



CARNET D'ACTIVITÉ ANATOMIE

PILATES EN HERBE



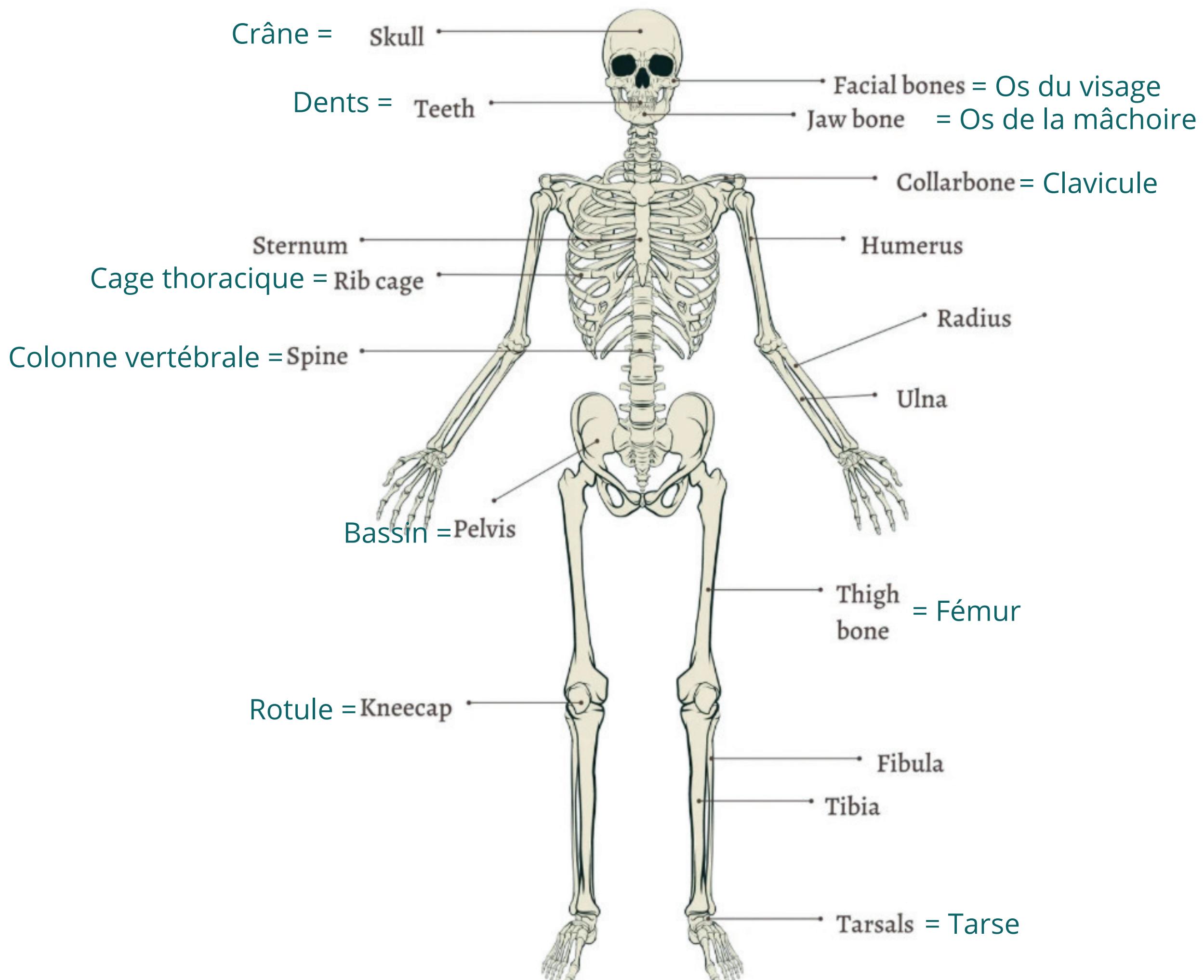
MCKPILATES.FR



Le squelette

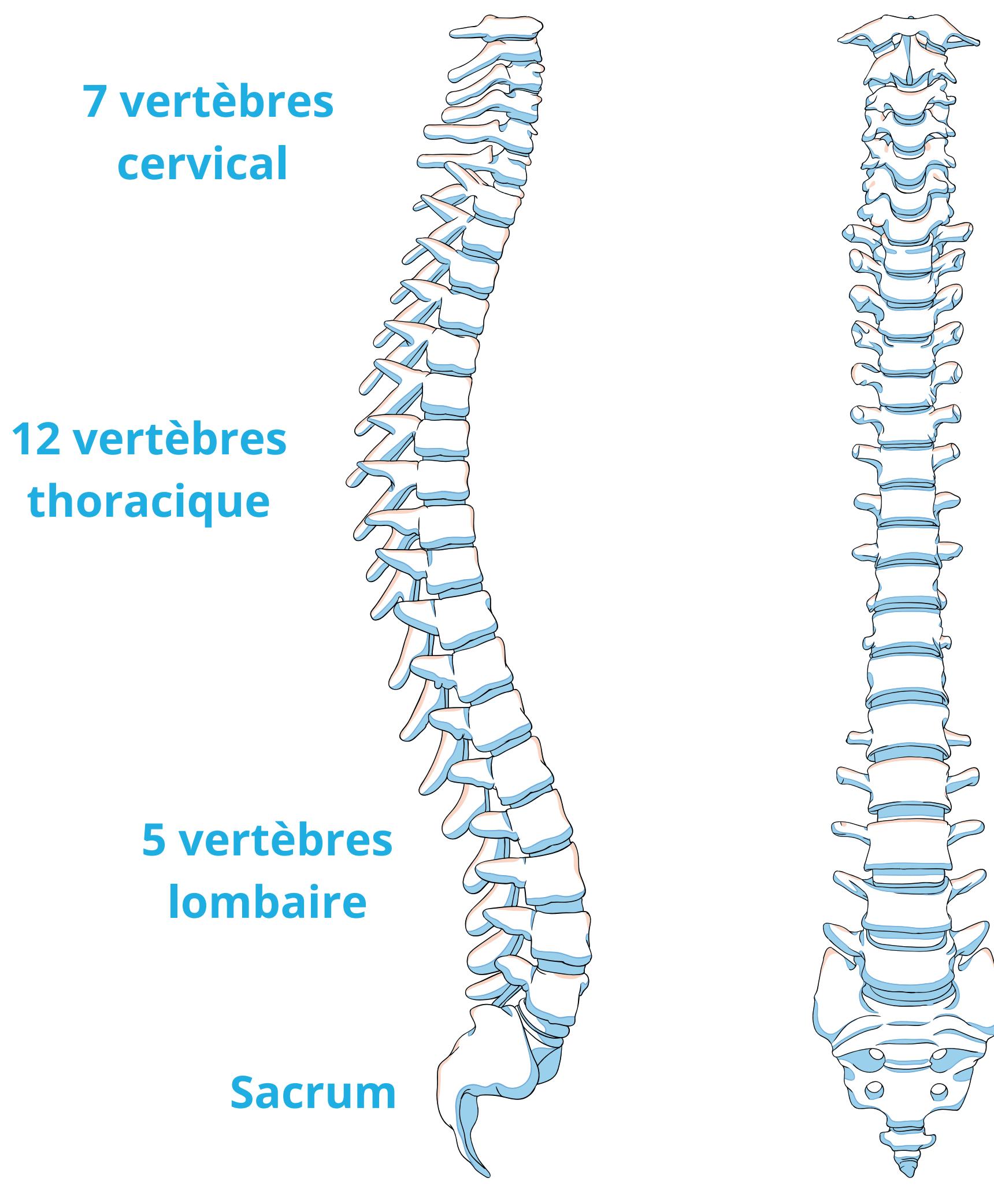
À la naissance notre corps humain contient 350 os puis certains se rejoignent ce qui nous donne 206 os à l'âge adulte. L'os le plus long du corps humain est le fémur, c'est celui de la cuisse.

Le squelette en bas représente certains os du corps humain leur nom n'est pas le même en **français** et en anglais.

