

Le schéma corporel

Séquence : « Mon corps bouge : articulations et squelette »

Niveau : CP – Questionner le monde

Durée : 5 séances de 35 à 45 min

Objectif final : décrire simplement l'organisation du corps, identifier les principales articulations et nommer quelques os. Une progression particulièrement adaptée au CP

En **séance 1**, très simplement je demanderai aux enfants : « Montre ton coude », « Pose ta main sur ton genou », « Quelle partie se trouve entre l'épaule et la main ? ».

Je leur demande aussi de remplir la fiche des silhouettes (vue intérieure et vue extérieure -> représentations des E. On peut faire éventuellement la fiche sur les noms des parties du corps.

En devoirs et à la maison fiche « ma fiche corporelle »

En **séance 2**, la question-problème peut être : « **Est-ce que notre corps peut se plier partout ?** » Les élèves expérimentent : essayer de plier le bras au milieu de l'avant-bras, puis au coude ; plier la jambe au genou ; tourner le poignet, etc. Ils découvrent ainsi la notion d'**articulation**. Une trace écrite très simple peut être : « *Les articulations sont des endroits du corps qui permettent le mouvement. Le coude, le genou, l'épaule, le poignet, la hanche et la cheville sont des articulations.* »

En **séance 3**, on introduit le squelette. Les élèves peuvent d'abord dessiner ce qu'ils imaginent à l'intérieur de leur corps avant d'observer une représentation scientifique. Pour le CP, je limiterais volontairement les os à quelques noms facilement localisables : **crâne, colonne vertébrale, côtes, os de la jambe, et du bras**

La **séance 4** les muscles

Enfin, la **séance 5** peut prendre une forme ludique : « Je suis une articulation de la jambe qui permet de la plier, qui suis-je ? », « Je protège le cerveau, qui suis-je ? », « Montre une articulation qui se trouve sur ton bras » (voir les cartes défis)

Trace écrite finale possible

Notre corps peut bouger grâce aux articulations.

Les principales articulations sont les **épaules, les coudes, les poignets, les hanches, les genoux et les chevilles.**

À l'intérieur de notre corps se trouve le **squelette**, constitué d'os.

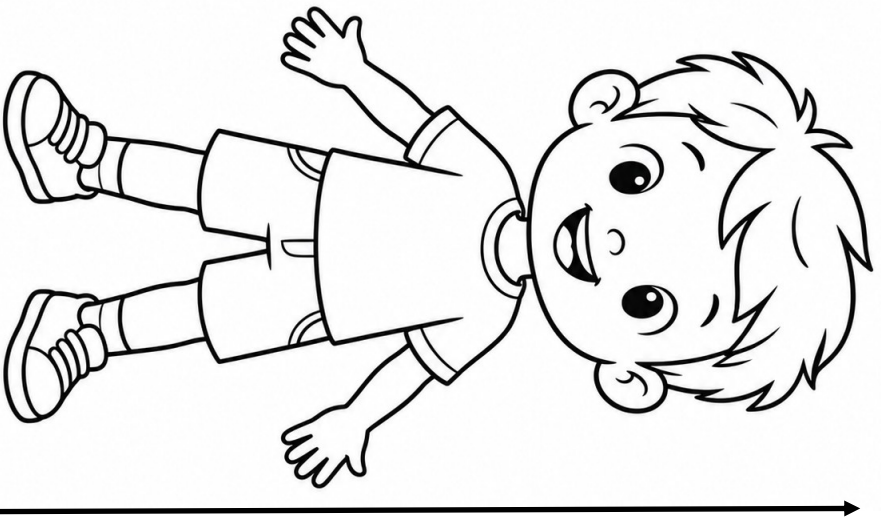
Nous pouvons reconnaître quelques os : le **crâne**, la **colonne vertébrale**, les **côtes**, l'**humérus** et le **fémur**.



