

Bouger pour ma santé

Faire un sport ou tout simplement bouger permet de se sentir mieux dans son corps, et aussi dans sa tête, car on a plus confiance en soi.

Au moins
1 heure
par jour

L'activité physique m'aide à :

Exposition réalisée par la Ligue Contre le Cancer dans le cadre d'un programme d'éducation à la santé destiné aux enfants (école maternelle). L'objectif est d'encourager une activité physique régulière. L'ensemble vise à mieux faire comprendre l'activité physique, à faire découvrir différents types d'activités physiques et donner envie de bouger.

MIEUX ME CONCENTRER
↓

Bien dans mes baskets

1. Présentation de l'exposition
2. Bouger pour ma santé
3. Bouger au quotidien, c'est facile
4. M'amuser en bougeant, bouger en m'amusant
5. 3 secrets pour être en forme
6. Le cœur et les poumons, comment ça marche ?
7. Les muscles et les os, comment ça marche ?
8. Différents types d'exercices
9. Petites histoires de sports
10. Les valeurs du sport
11. Bouger à Paris



Guide pédagogique - Education à la santé CM2



à partir du
primaire

11

PANNEAUX



30 x 40 cm

DATE : 2011