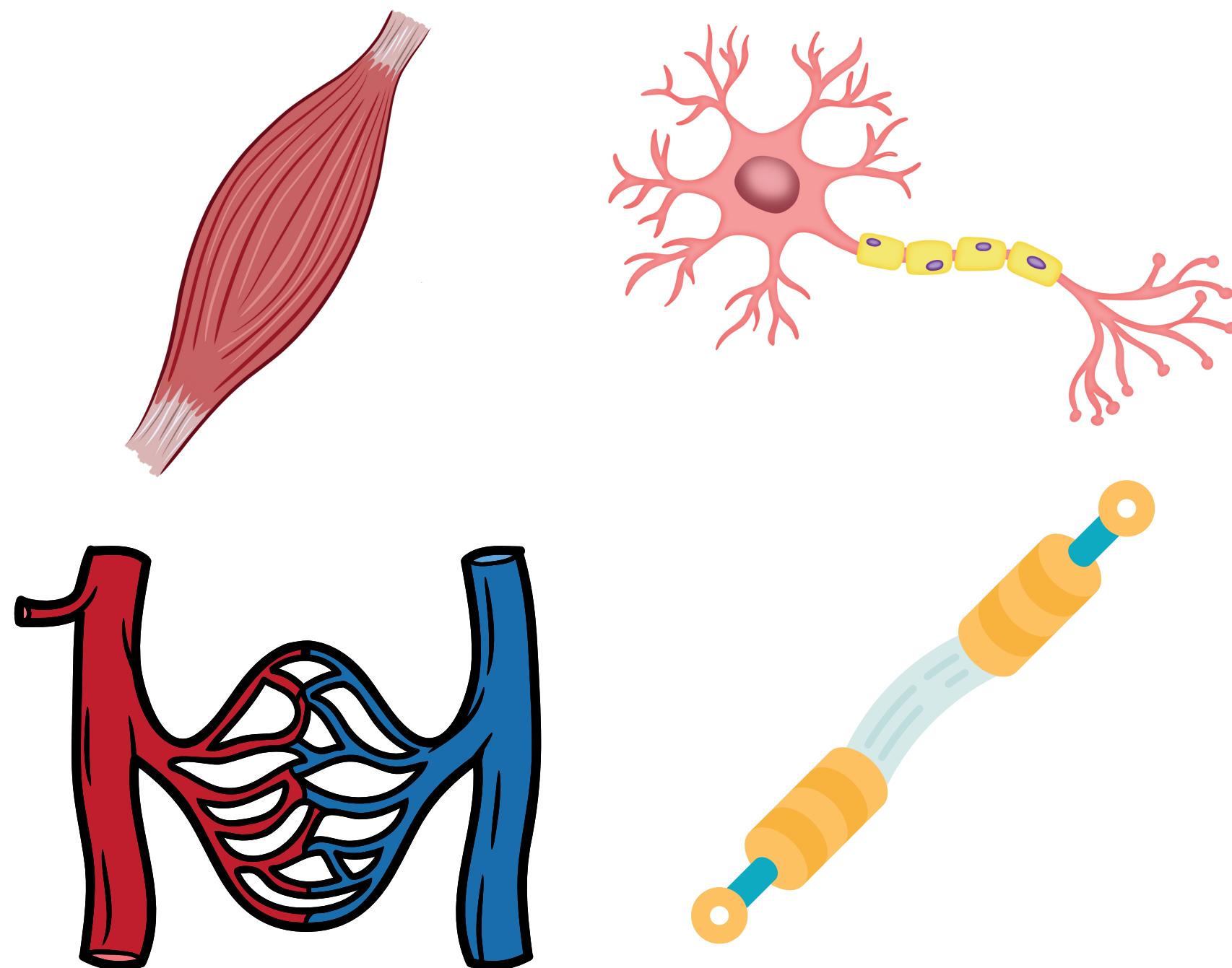


La colonne vertébrale

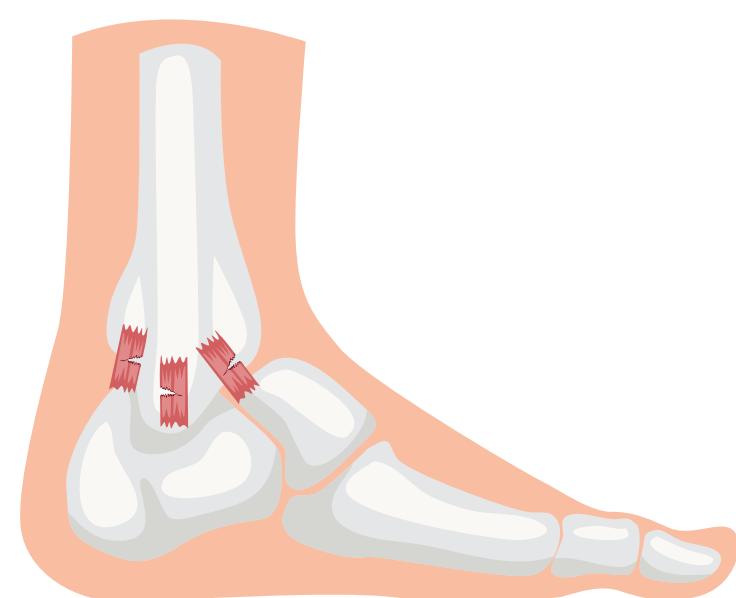
C'est un grand tube, on peut même l'associer à une tour comme la tour de Pise . Pourquoi cette référence ? Parce que la colonne vertébrale n'est pas droite comme un piquet elle a des courbes. Ces courbes sont nécessaires afin d'amortir les chocs lorsque l'on marche. En français on l'appelle la colonne vertébrale et en anglais spine.