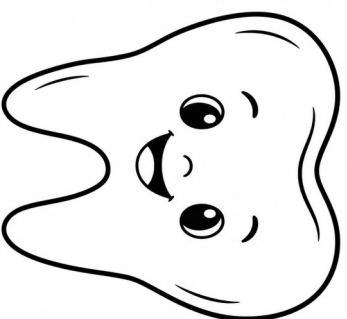
Ma fiche corporelle

J'ai ____ ans

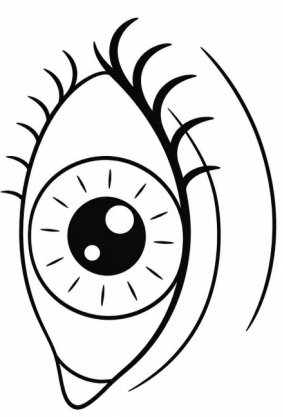
JE MESURE -----cm



J'ai ----- DENTS



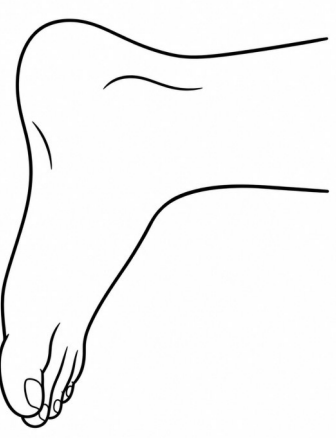
LA COULEUR DE MES YEUX



JE PÈSE ----- KILOGRAMMES



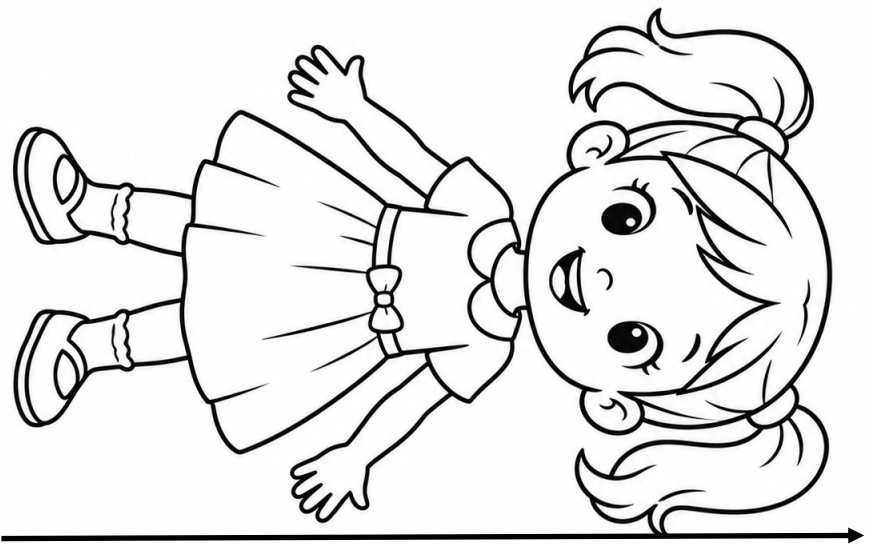
LA POINTURE DES
MES PIEDS EST -----



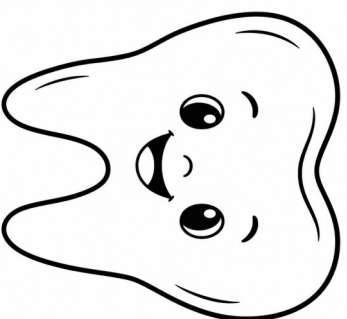
Ma fiche corporelle

J'ai ____ ans

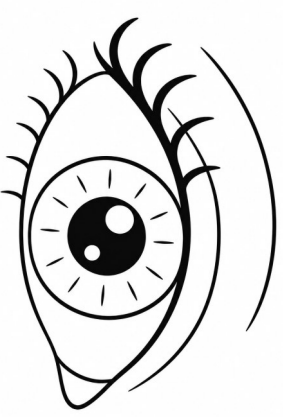
JE MESURE -----cm



J'ai ----- DENTS



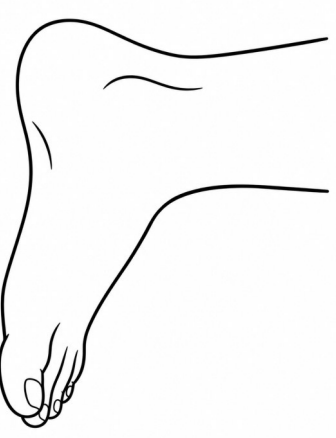
LA COULEUR DE MES YEUX



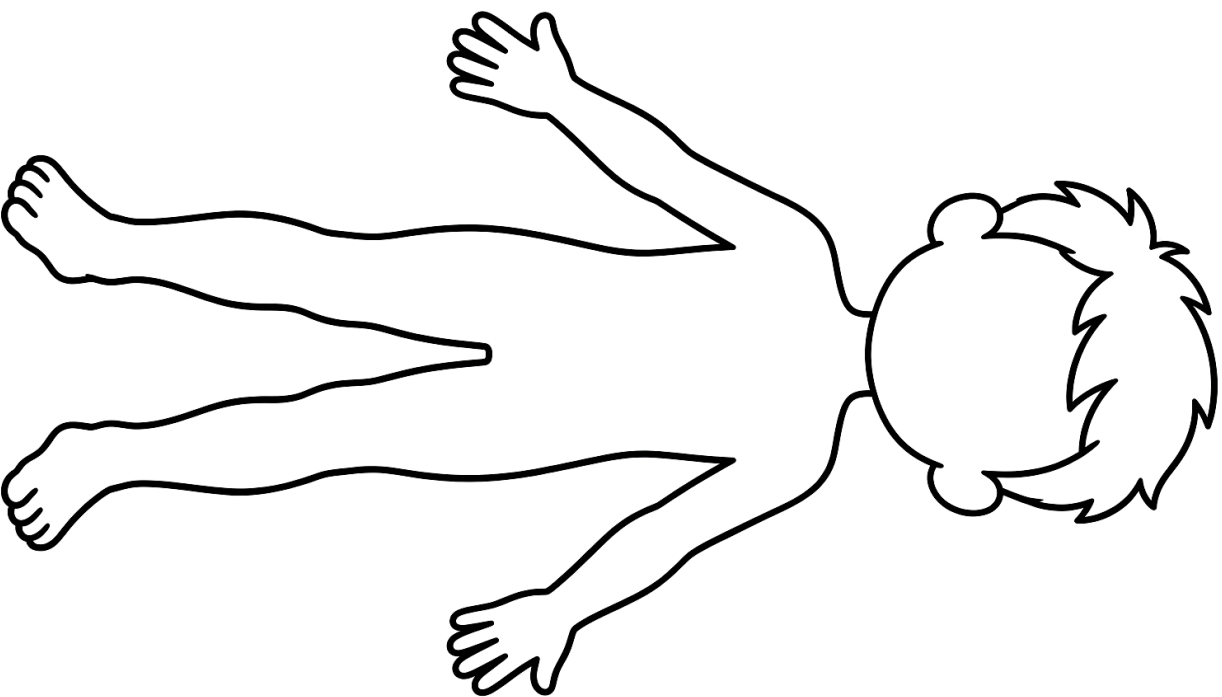
JE PÈSE ----- KILOGRAMMES



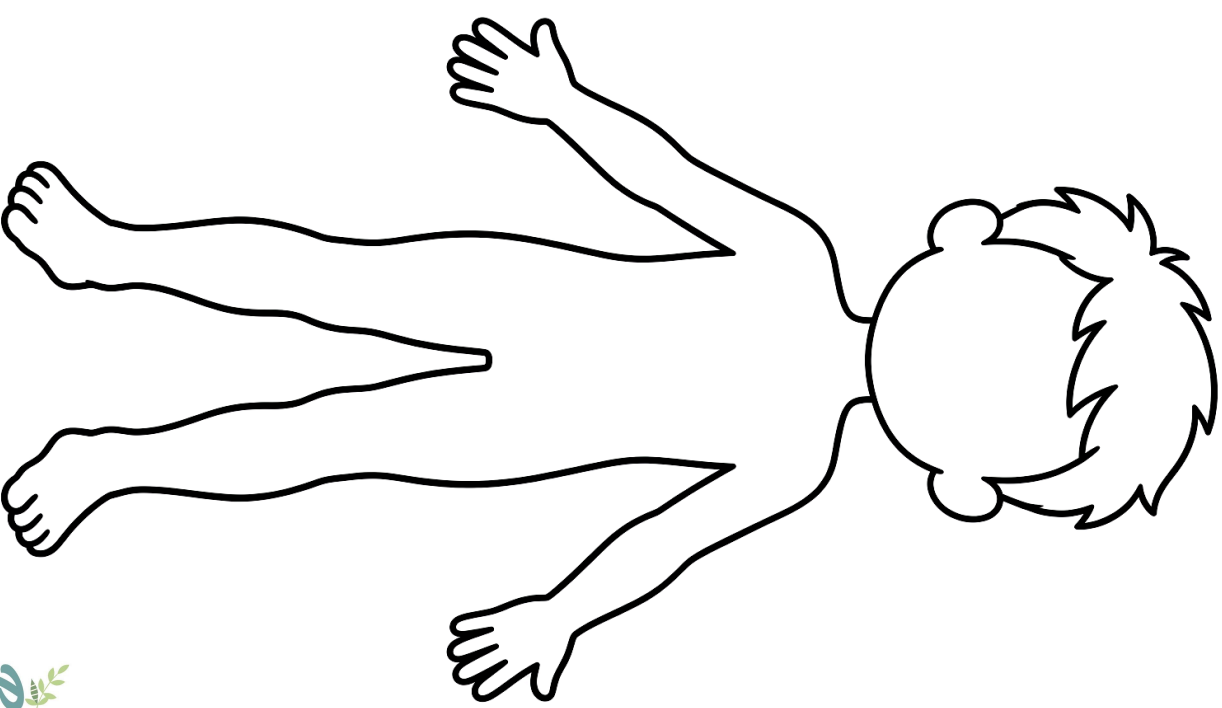
LA POINTURE DES
MES PIEDS EST -----



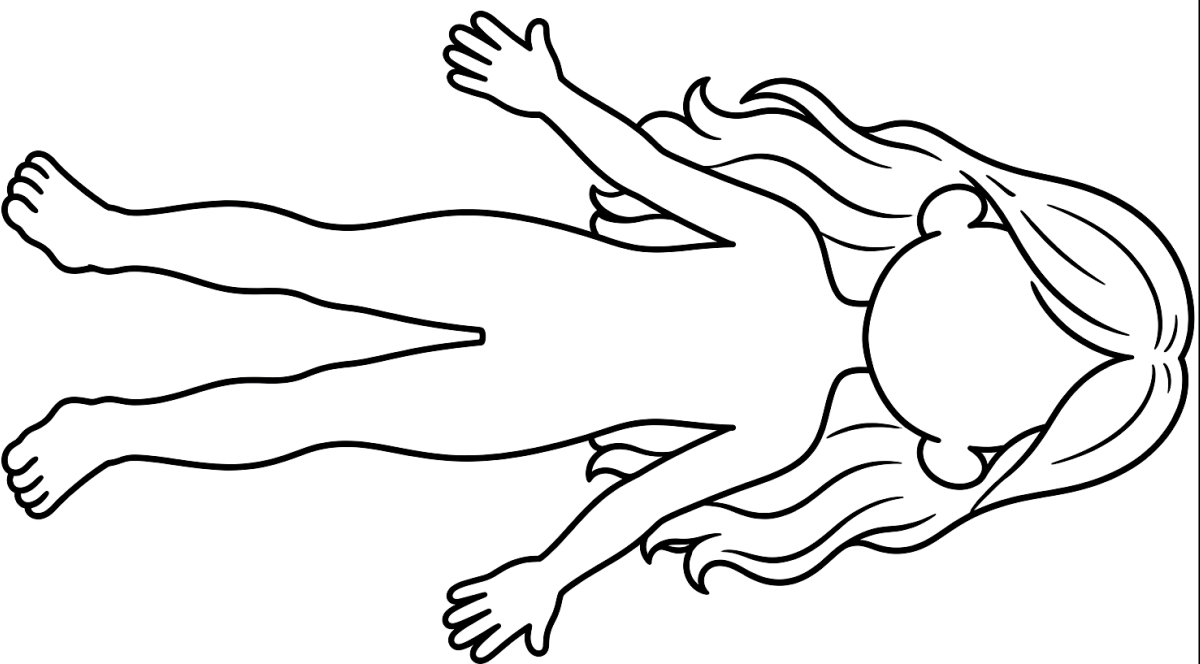
Mon corps à l'extérieur



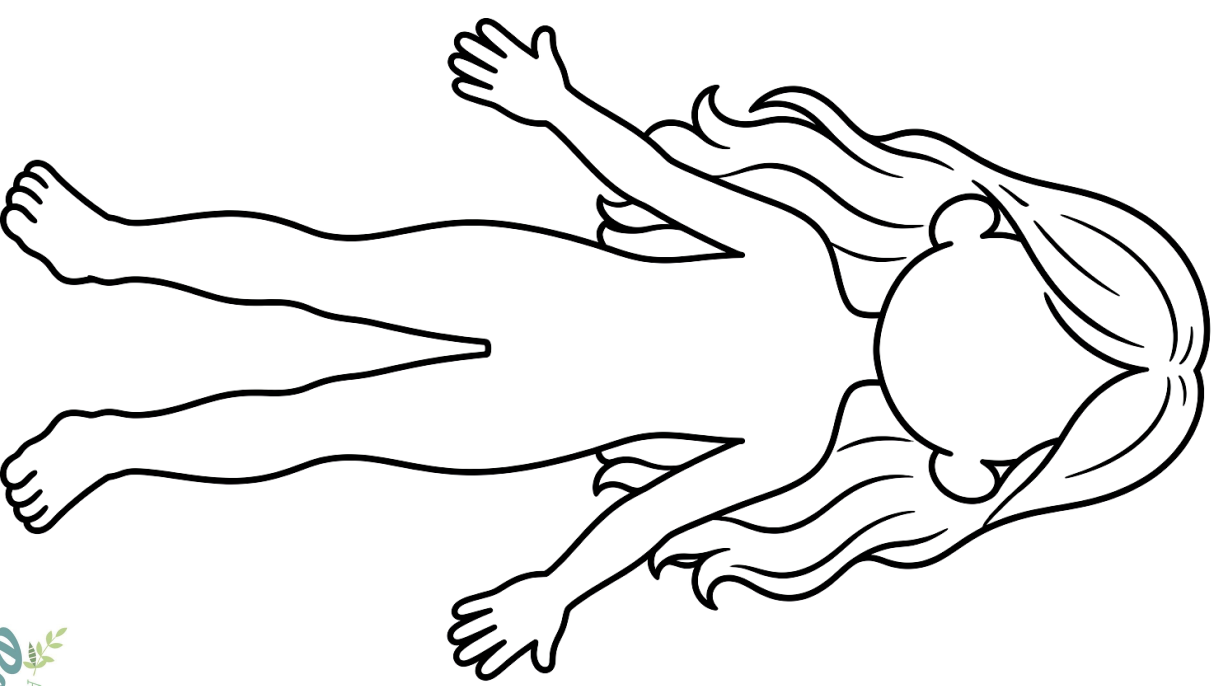
Mon corps à l'intérieur



Mon corps à l'extérieur



Mon corps à l'intérieur

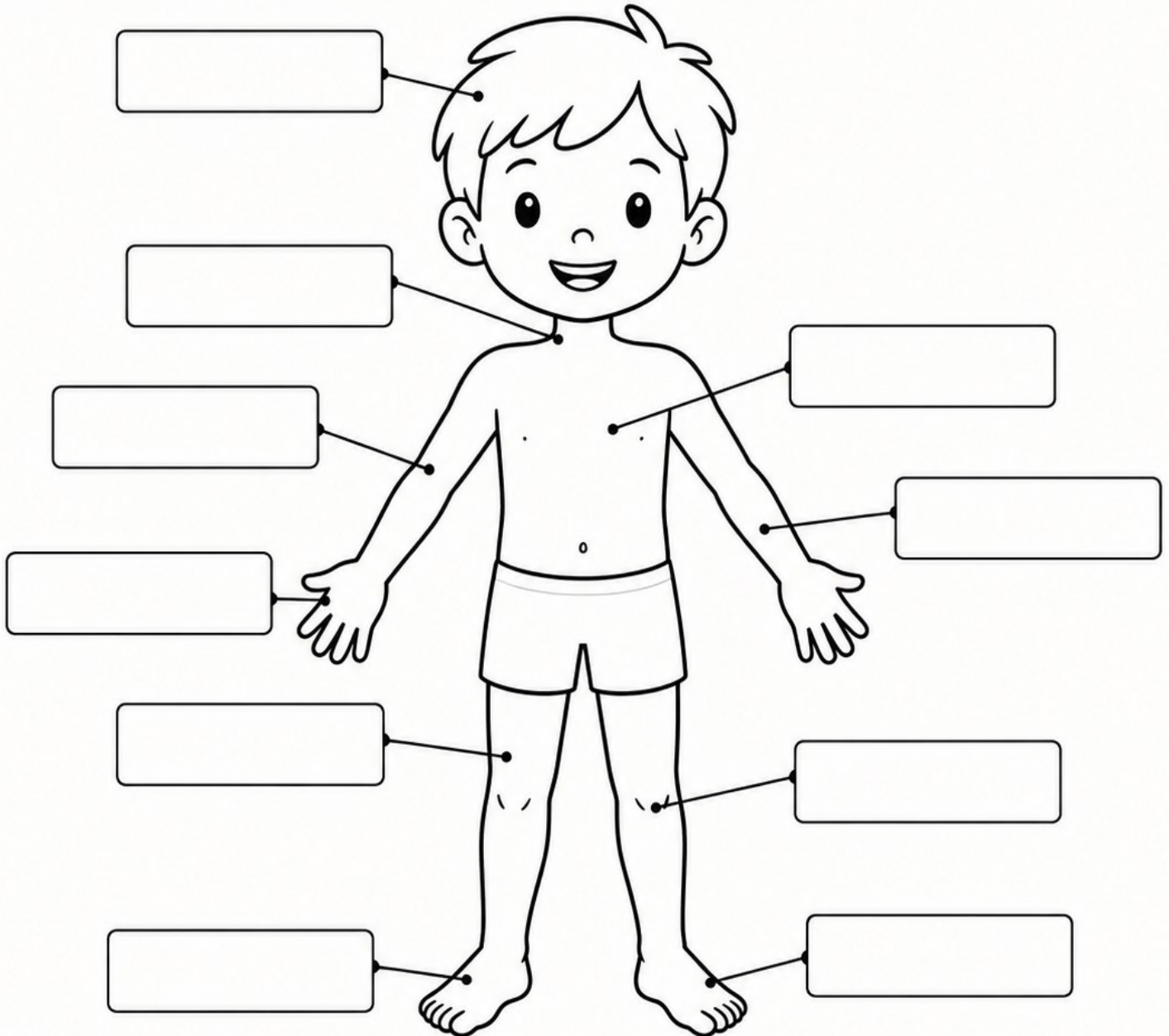


Prénom : _____

Date : _____

Les différentes parties de mon corps

- ① Découpe les étiquettes et colle-les au bon endroit sur le dessin.



tête	cou	tronc	bras	avant-bras
main	cuisse	jambe	pied	

Séance : À la découverte des articulations

Niveau : CP/CE1 – 8 ans

Durée : environ 45 min

Objectif : comprendre qu'une articulation est un endroit où deux parties du corps peuvent bouger l'une par rapport à l'autre et identifier les principales articulations.

