

Activité 1 🎯

**Dans la liste ci-dessous, encercle trois activités qui :
Offrent le meilleur exercice pour le cœur et les poumons.**

Aident le corps à bouger plus facilement.

Renforcent les muscles et les os.

Activités

- | | | |
|------------------------------|-------------------|----------------------------|
| faire du vélo | danser à la corde | la natation |
| rentrer des sacs d'épiceries | la danse | sortir les déchets |
| la gymnastique | jouer au soccer | jouer à la tague |
| promener avec le chien | jouer au football | grimper la cage d'écureuil |

Activité 2 🎯

Remplir les tirets

Pour garder ton corps en santé, il faut être actif et bouger. Tu auras alors :

- des _____ fermes et puissants ;
- un excellent _____ et des poumons en santé ; et
- un _____ qui a la flexibilité voulue pour faire tout ce que tu voudras !

Activité 3 🏈

Démêle les mots pour en faire une phrase.

RUEOJ SED OTPSRS TES MUANAST TE
NOB ROUP AL TÉSAN.

© Conseil canadien de la sécurité 2014
© Elmer l'éléphant prudent est une marque déposée du Conseil canadien de la sécurité.