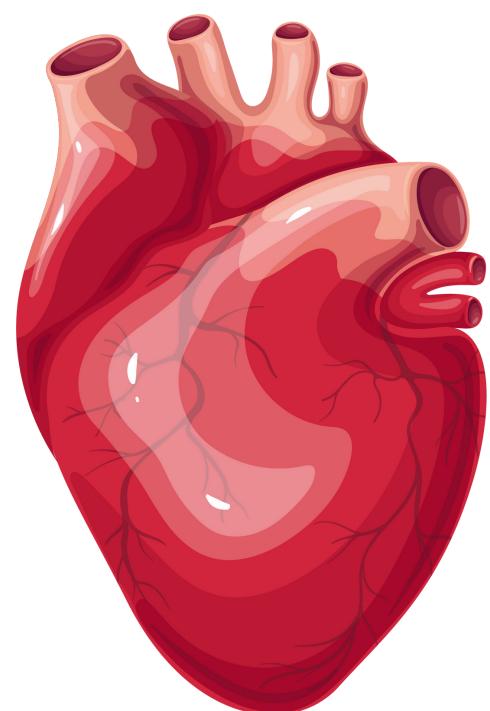
Notre corps comprend aussi des muscles, des nerfs, des artères, des veines, des ligaments.



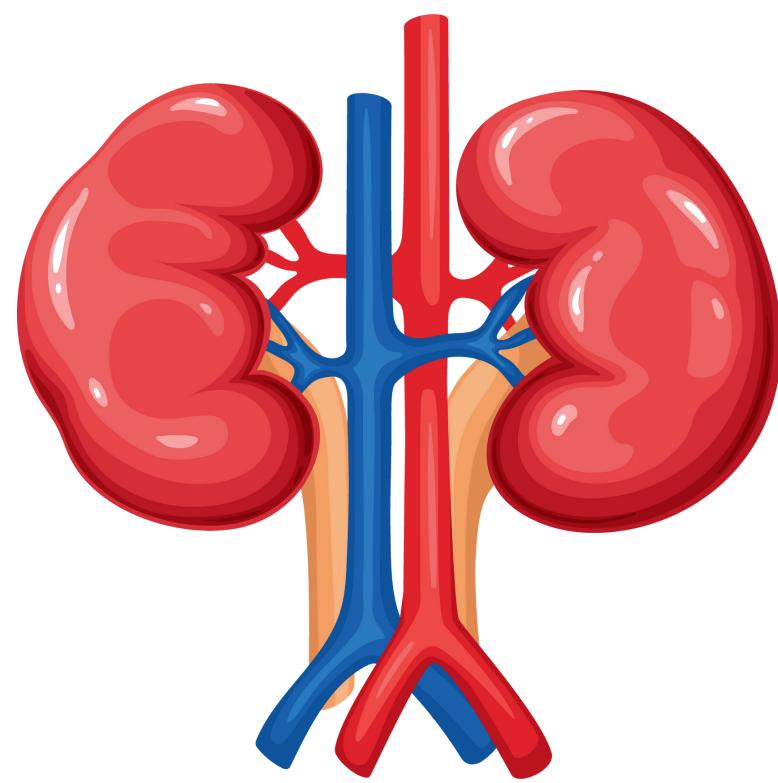
Chacun a un rôle bien défini. Le muscle permet d'être fort de se contracter lors d'un effort. Le nerf envoie des messages au cerveau en disant au muscle de bouger. L'artère et la veine s'occupent du sang pour qu'il circule dans notre corps. Le ligament permet de stabiliser nos articulations afin d'éviter les entorses comme on peut le voir sur la cheville.



