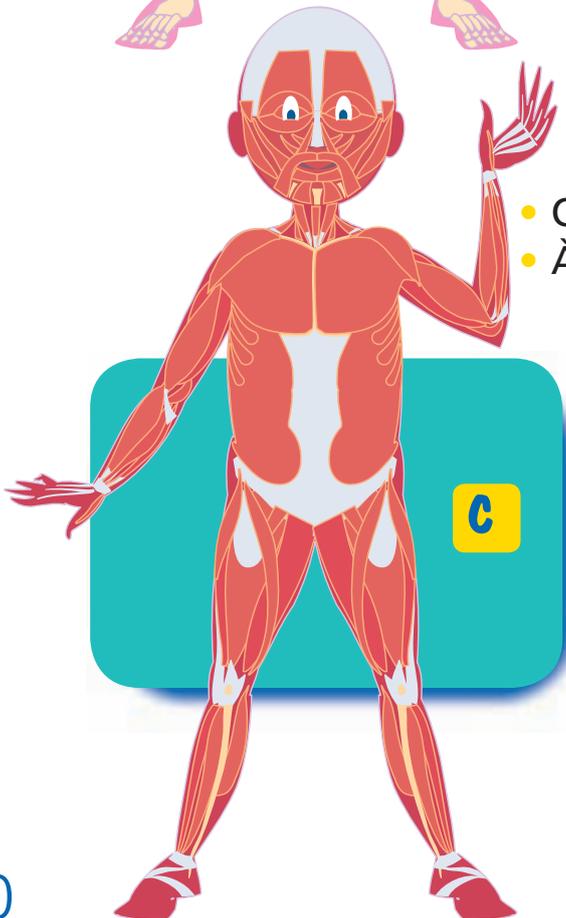
Connaître son corps COMMENT MON CORPS EST-IL CONSTRUIT?



- Que représente ce schéma ?
- Observe ton corps. Peux-tu voir tes os ?
- Peux-tu sentir tes os en touchant ton corps ?



- Comment s'appelle ce document ?
- À quoi sert-il ?
- Qui l'utilise ? Pour quoi faire ?



- Que représente ce schéma ?
- À quoi servent les muscles ?
- Qu'est-ce qui recouvre et protège l'ensemble des muscles de notre corps ?



Je retiens

Nous avons de nombreux muscles de tailles et de formes différentes. On en trouve dans toutes les parties du corps. Plus de 200 os composent notre squelette.

Connaître son corps

COMMENT MON CORPS EST-IL CONSTRUIT?



Je retiens

*L'ensemble des os de notre corps forme le squelette.
Le squelette est recouvert par les muscles.
Les muscles reliés aux os par les ligaments permettent de bouger.
La peau recouvre et protège notre corps.*



Je réfléchis

Écris dans chaque case la lettre du document de la page de gauche qui convient A, B ou C.

Une radiographie

Les muscles

Le squelette



Écris dans chaque case : vrai (V) ou faux (F).

Le squelette est l'ensemble des muscles.

Les muscles recouvrent le squelette.

Les muscles sont reliés aux os par les ligaments.

Le squelette est l'ensemble des os.

La peau recouvre l'ensemble de notre corps.



Je vais plus loin

- Raconte ce qui a pu arriver à ce personnage.
- Pourquoi porte-t-il un plâtre ?
- À quoi sert-il ?
- Quand lui enlèvera-t-on le plâtre ?

**On appelle fracture la cassure d'un os.
Immobilisé grâce à un plâtre, l'os pourra se ressouder.**



© CNED

Connaître son corps

JE GRANDIS

Document 1



A

© CD PhotoDisc



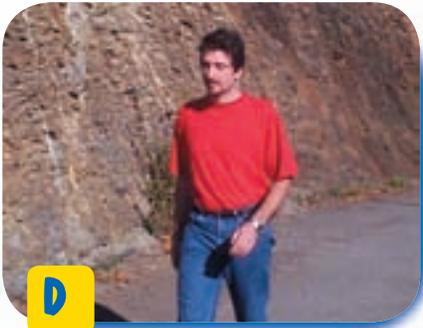
B

© CD PhotoDisc



C

© CD PhotoDisc



D

© CD PhotoDisc



E

© CD PhotoDisc



F

© CD PhotoDisc

Document 2



© CD PhotoDisc

une bicyclette



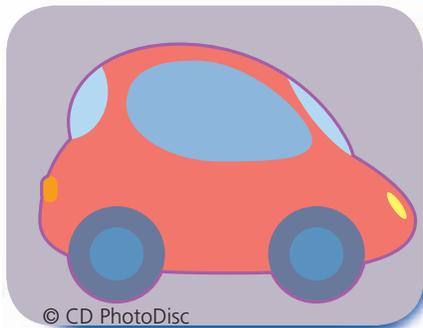
© CD PhotoDisc

un tricycle



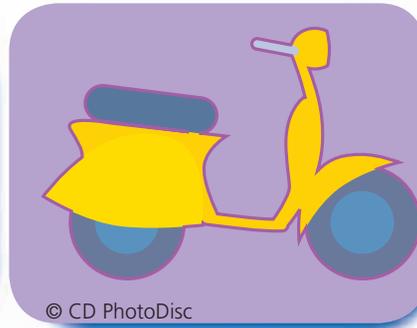
© CD PhotoDisc

un landau



© CD PhotoDisc

une voiture



© CD PhotoDisc

un scooter



© CD PhotoDisc

un autocar

Connaître son corps

JE GRANDIS



Je réfléchis



Observe les photographies du document 1, puis range les personnages du plus jeune au plus âgé.

