



Vivre l'énergie de mon corps

3 à 5 ans

But de l'activité

- Se rendre compte que pour avoir de l'énergie pour bouger, penser, parler, travailler, vivre... les êtres vivants doivent manger et respirer.
- Ressentir que lorsque je suis en mouvement, je produis de la chaleur. Se rendre compte que lorsque je fais un mouvement ou une action, nos muscles sont sollicités.

Matériel :

Cette séance peut se dérouler en salle de psychomotricité. Des objets de 500 g ou 1 kg (ou haltères, s'il y en a), pulls ou vestes, des aliments fictifs (du coin magasin de la classe ou photos de magazine).

Description

Les activités proposées servent à ressentir dans son corps, elles peuvent s'organiser en ateliers tournants et ensuite les enfants sont amenés à exprimer ce qu'ils ont ressenti.

- Courir avec une veste ou un pull et sentir la chaleur.
- Faire dix flexions et constater que l'on respire plus.
- Se mettre sur la pointe des pieds pendant 30 secondes et situer sur un schéma du corps les muscles que l'on a senti, dos au sol, relever ses jambes pendant 30 secondes et situer sur un schéma du corps les muscles que l'on a senti.
- Porter des haltères (ou masse de 500g à 1kg) et relever les avant-bras plusieurs fois et sentir que la contraction des muscles du bras (biceps).
- Passer au coin restaurant et composer son assiette (fictive à partir des objets du coin magasin ou de photos de magazine) en respectant un équilibre : boisson, fruit, viande /fromage/poissons, oeufs, légumes, pain/pâtes/riz (chaque catégorie d'aliments étant indiqué par un repère couleur ou par un tableau référent).
- L'enseignant reprend les notions abordées par chaque atelier et construit la synthèse sur une affiche.

Référence aux « Socles de compétences »

Éveil - Initiation Scientifique : les êtres vivants métabolisent (1.1.3)
Français : parler - écouter

Savoir faire : C1, C12
Savoir faire : élaborer des significations

Que retenir ?

Je peux bouger grâce aux muscles. Pour que mes muscles travaillent, j'ai besoin de respirer et manger. Lorsque mes muscles travaillent, je produis aussi de la chaleur.

Pour bouger, travailler, penser, il faut manger et respirer.

Pistes disciplinaires

Français : élaborer des significations.

Remarques didactiques

Relier la respiration et l'alimentation aux mouvements et comme nécessaire à la vie n'apparaît pas comme évidence chez l'enfant qui voit toutes ces actions (respirer, manger, bouger) comme des actes séparés dans le temps et non-connectés. Une trace sous forme d'une affiche construite avec eux pourra constituer la synthèse de cette activité.