1. « Où mon corps peut-il se plier ? » — 10 min

Demande aux élèves de se mettre debout et donne quelques consignes : » *Pliez le bras. Accroupissez-vous. Tournez la tête. Levez le bras. Bougez votre pied. Pliez votre poignet.* »

Puis demande : « Est-ce que notre corps peut se plier partout ? » Les enfants essaient par exemple de plier leur avant-bras en son milieu ou leur cuisse. On constate que **certaines parties du corps permettent le mouvement et d'autres non.**

Introduis alors le mot **articulation** : « Une articulation est un endroit du corps qui permet à deux parties de bouger l'une par rapport à l'autre. »

2. « À la recherche de mes articulations » — 10 min

Les élèves deviennent des explorateurs de leur propre corps. Ils bougent puis touchent successivement : **les épaules – les coudes – les poignets – les hanches – les genoux – les chevilles.**

Distribuer une **silhouette** et leur demander de placer une gommette ou un petit cercle sur chaque articulation découverte.

Petit défi : « Combien d'articulations identiques trouves-tu à droite et à gauche ? »

3. « Le bonhomme articulé » — 15 min

Distribue un personnage dont les différentes parties sont séparées : **corps, bras, avant-bras, mains, cuisses, jambes et pieds.**

Les élèves le découpent et l'assemblent avec des **attaches parisiennes** au niveau des épaules, des coudes, des hanches, des genoux...

Ils peuvent ensuite lui faire prendre différentes positions : courir, s'asseoir, lever les bras, danser...

Demande : « Pourquoi avons-nous placé les attaches parisiennes à ces endroits ? »

Les attaches représentent les **articulations** et permettent aux différentes parties de bouger.

4. Le jeu du robot — 5/10 min

Un élève devient un **robot**. Tu annonces : « Bouge seulement tes coudes ! »

« Maintenant tes genoux ! »

« Fais bouger tes épaules ! »

« Bouge tes poignets ! »

Puis inverse le jeu : « Je montre un mouvement, vous devez me dire quelle articulation travaille. »

Cela permet de vérifier le vocabulaire tout en bougeant.

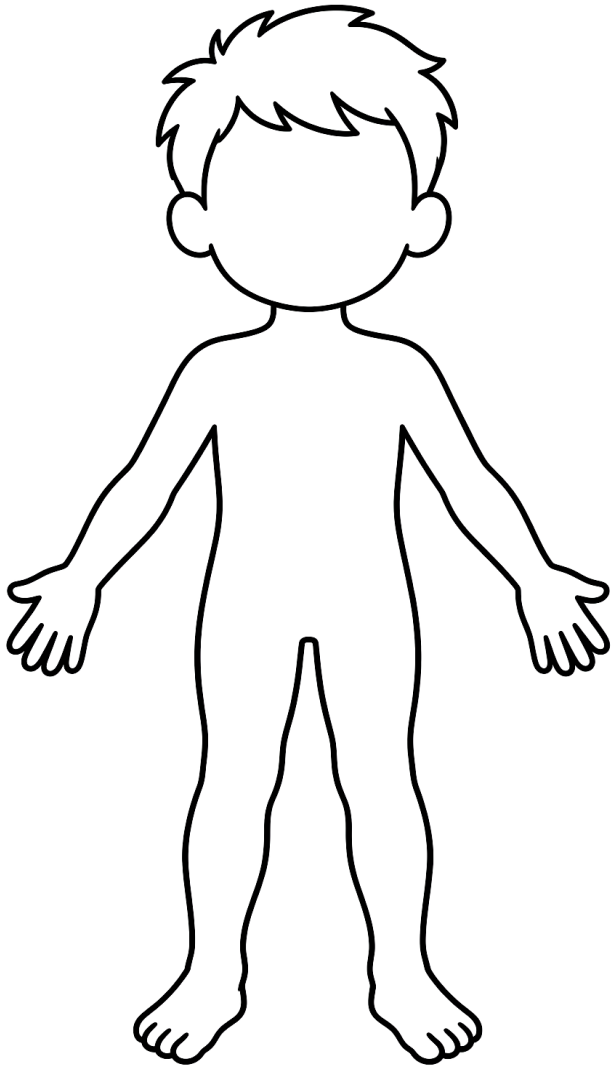
À RETENIR

Les articulations permettent à notre corps de bouger.

Elles se trouvent entre différentes parties de notre corps.

Les principales articulations sont les épaules, les coudes, les poignets, les hanches, les genoux et les chevilles.

Les articulations



Colle une gommette à l'endroit où il y a une articulation

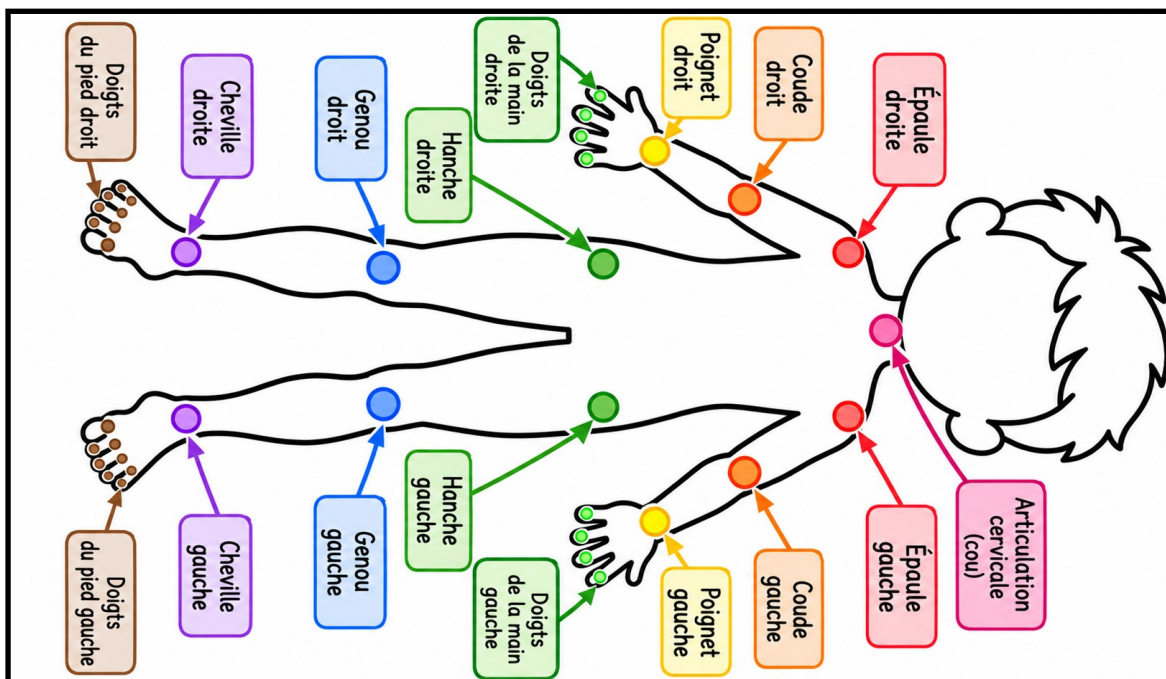
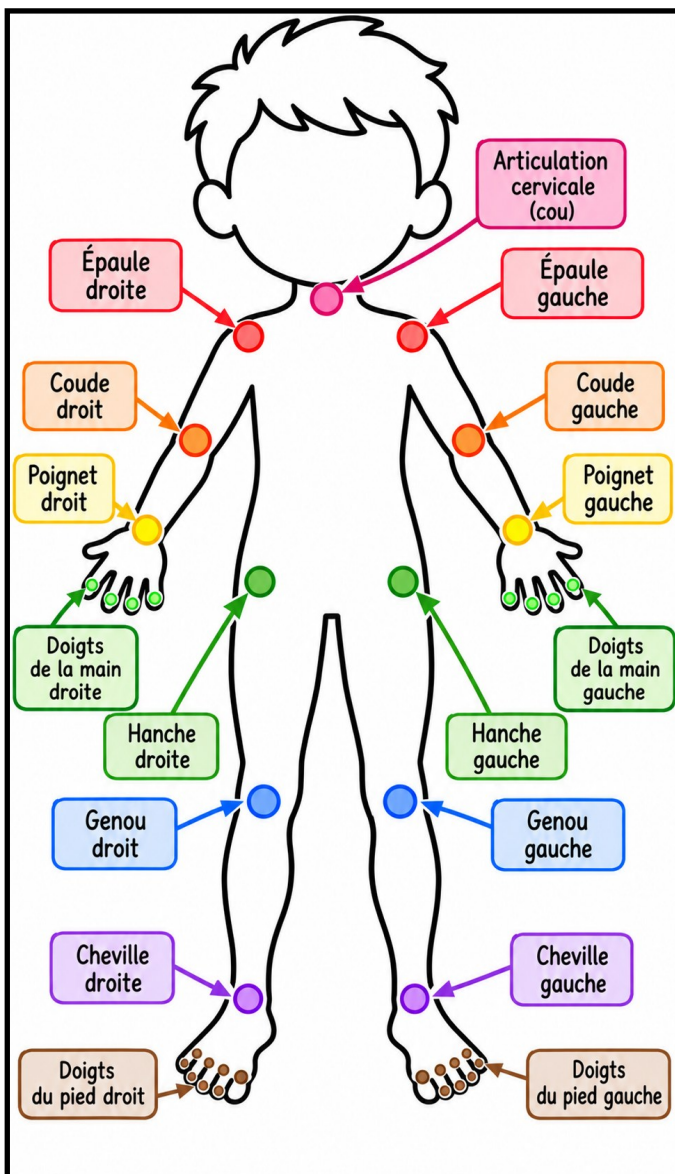
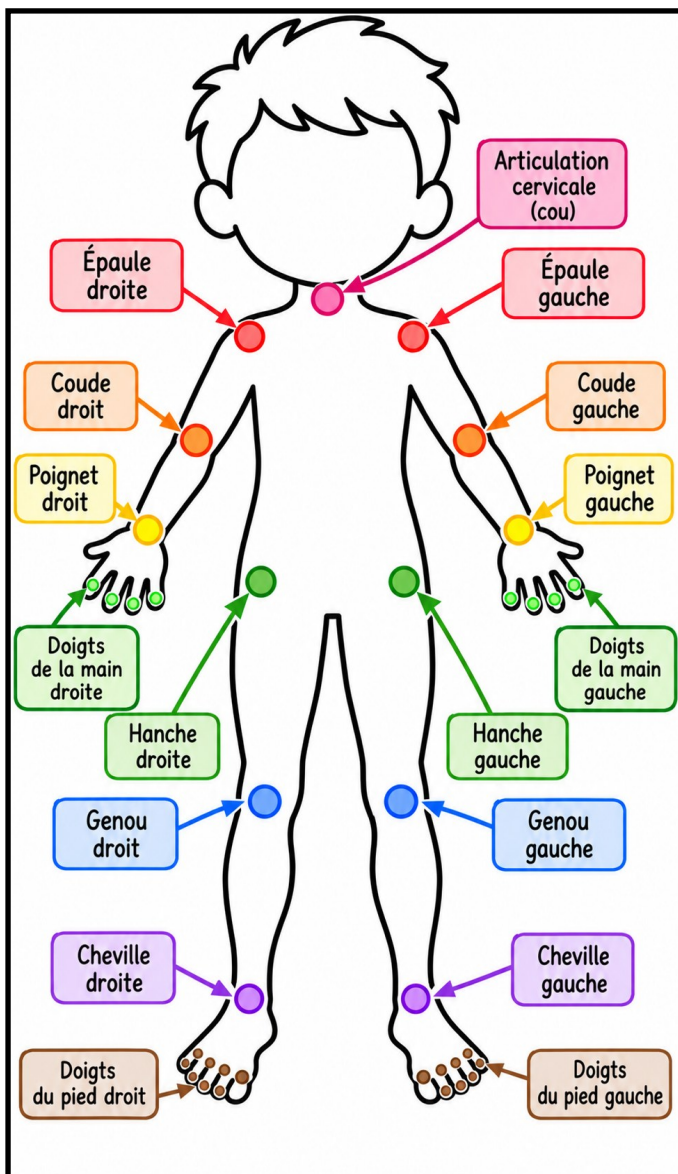
Colle ici la silhouette avec ses articulations, compare les deux silhouettes.

