

Le schéma du squelette humain en CE2 : leçon, exercices et évaluation



CE2

Difficulté ★★★



30 min

Objectif : Le schéma du squelette humain

Vidéoprojection

Compétence visée (programme) : Le schéma du squelette humain



Nino te résume l'essentiel

- ▶ Ton squelette est l'ensemble des os de ton corps.
- ▶ Les os soutiennent ton corps, le protègent et t'aident à bouger.
- ▶ Nino te conseille de repérer d'abord la tête, le dos, le thorax et les membres.

La leçon

I Un squelette à l'intérieur de ton corps

Ton corps contient beaucoup d'os. Tous ces os assemblés forment le squelette. Tu ne le vois pas directement, car il est sous ta peau et sous tes muscles. Pourtant, il est toujours avec toi. Il t'accompagne quand tu cours dans la cour, quand tu écris, quand tu montes un escalier ou quand tu dors. Sans squelette, ton corps serait mou. Tu ne pourrais pas rester debout. Tes bras et tes jambes ne garderaient pas leur forme. Imagine un manteau posé sur une chaise. Sans la chaise, le manteau tombe. Dans ton corps, le squelette joue un peu le rôle de cette chaise. Il donne une forme solide à ton corps. Les os sont durs. Ils sont vivants. Ils grandissent avec toi. Après une chute, un os peut parfois se casser. Il peut aussi se réparer avec le temps et les soins nécessaires.

I Le mot à retenir : squelette

Le squelette est l'ensemble des os de ton corps. Un os est une partie dure du squelette. Par exemple, ton crâne, tes côtes et ton fémur sont des os.

I Les grandes parties du squelette

Partie du corps	Nom à connaître	Où la trouver ?
La tête	Le crâne	Il entoure ton cerveau.
Le dos	La colonne vertébrale	Elle va du cou jusqu'au bassin.
Le thorax	La cage thoracique	Elle est formée de côtes autour de la poitrine.
Le bas du ventre	Le bassin	Il relie le tronc aux jambes.
Les bras	L'humérus, le radius et le cubitus	Ils sont entre l'épaule, le coude et le poignet.
Les jambes	Le fémur, le tibia et le péroné	Ils sont entre la hanche, le genou et la cheville.

I Observe ton corps pour mieux placer les os

Pour lire un schéma du squelette, commence par regarder les grandes parties. En haut, tu trouves le crâne. Il forme la tête et protège le cerveau. Sous le crâne, une longue suite d'os descend dans ton dos. C'est la colonne vertébrale. Tu peux sentir ses petits reliefs au milieu de ton dos. Devant la colonne, dans ta poitrine, se trouve la cage thoracique. Elle est formée de côtes courbées. Les côtes

protègent le cœur et les poumons. Plus bas, tu repères le bassin. Il est large et solide. Il relie le haut du corps aux jambes. Ensuite, regarde les membres. Les membres supérieurs sont les bras et les mains. Les membres inférieurs sont les jambes et les pieds. Sur un dessin, les bras sont sur les côtés du tronc. Les jambes partent du bassin. Ne cherche pas à apprendre tous les petits os d'un coup. Commence par les os principaux.

Lis un schéma pas à pas

- Regarde le haut du dessin. Écris ou montre le crâne.
- Suis la ligne du milieu du dos. C'est la colonne vertébrale.
- Cherche les os courbés de la poitrine. Ce sont les côtes de la cage thoracique.
- Repère la grande partie osseuse au-dessus des jambes. C'est le bassin.
- Observe les bras. Le long os entre l'épaule et le coude s'appelle l'humérus.
- Observe les jambes. Le long os entre la hanche et le genou s'appelle le fémur.
- Termine par les articulations, là où deux os se rencontrent.

Les articulations te permettent de bouger

Les os ne sont pas collés tous ensemble. À certains endroits, deux os se rencontrent. Cet endroit s'appelle une articulation. Les articulations permettent des mouvements. Ton cou te permet de

tourner la tête. Ton épaule te permet de lever le bras. Ton coude te permet de plier le bras. Ton poignet t'aide à écrire et à attraper une balle. Ton genou te permet de plier la jambe. Ta cheville t'aide à marcher et à sauter. Essaie de plier ton bras. Tu sens le coude bouger. L'articulation ne travaille pas seule. Les muscles tirent sur les os pour les faire bouger. Quand tu veux lancer un ballon, tes muscles et tes os travaillent ensemble. Les os donnent une base solide. Les articulations rendent les mouvements possibles. Les muscles donnent la force pour bouger.

I Le tuyau de Nino

Pour retenir les grandes parties, pense à ce chemin : tête, dos, poitrine, bassin, bras, jambes. Suis ce chemin avec ton doigt sur un schéma. Tu retrouveras plus facilement les noms des os.