--	--	--	--	--	--

Observe les photographies du document 1 et les dessins du document 2 puis réponds.

Quel(s) véhicule(s) du document 2 chacun des personnages peut-il utiliser seul ?

Explique pourquoi.

A peut utiliser : _____

B peut utiliser : _____

C peut utiliser : _____

D peut utiliser : _____

E peut utiliser : _____

F peut utiliser : _____



Je retiens

Le corps grandit de la naissance jusqu'à l'âge adulte ; C'EST LA CROISSANCE. Les os grandissent en longueur et en épaisseur. Les muscles aussi se développent. On devient plus grand et plus lourd. En vieillissant, le corps subira d'autres transformations.

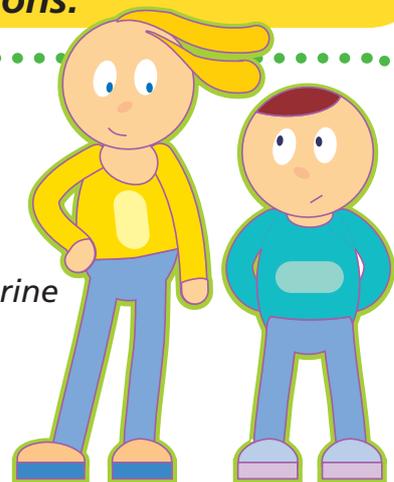


Je vais plus loin

Marine et Thomas sont tous les deux en classe de CP.

- Compare les deux enfants. Fais la liste de leurs différences.
- Marine est-elle plus grande que Thomas parce qu'elle est une fille ?

Marine



Thomas

Tous les enfants ne grandissent pas de la même façon.

4

Connaître son corps

MES DENTS : des outils pour manger



© CNED

- Lorsque tu croques une pomme, quelles sont les dents qui travaillent et pourquoi ?
- Quel outil pourrait jouer le même rôle ?
- Que fais-tu avant d'avaler le morceau de pomme ?
- Quelles sont les dents qui travaillent quand tu mâches ?
- Quel outil pourrait jouer un rôle identique ?



© CD PhotoDisc

- Pourquoi cette petite fille n'a-t-elle pas toutes ses dents ?
- Comment s'appellent les dents que perdent les enfants ?
- Certaines de tes dents sont-elles déjà tombées ?

Connaître son corps**MES DENTS : des outils pour manger****Je réfléchis***Coche la bonne réponse.***Mes dents sont des outils qui servent à :**

couper

avalier

mâcher

mordre

broyer

parler

Je perds mes dents de lait :

quand je suis adulte

quand je suis enfant

une fois dans ma vie

plusieurs fois dans ma vie

Mes dents repoussent :

quand elles sont cassées

pour remplacer les dents de lait

quand le dentiste m'arrache une dent malade

**Je retiens***Mes dents sont dures et solides.**Elles n'ont pas toutes la même fonction : les dents tranchantes servent à couper les aliments, les dents plus pointues les déchirent et les dents bosselées les broient et les malaxent.**Je peux avaler les aliments lorsqu'ils sont réduits en bouillie.**Tous les enfants perdent leurs dents de lait, elles sont remplacées par les dents définitives.***Je vais plus loin****Sais-tu quel chemin suivent les aliments quand tu les as avalés ?****Écris dans chaque case le mot qui convient.**

