

Atelier 2 : Exposition « Bien dans mes baskets »

Une exposition intitulée « Bien dans mes baskets » a été créée par le Comité de Paris de la Ligue contre le cancer afin de sensibiliser les élèves des écoles élémentaires aux bienfaits d'une activité physique régulière et d'amener les enfants à pratiquer au moins 1 heure d'activité physique au quotidien.

Objectifs

- Définir ce qu'est l'activité physique.
- Expliquer en quoi l'activité physique est bonne pour la santé et pour le développement de la personne (physique, mental, social).
- Encourager la pratique d'une heure d'activité physique par jour pour les enfants (recommandations du PNNS).
- Amener les enfants à s'interroger sur leur pratique et sur le plaisir que peut apporter l'activité physique.

Description rapide : Exploitation des pages de l'agenda ou des panneaux de l'exposition « Bien dans mes baskets »

Matériel :

Exposition « bien dans mes baskets » : <http://www.plaisiretvitamines.org/téléchargements/>
Page de l'agenda « Bouger pour ma santé » (Décembre)

Durée : 1h00

Déroulement :

Présenter l'exposition dans son ensemble en explicitant avec les élèves le contenu de chaque panneau et en leur demandant d'apporter des exemples concrets.

Demander aux enfants ce qu'apporte l'activité physique et à partir de l'affiche « Bouger pour ma santé », montrer que l'activité physique est bonne pour le corps, pour la tête et pour développer ses relations avec les autres.

Aborder la notion de plaisir à travers les différentes activités physiques et demander à chaque enfant ses activités préférées (sports, promenades, jeux avec des amis...).

L'exposition comprend 10 panneaux :

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 sport
10. Les valeurs du sport