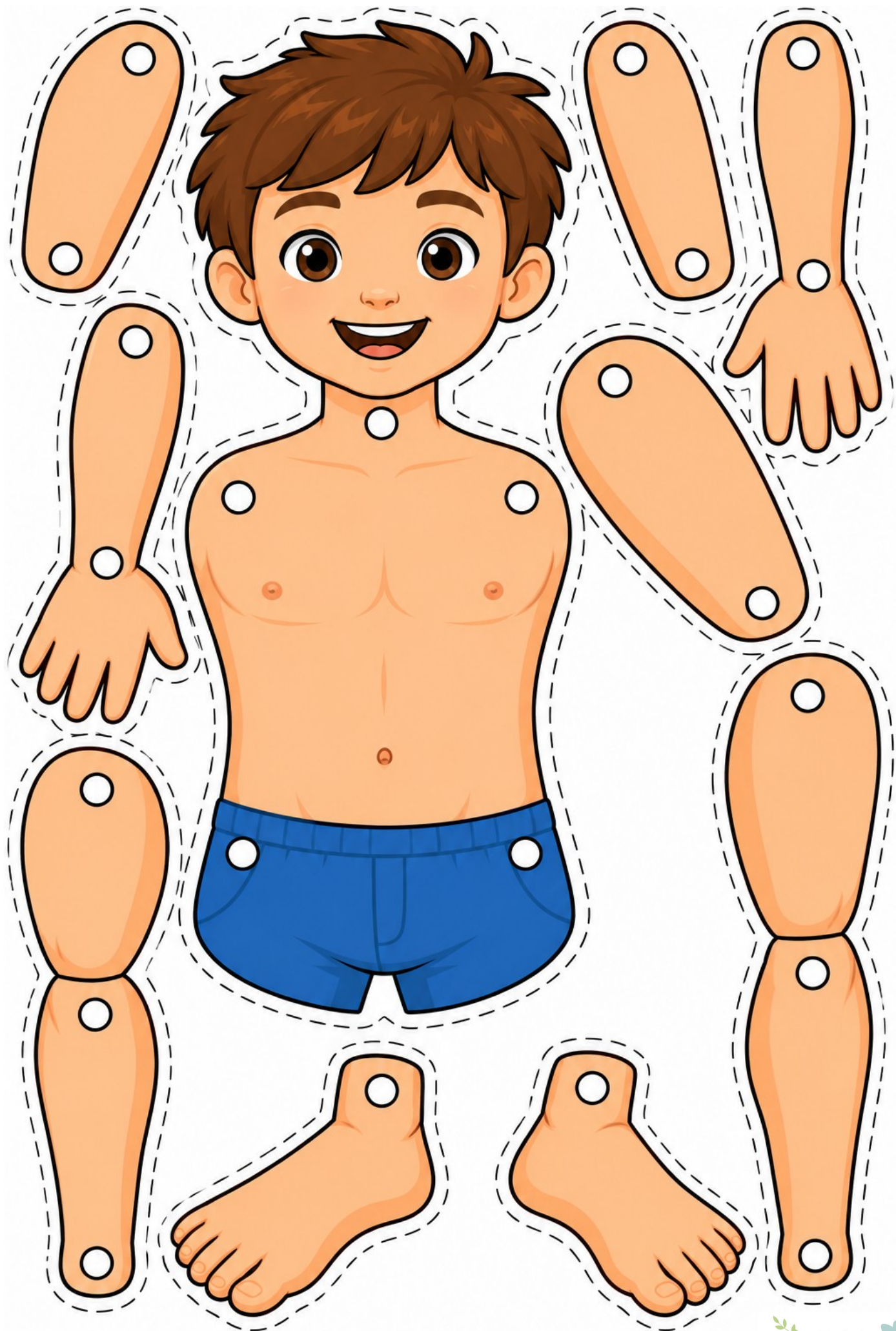
À retenir

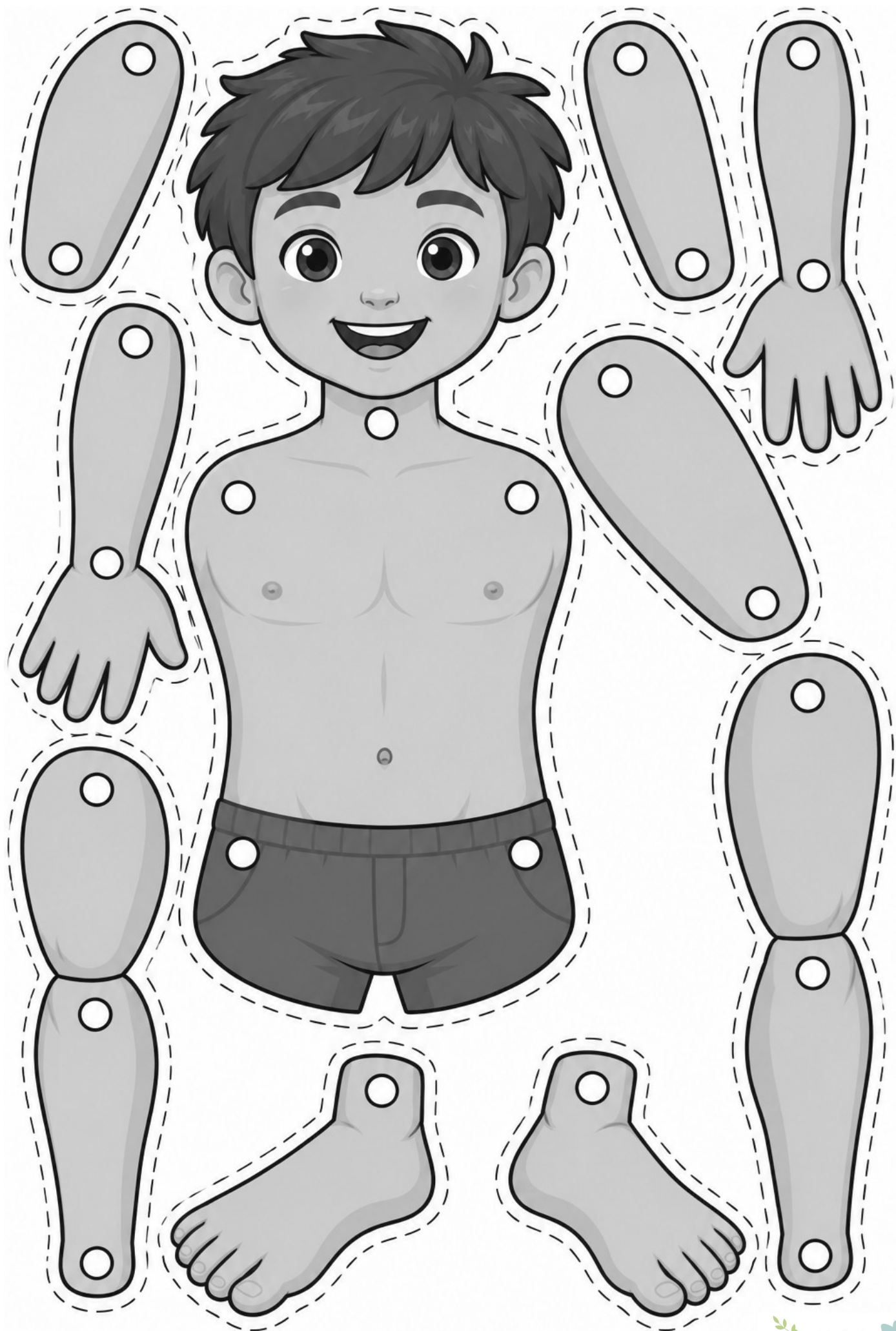
Les articulations

Les articulations permettent à notre corps de bouger. Elles se trouvent entre différentes parties de notre corps.

Les principales articulations sont les épaules, les coudes, les poignets, les hanches, les genoux et les chevilles.







Une petite séquence en 4 activités le squelette.

1. « Est-ce que je peux sentir mes os ? » — 10 min

Les enfants touchent doucement différentes parties de leur corps : crâne, mâchoire, épaules, côtes, coude, doigts, genoux... Tu demandes : « Est-ce que c'est dur ? Qu'est-ce qu'il y a sous notre peau ? » Puis tu introduces le mot **os** et **squelette**.

2. La radio magique — 15 min

c'est l'activité avec la petite fille à superposer. Tu superposes les deux dessins et les élèves utilisent une **lampe torche placée derrière la feuille** pour faire apparaître le squelette.

Tu peux leur donner une petite mission :

« Éclaire le corps avec ta lampe. Que découvres-tu à l'intérieur ? »

Puis faire verbaliser : « À l'intérieur de notre corps, il y a des os. Tous les os réunis forment le squelette. »

3. Construis ton squelette — 20/30 min

Donne-leur un squelette dont les différentes parties sont séparées : **crâne, cage thoracique, bassin, bras, avant-bras, mains, jambes et pieds**. Ils découpent puis reconstituent le personnage avec des **attaches parisiennes**. Cela permet ensuite de faire bouger les bras et les jambes et d'introduire simplement le rôle des articulations.