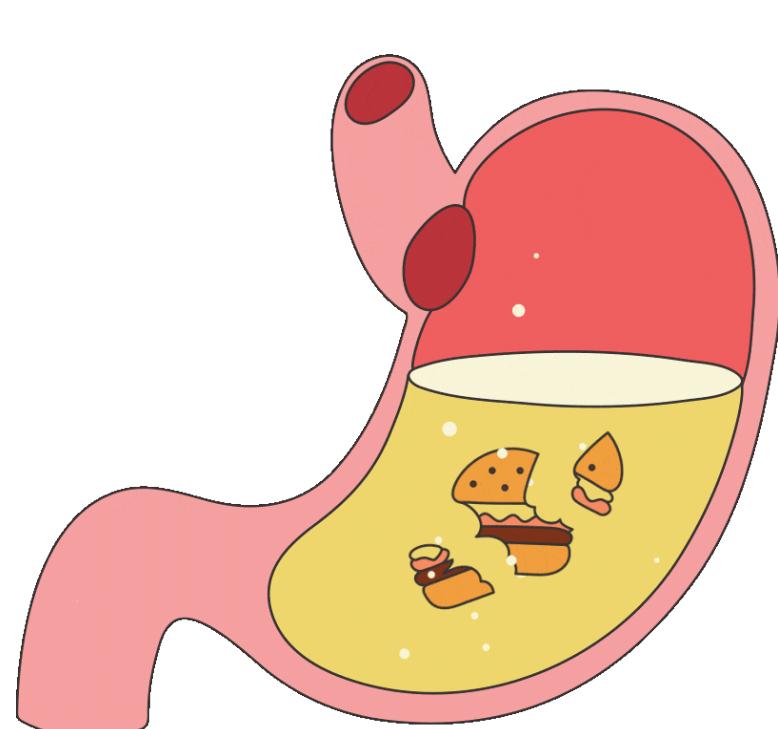
Les organes



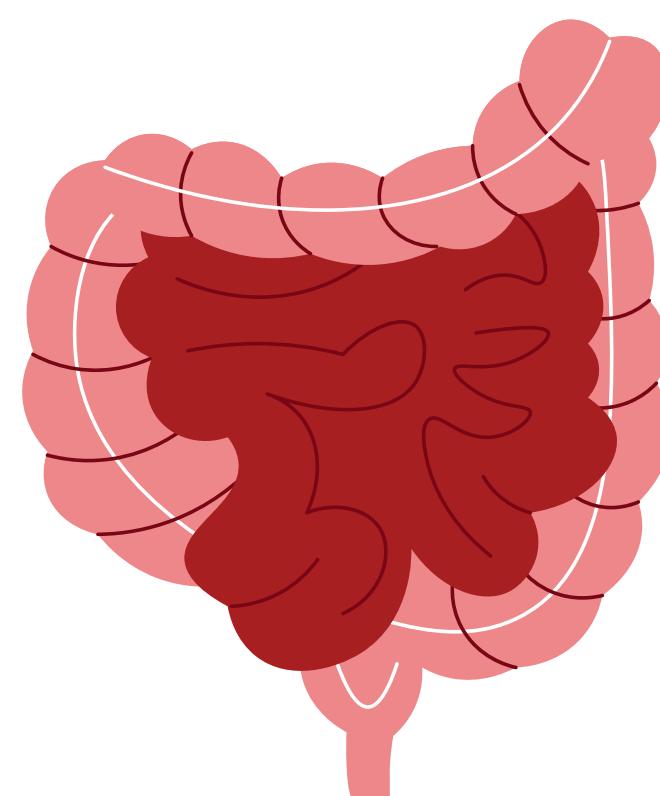
COEUR



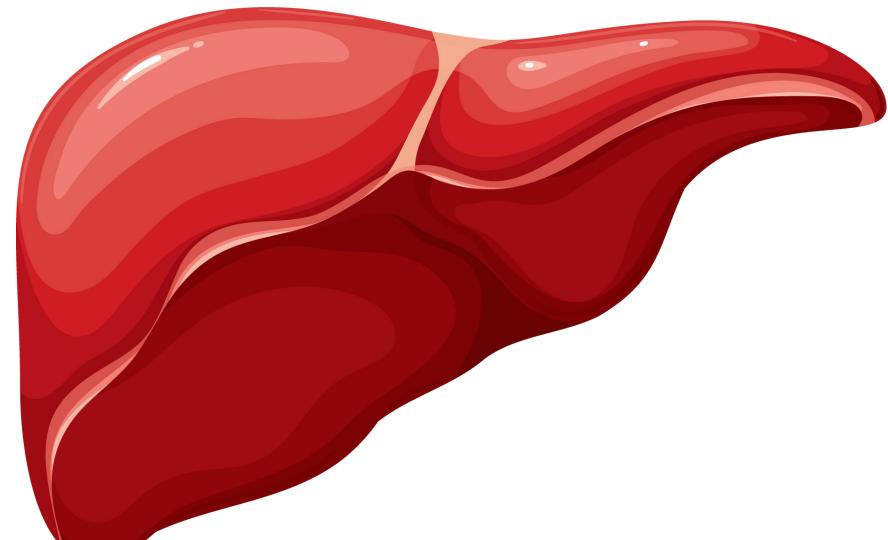
REIN



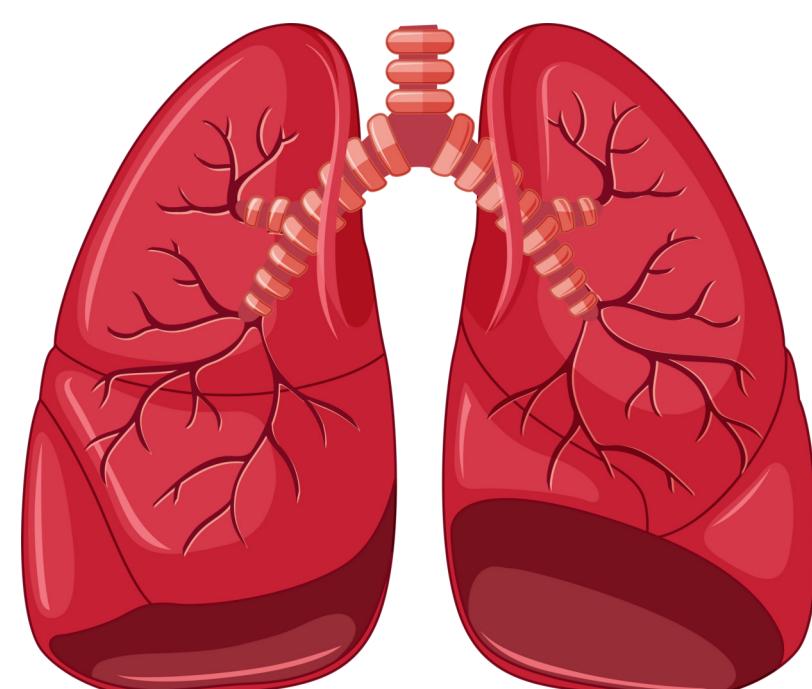
ESTOMAC



INTESTIN



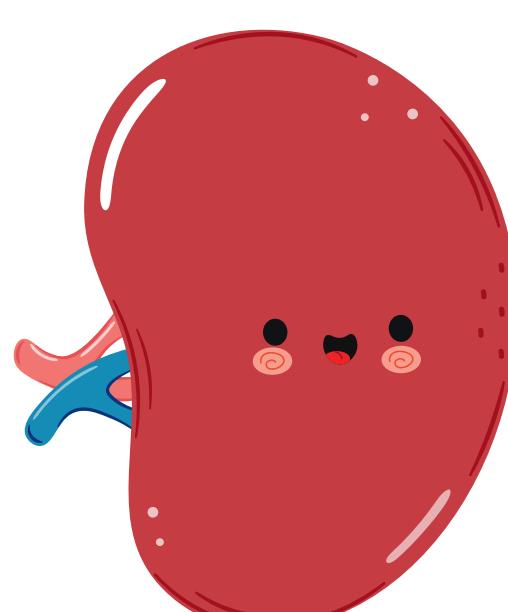
