



But et intérêt de l'activité

- Associer équilibre alimentaire avec activité physique.
- Faire un grand jeu dans la cour.

Manger, bouger

Séance n° 4



1h30



Cycle 3
Dès 8 ans



Intérieur/
Extérieur

Matériel

- 16 foulards
- 20 plots
- 4 photocopies des grilles (Annexe 1)
- 2 photocopies des pions (Annexe 2)
- 200 petits papiers découpés
- 4 feutres
- 4 ciseaux



1/ Présentation de la séance

10 min

« Vous rappelez-vous ce que nous avons vu la semaine dernière ? »

➔ L'équilibre alimentaire avec le nombre de fois que l'on doit manger chaque famille d'aliment chaque jour.

« Mais en plus de l'équilibre, il y a une chose qu'il est conseillé de faire chaque jour... »

- Laisser les enfants réfléchir et donner la solution.
- ➔ Une activité physique d'au moins 30 minutes par jour.

Conseils Pédagogiques

- Séance qui débute en extérieur, puis retour à l'intérieur pour la fin ou dans une salle sportive.
- Prétexter une absence de 2 minutes pour vous déguiser pour la suite de la séance (dans le couloir ou à proximité).

2/ Jeu : A l'abordage (basé sur le jeu de la bataille navale)



10 min

Le but : détruire tous les repas de la journée de l'équipe adverse.

Imaginaire : 2 tribus de l'âge de pierre (2 x 7 enfants) se disputent pour savoir qui aura le plus d'énergie pour épuiser les réserves de l'autre.

L'animateur : Le Vieux Sage de la montagne sacrée qui connaît le moyen ancestral qui sert à résoudre tous les conflits : le jeu de l'abordage !

Les règles : Au début du jeu, chaque équipe se trouve dans son camp et choisit la position de ses repas sur sa grille.

- Distribuer l'annexe 1 et l'annexe 2 pour que les enfants préparent leur grille.



2/ Jeu : A l'abordage (basé sur le jeu de la bataille navale)



40 min

Localisation : un grand terrain en intérieur (gymnase) ou extérieur (cour).

Les zones sont délimitées par des plots.

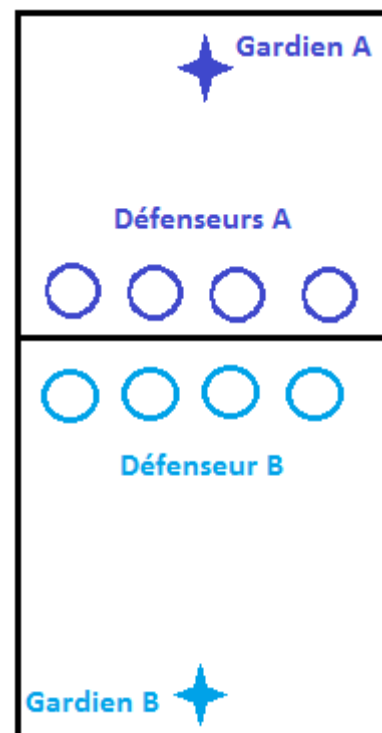
Les joueurs se divisent ensuite en attaquants/défenseurs et 1 gardien de la grille, comme ils le souhaitent.

Les attaquants écrivent sur un petit papier le numéro de la case qu'ils souhaitent attaquer (ex : B9). Il y aura autant de papiers que d'attaquants.

Ils tentent de rejoindre la base de l'autre équipe :

- Un défenseur touche un attaquant => Il confisque le papier. L'attaquant repart dans son camp pour en refaire un.
- Un attaquant arrive dans le camp adverse, il demande au gardien de la grille « Que se passe t-il en B9 ? » Le gardien répond « **dans l'eau** » s'il n'y a pas de repas, « **touché** » s'il y a un morceau de repas « **touché et coulé** » lorsqu'un repas entier a été touché.
- Quelque soit la réponse, l'attaquant retourne dans son camp et prévient son gardien.
- Le gardien note les réponses apportées par ses attaquants sur la grille vierge et répond aux attaquants de l'équipe adverse.

Fin : Le jeu s'arrête lorsqu'une tribu a épuisé tous les repas de l'autre tribu ou lorsque le temps imparti est écoulé. Le gagnant est celui qui a épuisé le plus de repas.



Conseils Pédagogiques

- Equipes faites par l'animateur pour qu'elles soient « équilibrées ».
- Le nombre d'attaquants est laissé à l'appréciation de chaque équipe. Ce sera leur stratégie !
- Variante : le Flag. Chaque enfant a dans son dos à sa ceinture un foulard (une couleur par équipe). Le but est d'attraper le foulard de son adversaire sans se faire prendre le sien.



3/ Question et dessin



40 min

- Demander aux enfants de dessiner leur activité physique préférée.
- Puis aborder les questions suivantes en rebondissant sur leurs dessins :

Pourquoi a-t-on besoin de manger ?

⇒ Pour donner de l'énergie à nos muscles, se protéger des maladies, construire et consolider nos os (grandir).

Dans quel type de situation votre niveau de faim peut-il varier ?

⇒ Selon la croissance, les efforts physiques, le sommeil, la maladie, ou si on grignote.

Pourquoi a-t-on besoin de boire ?

⇒ Notre corps est constitué essentiellement d'eau (70%). On perd de l'eau quand on transpire, on respire, on parle, on va aux toilettes. Même au repos, l'eau s'évapore de notre peau.

Dans quel type de situation votre soif peut-elle varier ?

⇒ Selon les activités, le climat.

Conseils Pédagogiques

4 / Retour au calme, conclusion et rangement



5 min

Revoir avec les enfants ce qui a été vu aujourd'hui, en insistant sur le fait que sans énergie (sans alimentation régulière 4 fois par jour), nous ne pouvons pas avancer dans la journée (ou alors plus difficilement). Même au repos on dépense de l'énergie car les fonctions vitales ne cessent de fonctionner : respiration, fonction cardiaque, digestion...

Conseils Pédagogiques



Planète
Citoyenneté
et
environnement

PARCOURS NUTRITION



Annexe 1 (un exemplaire par équipe)

GRILLE DE LA TRIBU

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

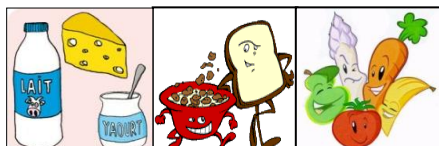


Annexe 2

Les repas à placer sur les grilles

(1 exemplaire de chaque pour les 2 équipes)

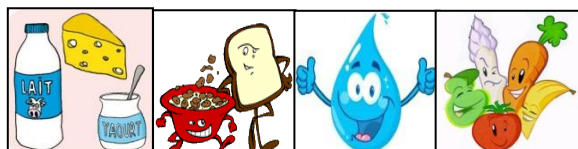
Petit déjeuner (3 cases)



Déjeuner (5 cases)



Goûter (4 cases)



Dîner (5 cases)