4. « Jacques a dit... touche tes os ! » — 10 min

Pour terminer de façon dynamique : « Jacques a dit : touche ton crâne ! Plie ton coude ! Plie ton genou ! Bouge tes doigts ! » Puis demande : « Pourquoi notre squelette est-il important ? »

La petite trace écrite

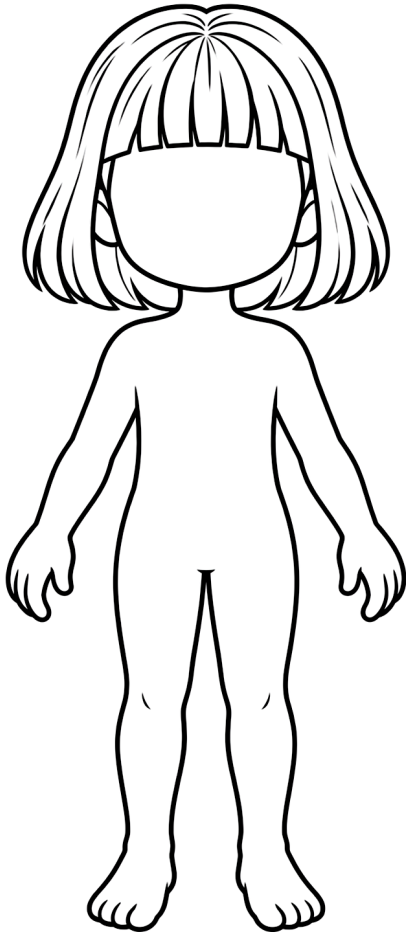
Mon squelette

Mon squelette est formé de tous les os de mon corps.

Il me permet de tenir debout et de bouger.

Il protège aussi certains organes.

Le squelette



Dessine le squelette à l'intérieur de ton corps
comme tu l'imagines.



Passe une lampe sous ta silhouette et
observe ! Puis avec du papier adhésif,
accroche ta silhouette et son squelette.

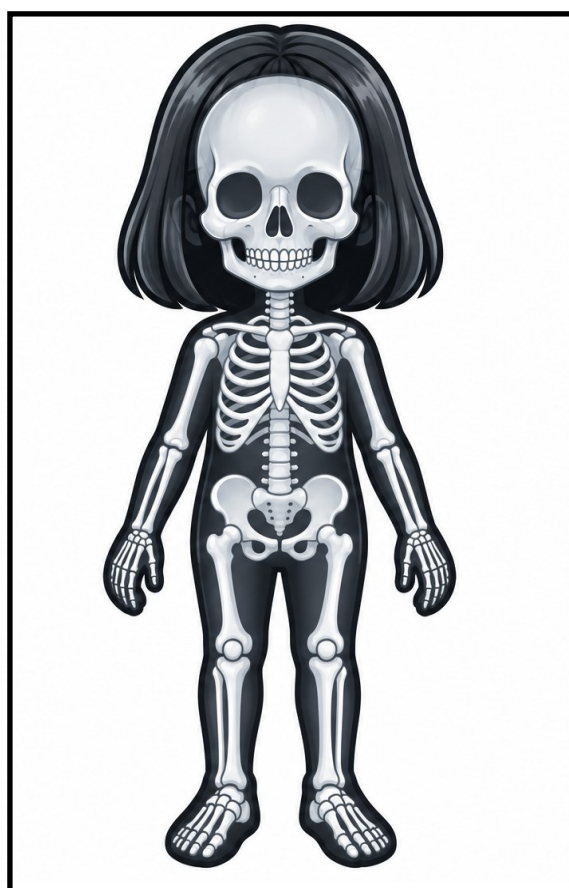
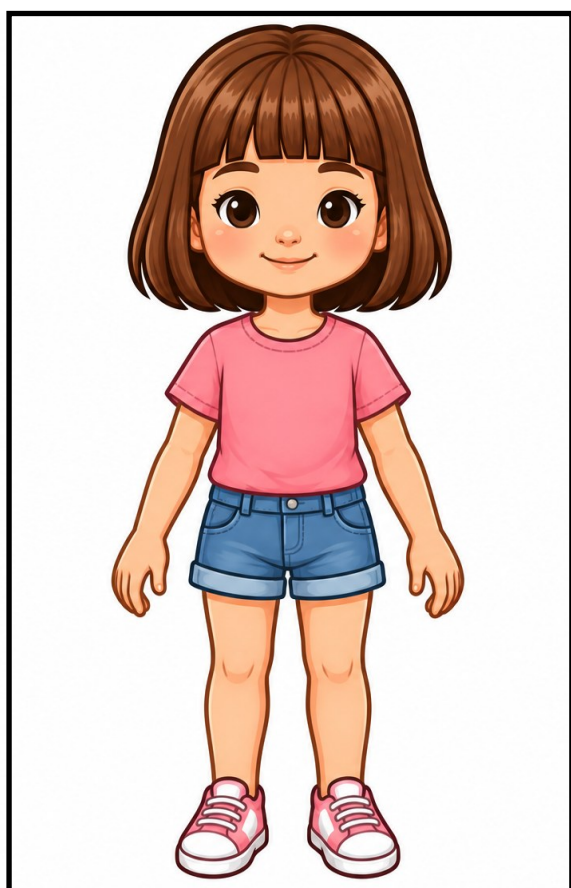
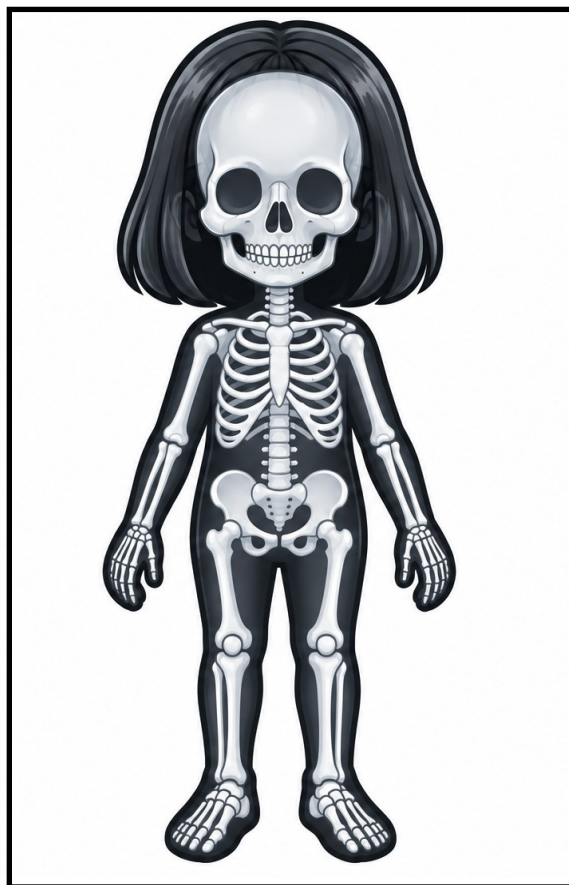
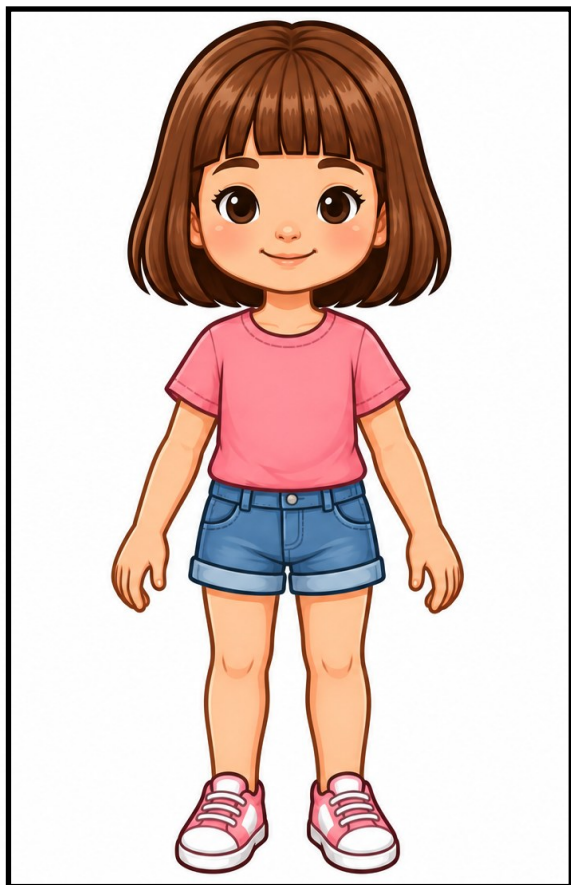
Regarde cette petite vidéo: <https://vimeo.com/496272643>