I Le squelette protège aussi des parties fragiles

Le squelette ne sert pas seulement à tenir debout. Il protège aussi certaines parties fragiles de ton corps. Le crâne entoure et protège le cerveau. La cage thoracique entoure et protège le cœur et les poumons. La colonne vertébrale protège une longue partie très importante qui passe dans le dos : la moelle épinière. Tu n'as pas besoin de voir cette partie pour comprendre son rôle. Retiens simplement que ton dos doit être protégé. C'est pour cela qu'il faut porter ton cartable

correctement. Mets les deux bretelles sur tes épaules. Ne porte pas un sac très lourd d'un seul côté. Quand tu fais du vélo, porte un casque. Le casque aide à protéger ta tête. Quand tu fais du sport, respecte les règles et écoute les consignes de l'adulte. Ton squelette est solide, mais il faut en prendre soin.

Attention piège !

Ne confonds pas les côtes et la cage thoracique. Une côte est un os courbé. La cage thoracique est l'ensemble formé par plusieurs côtes et d'autres os de la poitrine.

Quelques os importants à mémoriser

Sur certains schémas, tu verras des noms plus précis. Le fémur est l'os de la cuisse. C'est le long os situé entre la hanche et le genou. Le tibia est un os de la jambe, sous le genou. Tu peux le sentir à l'avant de ta jambe. L'humérus est l'os situé entre l'épaule et le coude. Le radius et le cubitus sont dans l'avant-bras, entre le coude et le poignet. Tu n'as pas à réciter tous ces noms très vite. Observe d'abord leur place. Puis répète leur nom en montrant la bonne zone sur ton propre corps. Dis par exemple : « Le fémur est dans ma cuisse. » Cette phrase t'aide à vérifier que tu ne le places pas dans le mollet ou dans le bras.

| Prends soin de tes os

- Mange des repas variés pour aider ton corps à grandir.
- Bouge chaque jour : marche, joue, danse ou fais du sport.
- Garde le dos droit quand tu t'assois pour travailler.
- Porte ton cartable avec ses deux bretelles.
- Mets les protections demandées pendant certaines activités.
- Préviens vite un adulte si tu as très mal après une chute.

| À retenir

Sur un schéma du squelette humain, place d'abord les grandes parties : crâne, colonne vertébrale, cage thoracique, bassin, bras et jambes. Puis ajoute les noms plus précis si le dessin les demande.

I Exemples résolus

Retrouver l'os de la cuisse

Énoncé. Sur un schéma, une flèche pointe le long os situé entre la hanche et le genou. Quel est son nom ?

1. Regarde où arrive la flèche : elle est dans la cuisse.
2. Cherche le nom de l'os principal de la cuisse.
3. L'os de la cuisse s'appelle le fémur.

Résultat : La flèche montre le fémur.

Distinguer une côte et la cage thoracique

Énoncé. Lina montre un seul os courbé dans sa poitrine. Elle dit : « C'est ma cage thoracique. » A-t-elle raison ?

1. Lina montre un seul os courbé.
2. Un seul os courbé de la poitrine est une côte.

3. La cage thoracique est formée de plusieurs côtes et d'autres os.

Résultat : Lina n'a pas raison. Elle montre une côte.

Trouver une articulation

Énoncé. Nino plie son bras pour attraper son goûter. Quelle articulation utilise-t-il surtout ?

- 1.** Le bras se plie au milieu.
- 2.** L'articulation située au milieu du bras est le coude.
- 3.** Le coude permet de plier l'avant-bras.

Résultat : Nino utilise surtout son coude.

Les tuyaux de Nino



Le tuyau de Nino : le chemin du haut vers le bas

Pars toujours de la tête. Dis : crâne, colonne, cage, bassin, jambes. Tu mets ainsi les grands os dans le bon ordre.



Le tuyau de Nino : montre et nomme

Montre une partie de ton corps pendant que tu dis son nom. Touche ta cuisse pour retenir le fémur. Touche ton coude pour retenir l'articulation.



Le tuyau de Nino : cherche les endroits qui plient

Si une partie du corps se plie, cherche une articulation. Pense au coude, au genou, au poignet et à la cheville.

Mes exercices

1 Les noms essentiels ★★★

Choisis le bon mot pour chaque phrase.

1. L'ensemble des os du corps s'appelle : le squelette, le muscle, le cartable.
2. L'os qui entoure le cerveau s'appelle : le crâne, le bassin, le tibia.
3. La grande partie osseuse au-dessus des jambes s'appelle : le bassin, le coude, le poignet.

2 Vrai ou faux ? ★★

Écris vrai ou faux.

1. Le squelette aide ton corps à rester debout.
2. Le fémur est un os de la tête.
3. Le coude est une articulation.

3 Chaque os à sa place ★★

Relie chaque nom à la bonne partie du corps.

1. Crâne
2. Fémur
3. Humérus
4. Tibia