

S'exprimer à travers l'activité physique (courir, sauter, lancer, danser...)

La pratique du sport contribue à l'éducation à la santé en permettant aux élèves de mieux connaître leur corps, et à l'éducation à la sécurité, par des prises de risques contrôlées. Elle éduque à la responsabilité et à l'autonomie, en faisant accéder les élèves à des valeurs morales et sociales, telles que le respect de règles, le respect de soi-même et d'autrui.

* Prendre part à des sports collectifs (football dans le jardin de la maison par exemple) et à des activités duelles comme le tennis de table, le badminton ou la lutte

* Gérer son effort et évaluer ses capacités pour réaliser la meilleure performance.

* S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique (danse, cirque, gymnastique...).



Astuce :

Pratiquer des activités physiques avec votre enfant peut être un bon moyen pour l'encourager à bouger. Les activités physiques sont présentes dans la vie quotidienne : marcher, , prendre les escaliers, jouer à l'extérieur, etc.