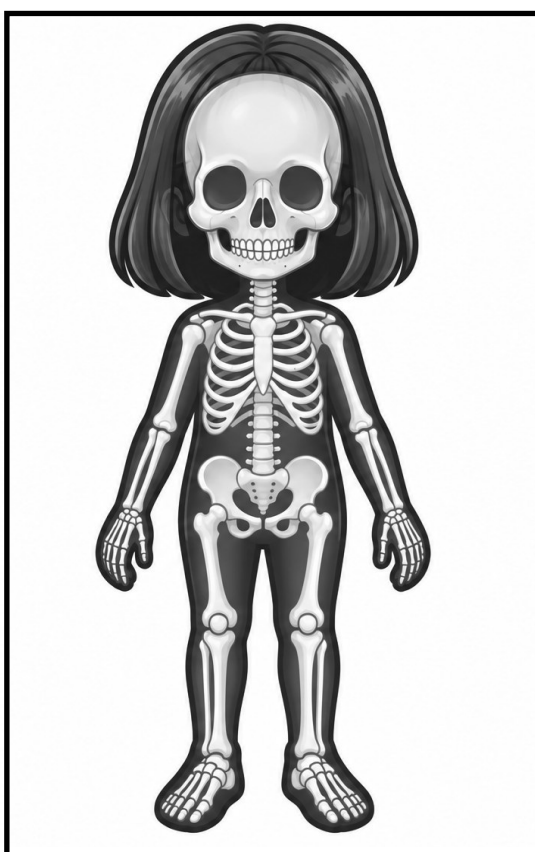
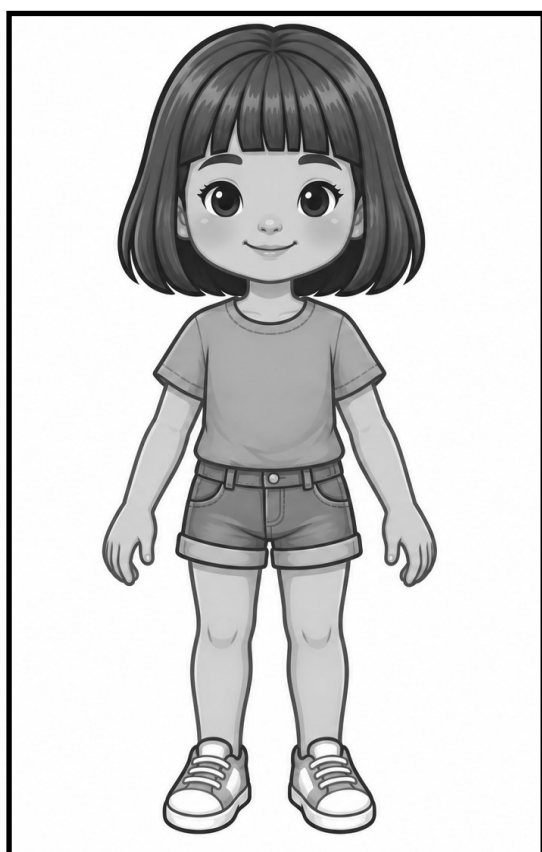
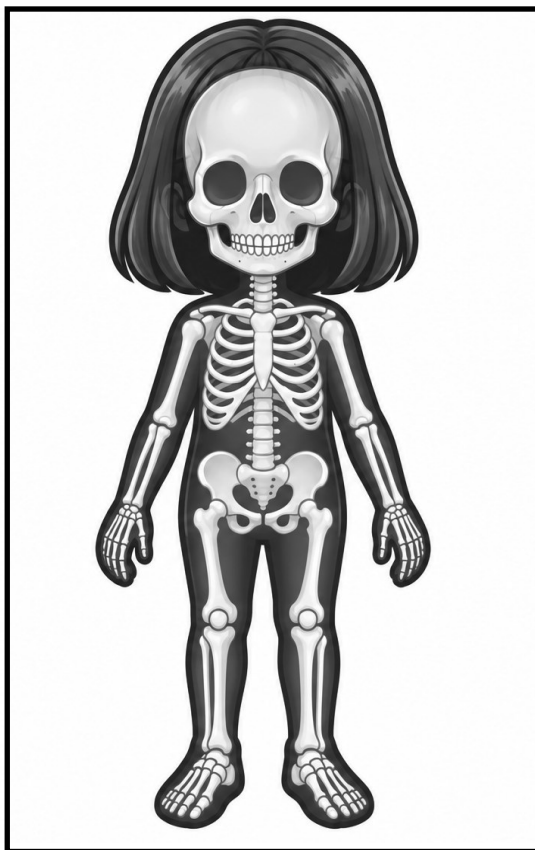
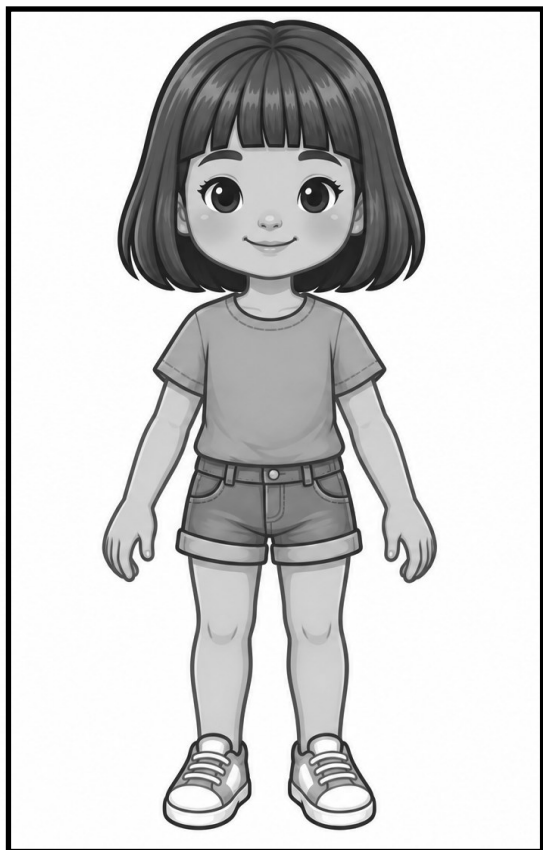
À retenir

Mon squelette

Mon squelette est formé de tous les os de mon corps.
Il me permet de **tenir debout et de bouger**.

Il **protège aussi certains organes**. Voici quelques os
qu'il faut que tu retiennes: le crâne, la colonne
vertébrale, les jambes, les bras et la cage thoracique.

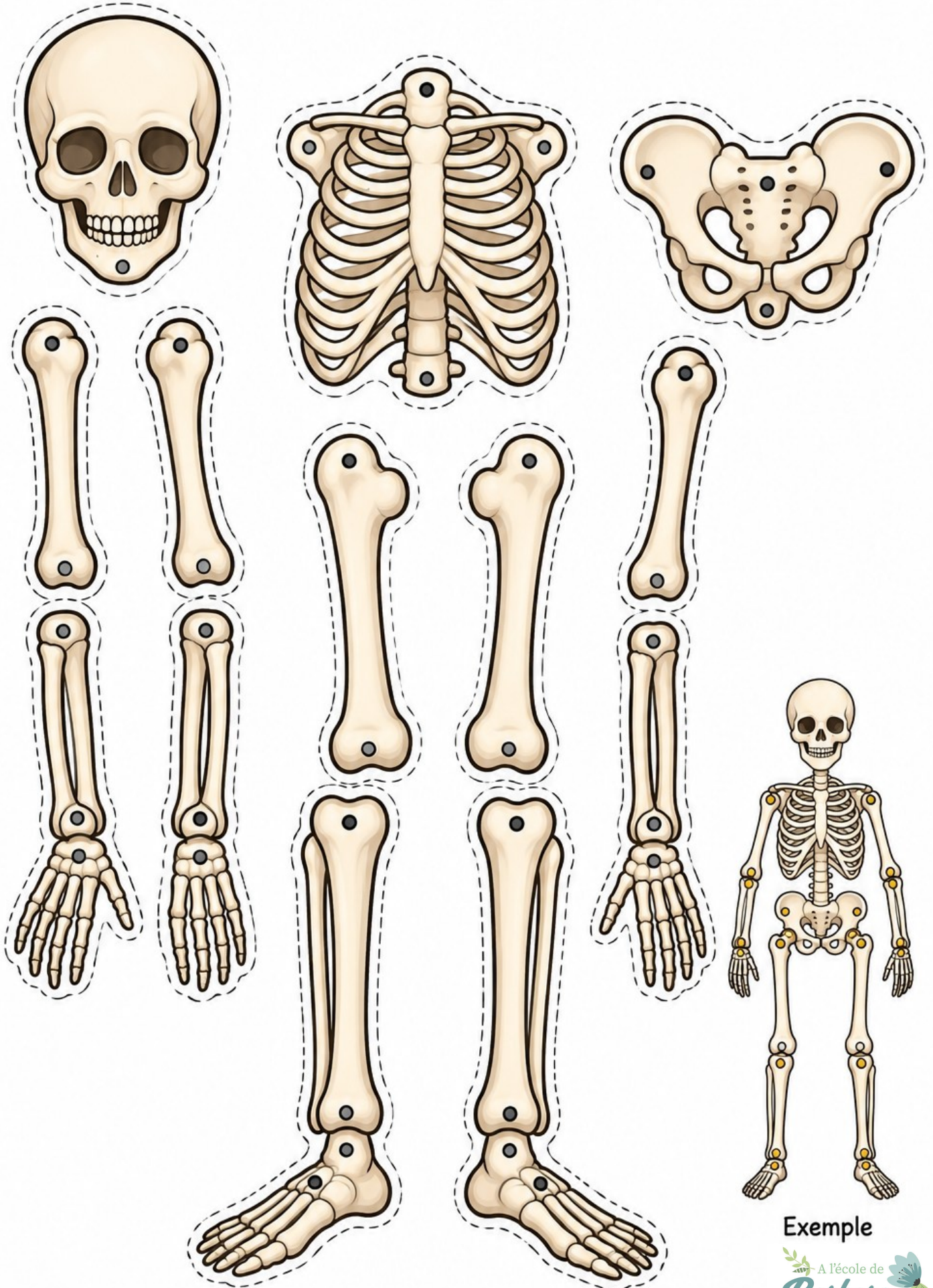




Mon squelette



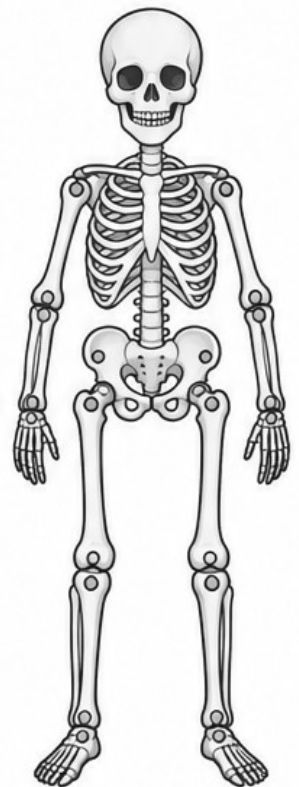
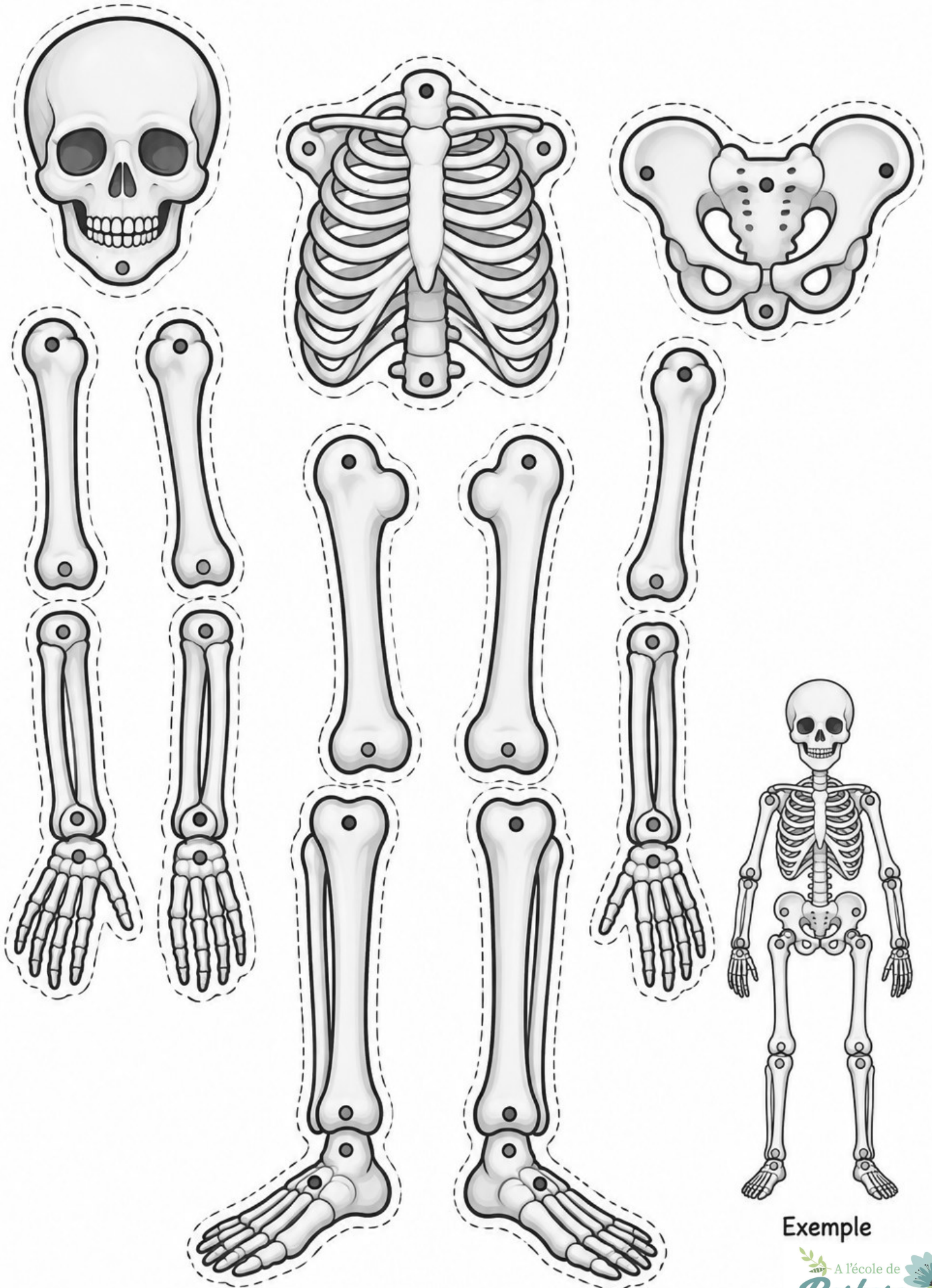
1. Découpe toutes les parties du squelette.
2. Assemble-les avec des attaches parisiennes.
3. Tu peux faire bouger ton squelette !



