



CP

QUESTIONNER LE MONDE

L'hygiène et la santé :
Le mouvement corporel.



TRACE ÉCRITE

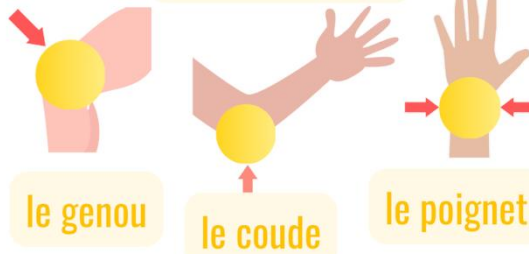
Pour bouger, ton corps utilise :

Les os

qui forment ensemble
ton squelette :



Les articulations



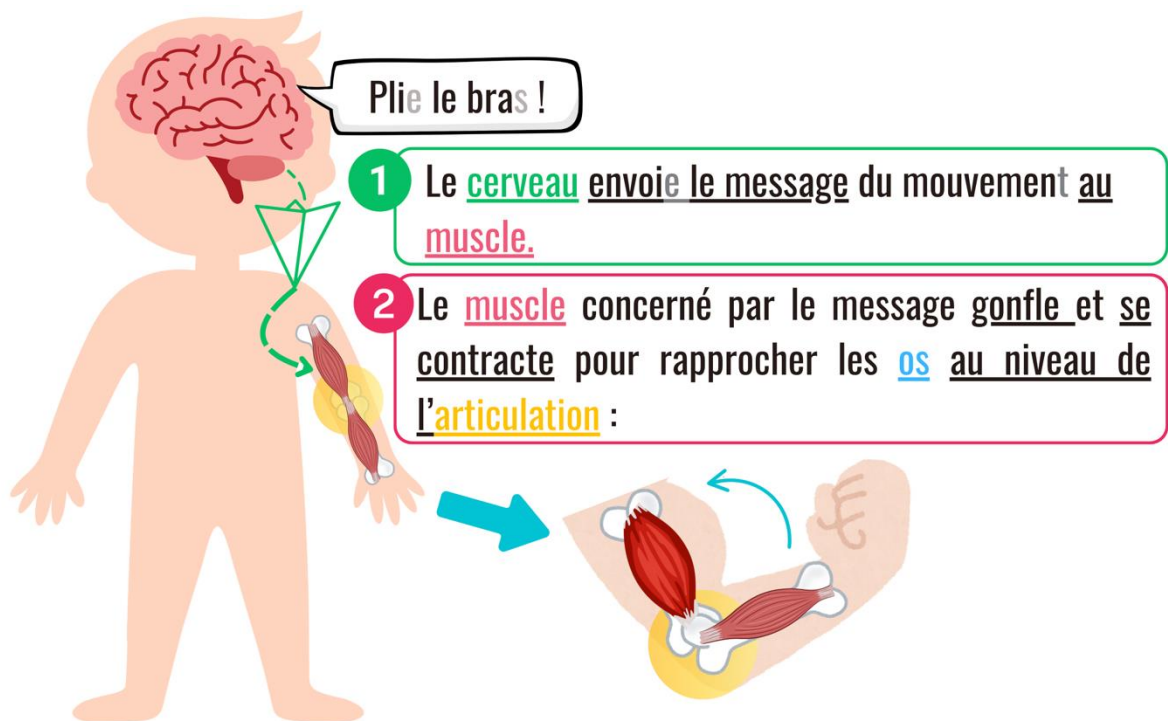
Les muscles



Le cerveau



Ton mouvement se décompose en deux étapes :



Pour **bien bouger**, il faut entretenir ton corps :

- Mange équilibré et bouge souvent !
- Bois **de l'eau** tout au long de la journée et davantage quand tu es actif.
- **Dors bien** : à ton âge, tu as besoin de 10 à 11 heures de sommeil chaque nuit.

VOCABULAIRE :

- **Muscle** : Partie du corps qui se contracte et permet le mouvement.
- **Articulation** : Lien entre plusieurs os.
- **Os** : Chacune des pièces solides du corps (plus de 200 !).
- **Cerveau** : Centre de contrôle du corps humain qui gère tout ce que nous faisons.

Travaillez cette notion avec un parcours pédagogique progressif clé en main

Cette ressource de type : **Cours gratuit**, pour le niveau : **CP**, dans la catégorie : **Monde du vivant**, ne constitue qu'une **étape** d'un **parcours pédagogique complet prêt à l'emploi** pour apprendre, s'entraîner et maîtriser cette notion **étape par étape**.

Étape 1. Cours gratuit : Comprendre la règle

Découvrir la notion grâce à des explications simples et des exemples concrets.

- [5 Trace écrite : Primaire 1 Le mouvement corporel](#) (pdf)
- [5 Trace écrite : Primaire 1 Le mouvement corporel](#) (word)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)

Étape 2. Exercices : S'entraîner progressivement

Des exercices progressifs pour avancer étape par étape

- [4 Fiche Élève : Primaire 1 Le mouvement corporel](#) (pdf)
- [4 Fiche Élève : Primaire 1 Le mouvement corporel](#) (word)
- [4.1 Correction Fiche Élève : Primaire 1 Le mouvement corporel](#) (pdf)
- [4.1 Correction Fiche Élève : Primaire 1 Le mouvement corporel](#) (word)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)

Étape 3. Évaluation Bilan : Vérifier ses acquis avant le contrôle

Des évaluations et corrections pour se préparer sereinement

- [6 Evaluation : Primaire 1 Le mouvement corporel](#) (pdf)
- [6 Evaluation : Primaire 1 Le mouvement corporel](#) (word)
- [6.1 Correction Evaluation : Primaire 1 Le mouvement corporel](#) (pdf)
- [6.1 Correction Evaluation : Primaire 1 Le mouvement corporel](#) (word)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)

Étape 4. Séquence / Fiche de prep : Ressources enseignants clé en main

Accéder aux fiches de préparation, séquences et séances complètes pour enseigner la notion facilement.

- [Le mouvement corporel - Séquence + vidéo - Apis & ses amis : Primaire 1](#)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)