

Le squelette : les sorciers tombent sur un os

1. De combien d'os est composé notre squelette ?

.....

2. Où se situent les plus petits os de notre corps ?

.....

3. Autrefois, quel était le moyen d'analyser le squelette ? Et ensuite ?

.....

4. Cite les trois fonctions principales du squelette.

.....

5. Comment appelle-t-on le lubrifiant présent dans les articulations ?

.....

6. Donne les éléments qui constituent une articulation ?

.....

7. Que protège la colonne vertébrale ?

.....

8. Cite une déformation de la colonne vertébrale ?

.....

9. Comment sont les os des sportifs ? Pourquoi ?

.....

10. Que contiennent les os ?

.....

11. Jusqu'à quel âge nos os croissent-ils ?

.....

12. Quels éléments sont importants pour l'ossification ?

.....

13. Cite le nom d'une dégénérescence des os ?

.....

Muscles et souplesse : c'est pas de la gonflette !

1. Quelles sont les deux grandes catégories de muscles ?

.....

2. Quelle est la fonction élémentaire des muscles ?

.....

3. Que permettent les muscles posturaux situés dans le dos de l'être humain ?

.....

4. Qu'est ce que l'arthrose ?

.....

5. De quoi est composé un muscle ?

.....

6. Quelle est la structure d'une fibre musculaire ?

.....

7. Quels sont les deux types de fibres ? A quoi servent-elles ?

.....

8. Que faut-il faire avant un effort physique ? Pourquoi ?

.....

10. Et à la fin d'une séance d'entraînement ? Pour quelle(s) raison(s) ?

.....

11. Cite les éléments nécessaires pour réaliser un bon entraînement.

.....

12. Que se passe-t-il si un athlète essaye de dépasser ses capacités physiques ?

.....

13. Quels éléments du corps d'un gymnaste ou d'un danseur sont les plus exposés aux blessures ?

.....