

Nom :	Eveil scientifique	Mai 2020
Prénom :	Muscles et souplesse, c' est	
N° :	<u>pas d'la gonflette.</u>	

Cette semaine, je te propose de regarder une émission « C'est pas sorcier » **Muscles et souplesse, c'est pas d'la gonflette.**

Il te suffit de cliquer sur ce lien <https://www.youtube.com/watch?v=XKwLo8HKE5Y> et c'est parti !

Voici un questionnaire auquel tu devras répondre. Je te conseille de regarder une première fois cette émission et ensuite, essaye de répondre aux questions.

Tu peux ensuite la revoir pour compléter les questions incomplètes.

Bon travail !

Questionnaire.

1. Combien de muscles compte exactement notre corps ?

.....

2. Cite les deux grandes familles des muscles ? A quoi servent – ils ?

a) : ils servent à

b) : ils servent à

3. Où se trouvent les muscles posturaux ?

.....
.....

4. Cite les trois rôles des muscles.

a)

b)

c)

5. Vrai ou faux ?

Sans les muscles, le squelette s'effondrerait.

Un muscle ne travaille jamais seul.

Les muscles ont besoin d'énergie pour se contracter.

Nous sommes tous égaux en matière de souplesse.

De petits étirements suffisent en fin de séance sportive.

6. Par quoi sont rattachés les muscles aux os ? Combien y en a – t – il par muscle ?

.....
.....

7. Quel est le rôle des ligaments ?

.....
.....

8. Relie.

Un muscle agoniste	•	• muscle qui est étiré.
Un muscle antagoniste	•	• muscle qui se contracte.

9. Sous quelle forme se présente un muscle ? De quoi est – il composé ?

.....
.....

10. Complète ce petit texte.

Le décide des mouvements. Une part du
cerveau et arrive à l'extrémité des situées
au niveau de chaque fibre contenue dans le
Il s'agit d'un Sous l'impulsion, le muscle se
..... Les fibres, le muscle
également et grossit.

11. Qu'est – il obligatoire de faire avant un effort musculaire ? Pourquoi ?

.....

12. Le sport est bénéfique pour les enfants. Bien pratiqué, il renforce les
et développe la

13. Trop de sport peut provoquer Donne trois exemples.

a)
b)
c)