Exemple

Mon squelette

1. Découpe toutes les parties du squelette.
2. Assemble-les avec des attaches parisiennes.
3. Tu peux faire bouger ton squelette !



Exemple

Séance : À la découverte de nos muscles – CP/CE1

Durée : 45 min environ

Objectif : comprendre que nous avons des muscles dans tout le corps et qu'ils permettent le mouvement.

1. « Sens ton muscle ! » — 10 min

D'abord demande leur de dessiner les muscles dans leur corps. sans montrer de schéma. Puis demande aux élèves de poser une main sur leur bras, puis de **plier et déplier le bras**. Ensuite, ils serrent très fort le poing et touchent leur bras.

Questions à poser :

« Que sentez-vous sous votre peau ? Est-ce que quelque chose devient plus dur quand vous pliez le bras ? »

Fais ensuite quelques mouvements : se mettre sur la pointe des pieds, plier les genoux, lever les bras, sourire très fort...

Conclusion collective : « Quand nous bougeons, nos muscles travaillent. Nous avons des muscles un peu partout dans notre corps. »

2. « Que se cache-t-il sous notre peau ? » — 10 min

Superpose deux images : un personnage habillé devant + le même personnage avec les muscles derrière.

Les enfants placent une lampe torche derrière la feuille pour faire apparaître les muscles.

Demande : « Où voyez-vous des muscles ? Seulement dans les bras ? »

On observe ensemble qu'il y en a dans les bras, les jambes, le ventre, la poitrine, le visage...

3. « Comment les muscles font-ils bouger notre corps ? » — 10 min

Les élèves plient leur bras en gardant une main posée sur leur bras.

Fais observer :

bras tendu → muscle plus relâché

bras plié → muscle plus dur / contracté

Tu peux alors faire le lien avec la séance précédente :

« Les os ne bougent pas tout seuls. Les muscles tirent sur les os et permettent de faire bouger notre corps. »

4. Le défi des muscles — 10 min

Transforme la fin en petit jeu. Tu annonces un mouvement et les élèves doivent essayer de trouver **quelle partie de leur corps travaille**.

« Sauter 3 fois ! » → les jambes.

« Plie ton bras ! » → le bras.

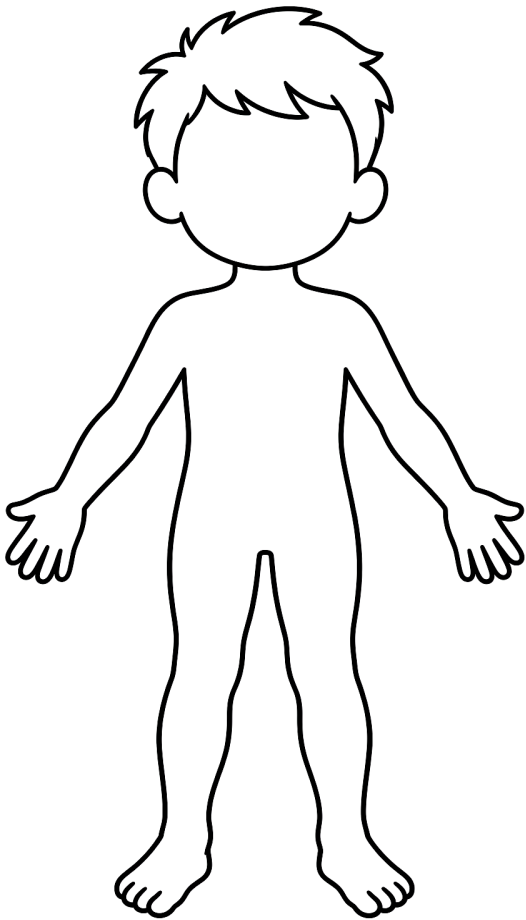
« Mets-toi sur la pointe des pieds ! » → les jambes.

« Fais un grand sourire ! » → le visage.

« Accroupis-toi puis relève-toi ! » → surtout les jambes.

Termine par : « Alors, avons-nous des muscles seulement dans les bras ? »

Les muscles



Dessine les muscles à l'intérieur de ton corps
comme tu l'imagines.



Passe une lampe sous ta silhouette et
observe ! Puis avec du papier adhésif,
accroche ta silhouette et ses muscles..

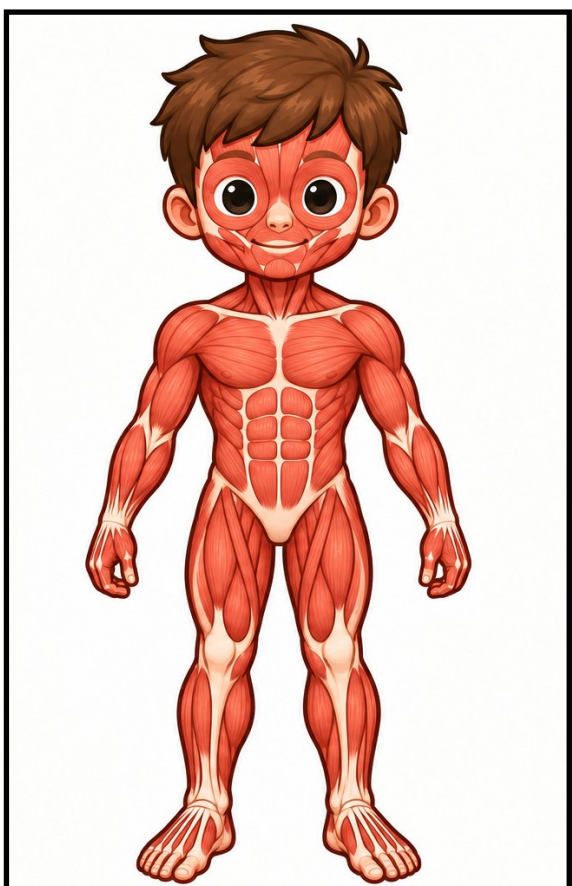
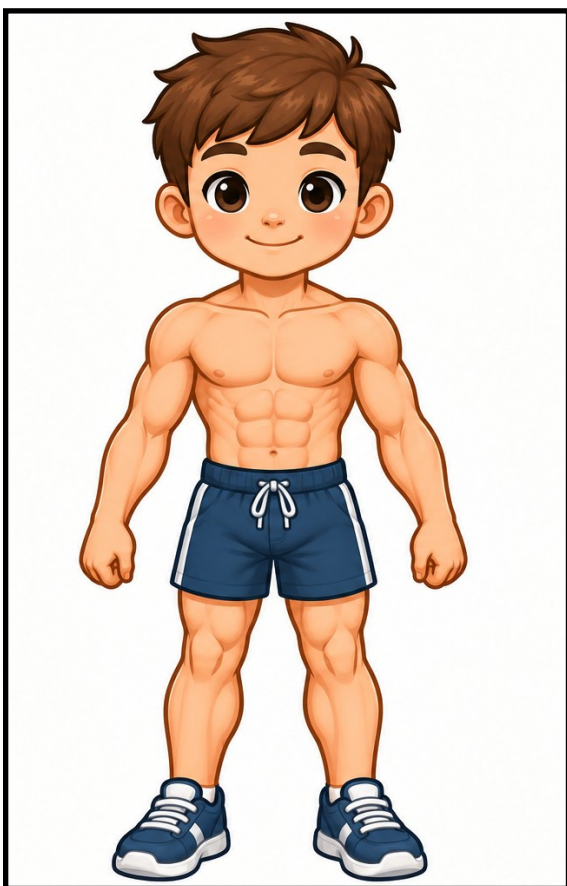
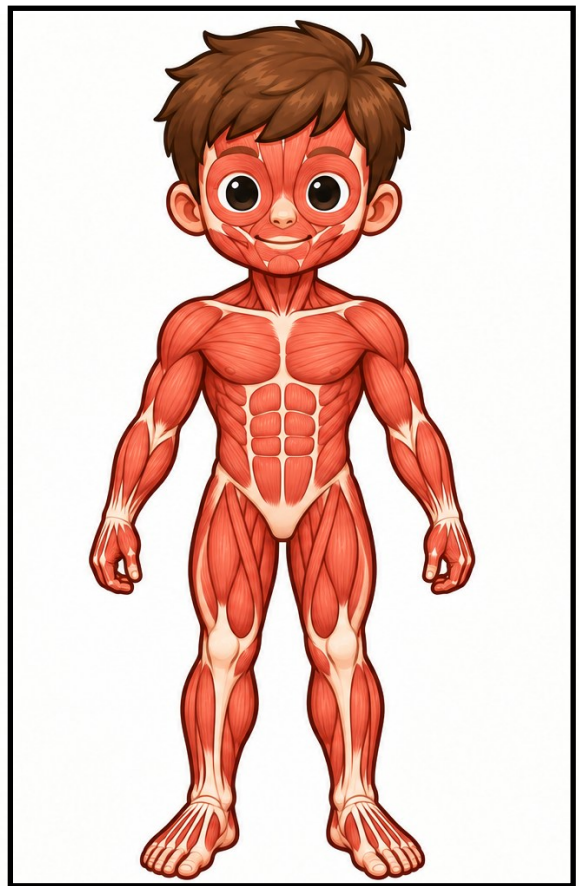
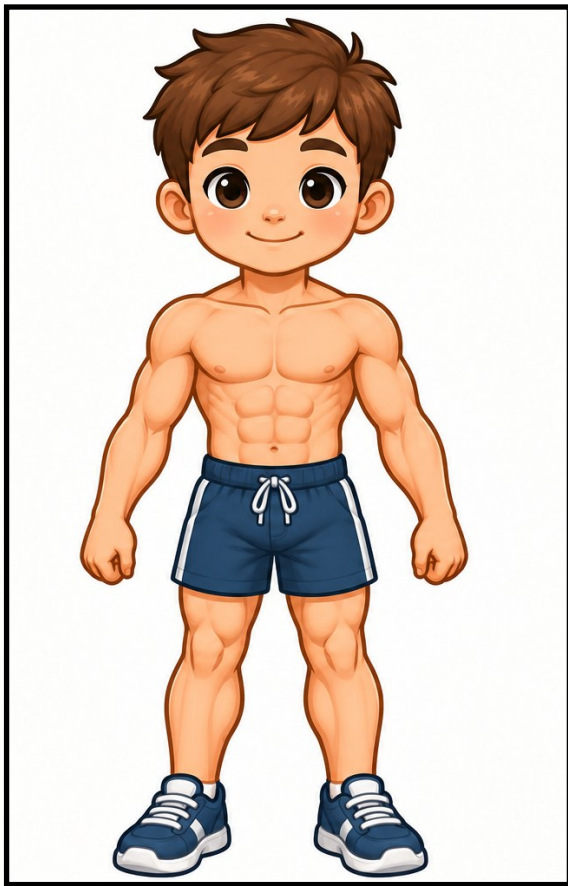
Regarde cette petite vidéo: <https://vimeo.com/496272643>

