

Représentation corporelle

Art du spectacle vivant
et jeux



Expression corporelle

Cycles : 2 et 3

Durée de la séance : 45 min.

Nombre de séances : 1

1

Contexte

La représentation corporelle des mots de la nutrition valorise la connaissance de la diversité en alimentation et activité physique. Cela permet d'élargir le choix des possibles par exemple parmi les fruits et légumes et les différents types d'activité physique : sports, loisirs et déplacements actifs.

Objectifs

Niveau d'objectif : connaissance et réalisation

Conditions de réussite :

Aider les enfants à s'organiser pour la représentation des mots nutrition
Prévoir un espace sécurisée et confortable afin de faciliter l'expression corporelle (tapis...)

Objectif d'éducation nutritionnelle

- Développer ses connaissances en alimentation et en activité physique par l'expression corporelle

Objectifs pédagogiques

- Représenter avec son corps des mots de la nutrition en coordination avec les autres enfants
- Mobiliser son imaginaire pour symboliser le réel en nutrition



Matériel et préparation

- 6 à 8 tapis de sol
- Imprimer des exemples de représentation corporelle de mots nutrition

Déroulement

2

Mesures de sécurité pour l'encadrant pour la mise en œuvre d'une activité physique

- Consulter les capacités et **contre-indications physiques** de chaque enfant avant de débuter une activité
- **Adapter les objectifs** aux enfants : difficultés suivant niveaux et âges des enfants
- Veiller à l'**environnement** de la pratique : espace disponible, matériel adapté, tenue adaptée
- L'**échauffement** avant l'activité : des exercices de faible intensité, de 5 à 10 minutes, pour préparer le cœur, les muscles et les articulations avant l'activité
- Penser à l'**hydratation** : boire de l'eau avant, pendant et après l'effort
- La **récupération active** à la fin de l'activité : de faible intensité, elle dure entre 5 et 10 minutes. Cette phase permet de faire redescendre progressivement le rythme cardiaque et de réguler la température corporelle (par exemple : marcher tranquillement).
- Les **étirements et retour au calme** après l'activité : pendant 5 à 10 minutes, réaliser des étirements doux et tenus sur la durée - les mouvements ne doivent pas comporter d'à-coups.

Consignes 3-5 minutes

Expliciter les objectifs et le déroulement de la séance.

Eveil du corps et de l'esprit à l'activité physique 10-15 minutes

Enfants debout en cercle, distance de bras les uns des autres. De bas en haut ou de haut en bas pour ne rien oublier, échauffement parties droite et gauche – 10 secondes pour chaque : nuque, épaules, coudes, poignets, doigts, bassin, genoux, chevilles et pour finir piétinements sur place et aux frappements de mains de l'animateur, saut extension groupé bras vers le ciel.

Activités 20 minutes

Un enfant a un rôle de « spectateur » qui consiste à trouver le mot formé et les autres enfants ont le rôle « d'acteurs » qui consiste à faire découvrir en formant des lettres avec leurs corps le mot choisi au « spectateur ».

Les enfants « acteurs » choisissent un mot, sur une liste existante proposée en fonction de leur tranche d'âge, en rapport avec l'alimentation ou l'activité physique comme « fraise », « banane », « basket », « tennis »,...



Les enfants se regroupent par nombre en fonction de la lettre à former, par exemple pour le « F » ils sont au nombre de 2, le « R » ils sont au nombre de 3, le « A » ils sont au nombre de 2...

Les enfants se répartissent ensuite sur les tapis pour composer les lettres du mot et le « spectateur » doit deviner le mot formé. Il peut faire autant de proposition qu'il le souhaite.

Une fois le mot deviné, les rôles changent et un nouveau mot est choisi avec une nouvelle répartition de lettres.

Le « spectateur » peut se mettre en hauteur sur un banc ou une chaise afin de mieux réussir à deviner le mot formé et avoir ainsi une vue d'ensemble.

Retour au calme et bilan sur l'activité, faire exprimer le ressenti 10 minutes

Demander aux enfants les éléments les plus faciles et les plus difficiles à réaliser et s'ils ont des idées pour améliorer ce qu'ils ont fait.

Variantes

Variantes pour relancer l'intérêt des enfants

En fonction de l'âge des enfants :

- 1 – Pour les plus grands, une notion de temps peut être instaurée comme par exemple composer le mot en moins de 2 minutes.
- 2 – Pour les plus grands, organiser des équipes en fonction du nombre d'enfants et compter les points. Ceux qui déchiffrent le plus de mots en 20 minutes ont gagné.
- 3 – Pour accélérer le rythme, on peut réduire le temps disponible pour deviner le mot, ou limiter le nombre de propositions autorisées à 5.
- 4 – Pour les plus jeunes enfants, commencer par des mots très simples et courts comme « vélo », « balle » et augmenter la difficulté en ajoutant une syllabe.

Quelques activités qui pourront être proposées aux enfants pour les séances suivantes :

Mimer des formes

Les enfants choisissent de faire découvrir une forme comme par exemple une balle, une raquette de tennis ou une pomme. Les enfants s'entraînent avant de présenter leur composition au reste du groupe. Ils échangent sur leurs tentatives, s'aident pour s'améliorer et trouver la meilleure façon de présenter la forme. Ensuite ils se mettent en scène devant un « spectateur ».

Mimer des actions

Les enfants miment par groupe de deux ou seul une action en lien avec l'activité physique comme par exemple « jouer au tennis » ou le « saut en hauteur ». Des équipes peuvent être constituées et une durée limite pour découvrir l'action peut être instaurée.



Ressource : vidéo

Fiches connaissance : Messages nutrition santé / Plaisir et activité physique

Recommandations nationales

4

ALIMENTATION

Fruits et légumes

Au moins 5 parts de 80 à 100 grammes par jour

Féculents : pains, céréales, pommes de terre et légumes secs

À chaque repas et selon l'appétit

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Enfants 2-5 ans

Au moins 3 h/jour d'activité physique

Enfants 6-11 ans

Au moins 1h/jour d'activité physique d'intensité modérée et élevée

SÉDENTARITÉ

Enfants 2-5 ans

< 1 heure d'affilée en position assise ou allongée

Enfants 6-11 ans

< 2 heures consécutives en position assise ou allongée

TEMPS ÉCRAN

Enfants 2-5 ans

Limiter l'exposition aux écrans à moins d'une heure par jour

Enfants 6-11 ans

Éviter de dépasser 2 heures par jour de temps d'écran consacré aux loisirs

Pour en savoir plus : FICHE CONNAISSANCE A1