FOIE



POUMON



CERVEAU

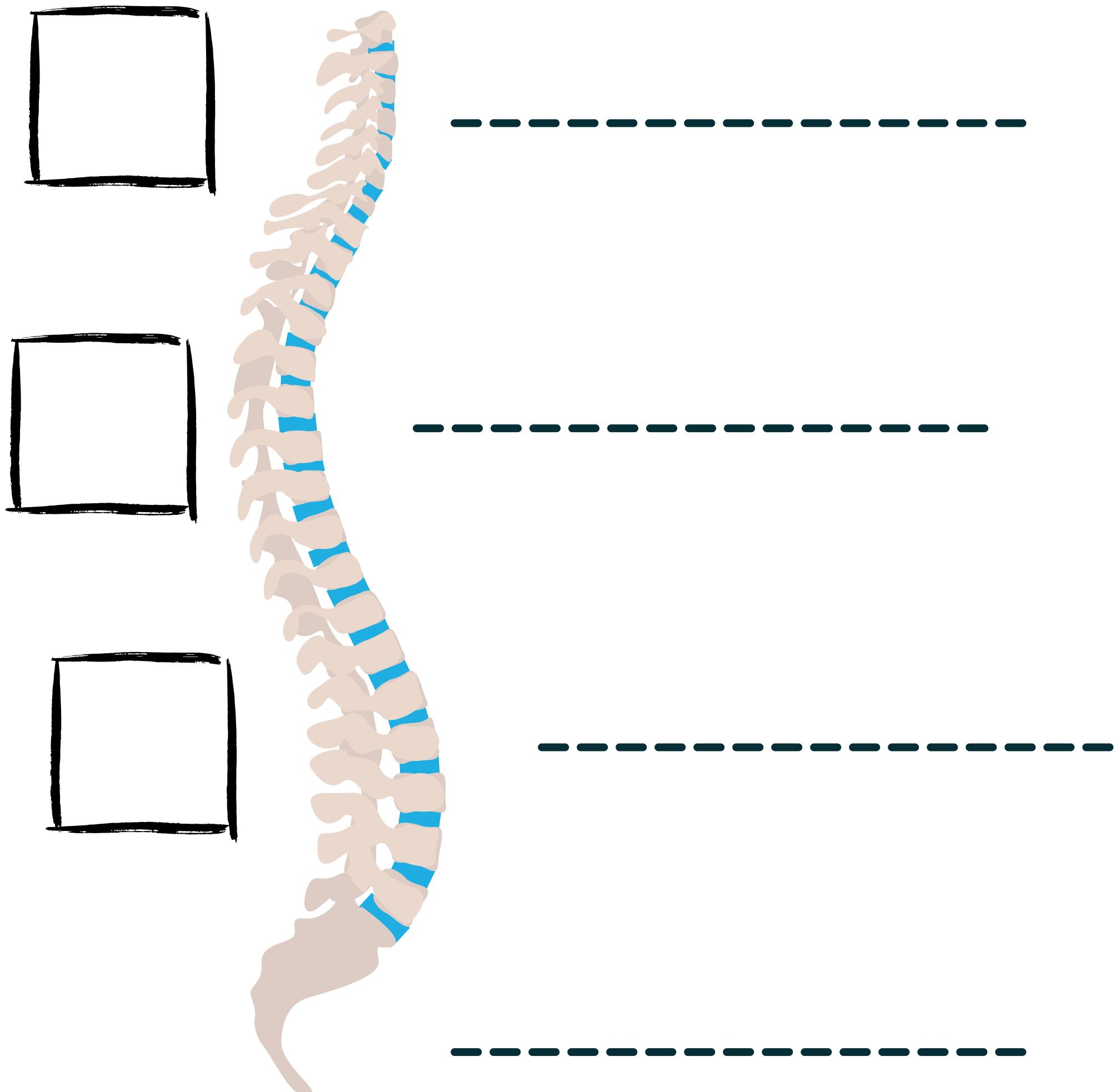
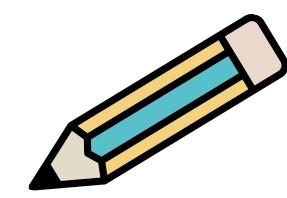


RATE

Comment ce nomme les différentes zones du rachis ?

Remplie leurs noms sur les pointilés

Ecrit le nombre de vertèbres dans chaque carré



Cite les différents composants que notre corps comprends autre que les os. Je commence pour te montrer :

----- Muscles -----

IDENTIFIER LES ORGANES CORPORELS

Identifiez chaque organe puis coloriez-le.