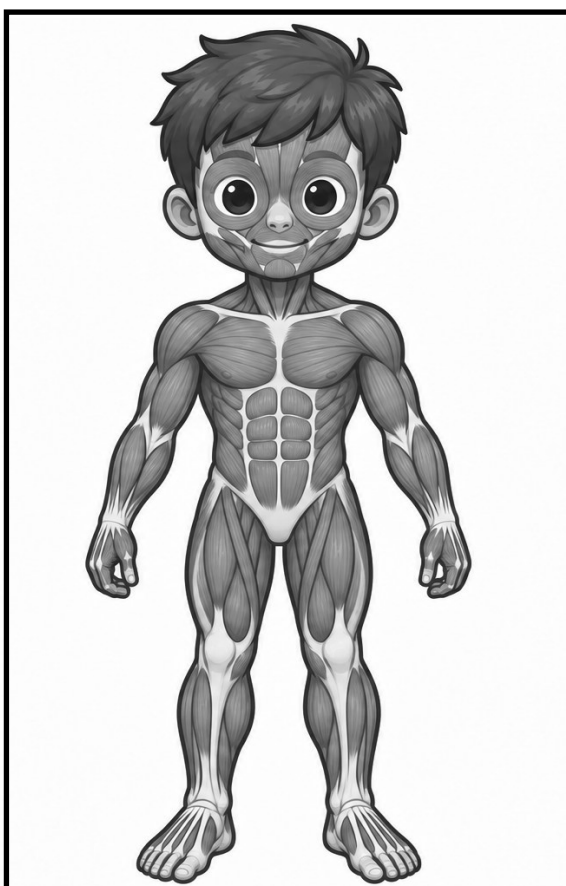
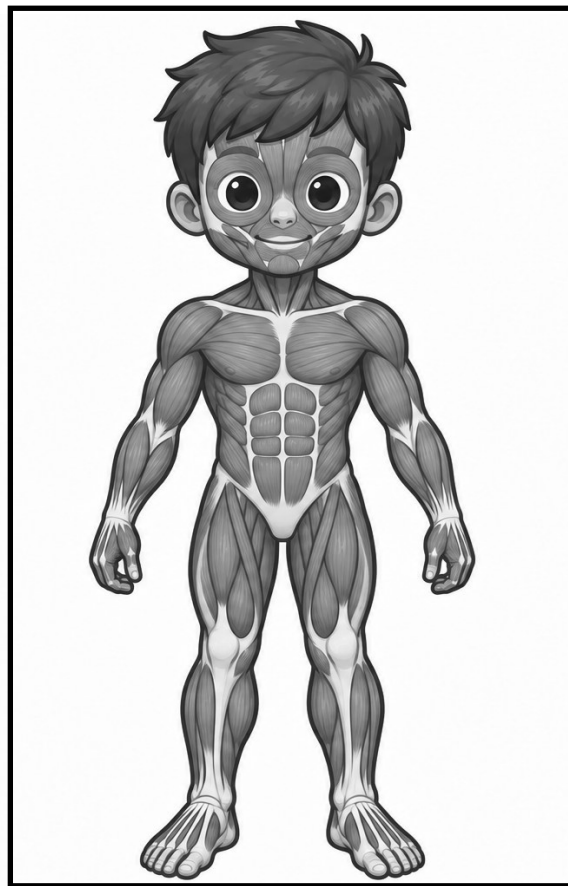
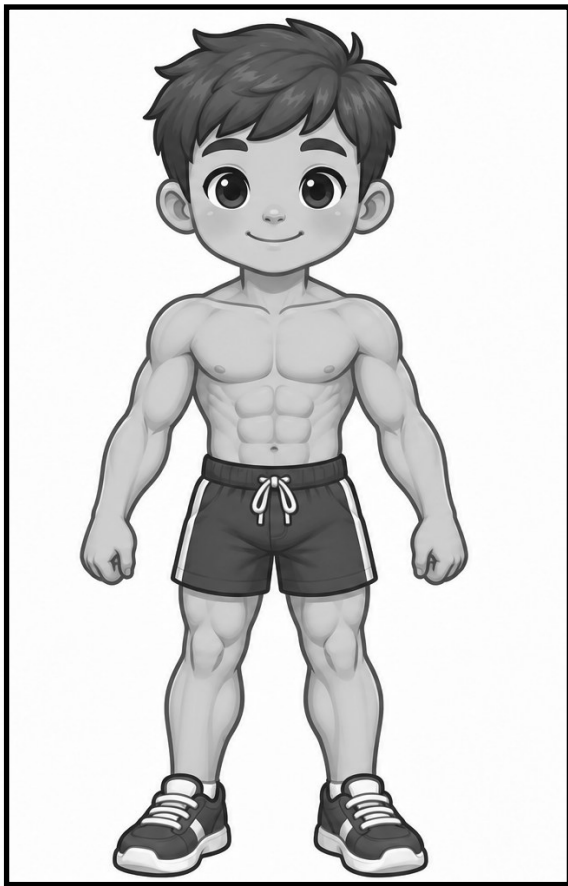
À retenir

Les muscles

Les **muscles** sont présents dans tout notre corps.
Ils sont attachés aux **os** et nous permettent de **bouger** : marcher,
courir, sauter, sourire...

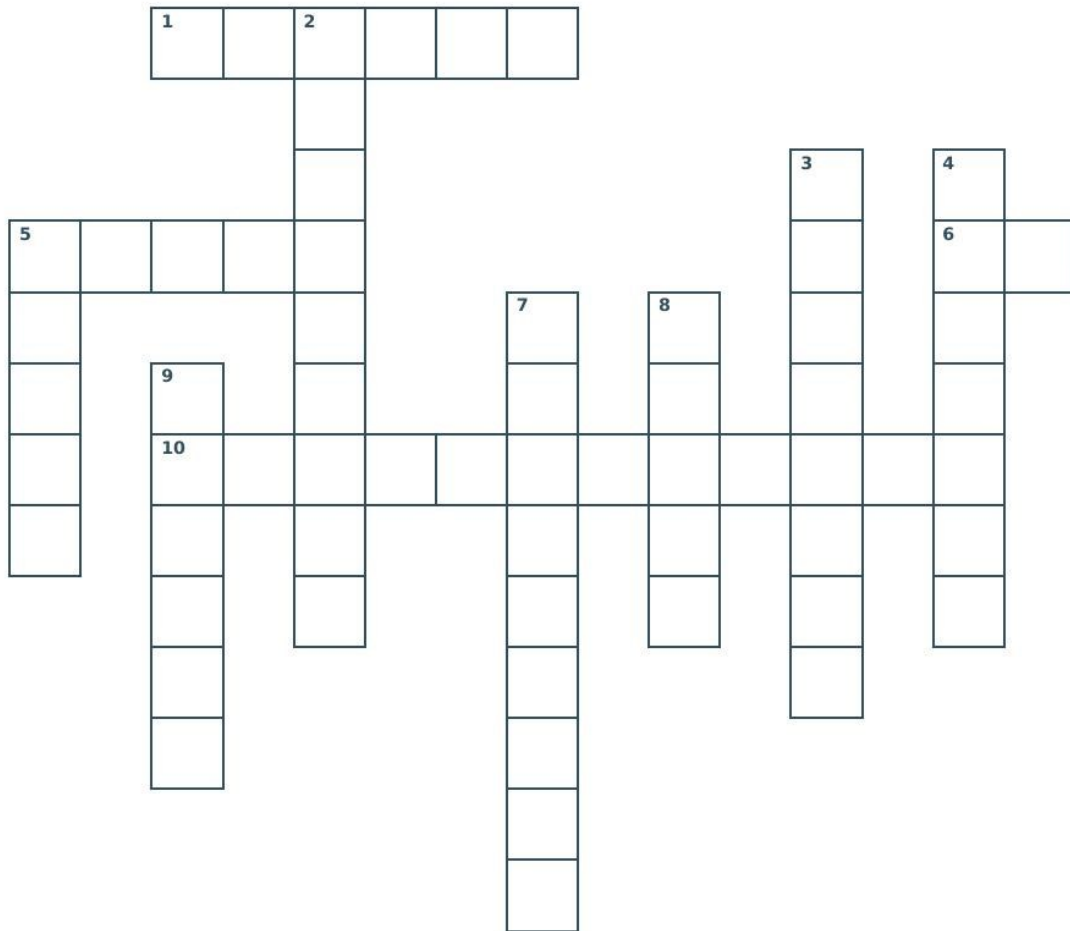
Quand un muscle travaille, il peut **se contracter** (se raccourcir) puis
se relâcher (s'allonger). Les os et les muscles travaillent ensemble
pour faire bouger notre corps !





Les mots croisés du corps humain

CP – CE1 • Squelette, muscles, articulations et mouvement



→ Horizontalement

1. Il se contracte et nous aide à bouger.
5. Articulation qui permet de plier le bras.
6. Partie dure qui forme le squelette.
10. Endroit du corps qui permet de bouger deux parties entre elles.

↓ Verticalement

2. Ensemble de tous les os de notre corps.
3. Articulation entre la jambe et le pied.
4. Articulation entre le bras et la main.
5. Il comprend la tête, le tronc, les bras et les jambes.
7. Ce que fait notre corps quand il bouge.
8. Os de la tête qui protège le cerveau.
9. Articulation entre le bassin et la jambe.

Les mots mêlés du corps humain

Retrouve les 11 mots cachés dans la grille.

S	Q	U	E	L	E	T	T	E	P	B	N	H	Z
L	J	N	U	T	S	C	R	A	N	E	J	A	M
Z	M	C	T	O	K	E	E	R	I	U	B	N	V
T	O	Z	O	Z	M	N	N	T	T	V	I	C	K
N	U	Y	M	R	P	M	M	I	Z	F	F	H	Z
G	V	I	D	I	P	Q	B	C	U	X	W	E	L
X	E	J	Y	E	J	S	M	U	G	X	A	V	R
J	M	B	A	Z	F	G	U	L	F	G	W	I	Z
J	E	G	F	Y	J	R	S	A	A	T	C	L	D
L	N	V	P	R	G	O	C	T	D	Q	O	L	A
U	T	E	Z	M	Q	P	L	I	U	J	U	E	O
P	O	I	G	N	E	T	E	O	L	U	D	M	N
Q	A	W	I	A	E	P	Y	N	L	W	E	D	V
Z	N	R	M	T	L	Y	C	E	L	B	H	D	N

Mots à retrouver :

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ MUSCLE | ☐ OS |
| ☐ SQUELETTE | ☐ ARTICULATION |
| ☐ CRÂNE | ☐ COUDE |
| ☐ HANCHE | ☐ CHEVILLE |
| ☐ POIGNET | ☐ MOUVEMENT |
| ☐ CORPS | |

Les mots peuvent être écrits horizontalement, verticalement ou en diagonale.