estomac

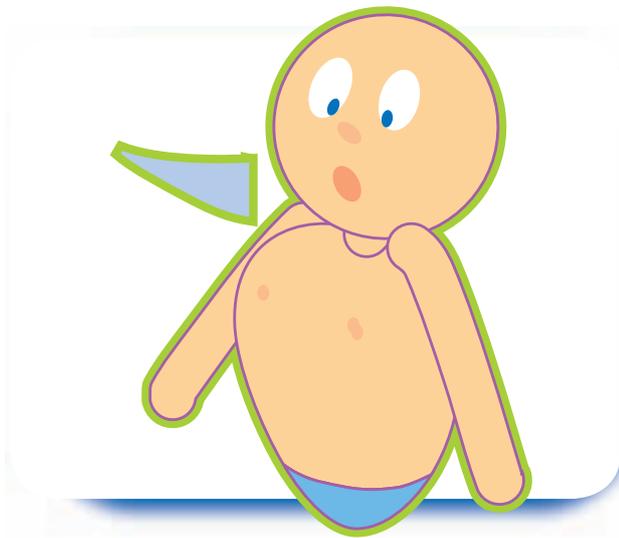
bouche

dents

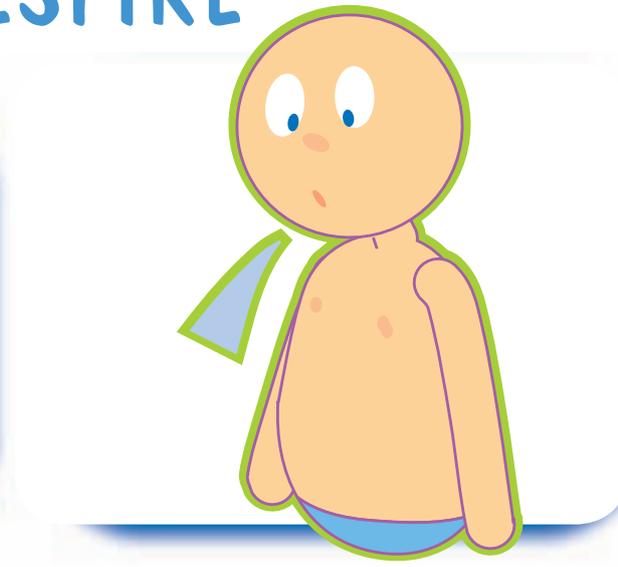
Lorsque je mange, les aliments passent dans la bouche entre les dents puis dans l'estomac avant d'être assimilés.

5

Connaître son corps JE RESPIRE



Document 1



Document 2

Observe le document 1.

Quand l'enfant inspire à fond, que se passe-t-il ?

Observe le document 2.

Quand l'enfant expire à fond, que se passe-t-il ?

• À ton tour

Place une main sur ta poitrine puis inspire à fond.

Dis ce qui se passe. Que fait ta main ?

Place une main sur ton ventre puis expire à fond.

Dis ce qui se passe. Que fait ta main ?

Inspire à fond puis bloque ta respiration.

Peux-tu rester longtemps ainsi ?

Place une main devant ta bouche puis inspire à fond.

Que sens-tu sur ta main ? Où va l'air que tu as inspiré ?

Place une main devant ta bouche puis expire à fond.

Que sens-tu sur ta main ? D'où vient l'air que tu sens sur ta main ?



Je retiens

**Je respire jour et nuit, sans y penser.
Mes poumons se remplissent d'air lorsque j'inspire.
Lorsque j'expire, ils rejettent une partie de l'air.
Je ne peux pas rester longtemps sans respirer.**

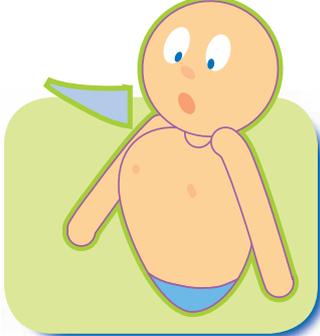
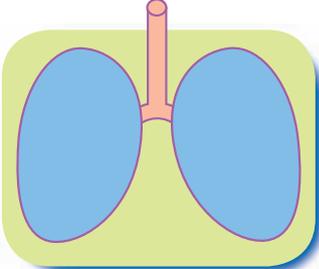
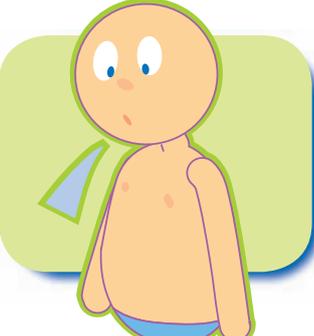
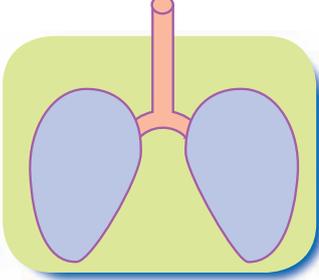
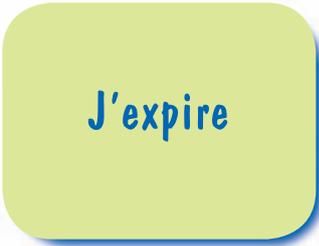
Connaître son corps

JE RESPIRE



Je réfléchis

1  Relie deux à deux les dessins.

			
○	○	○	○
○	○	○	○
			

2  Écris dans chaque case : vrai (V) ou faux (F).

- Je m'arrête de respirer quand je dors.
- Quand j'inspire, mes poumons se remplissent d'air.
- Je peux rester longtemps la tête sous l'eau sans respirer.
- Mes poumons se vident lorsque j'expire.
- Je peux arrêter de respirer quelques secondes.
- Je respire sans y penser.



Je vais plus loin

Lorsque je fais un effort, par exemple quand je cours, je respire plus vite. On dit que ma respiration s'accélère.