

T'es cerise ou vélo ?

Art visuel et manuel



Maquillage

1

Cycles : 2 et 3

Durée de la séance : 45 min.

Nombre de séances : 1

Contexte

Lors d'un spectacle ou d'une fête, la réalisation de maquillages de visage ou de main, permet d'attirer l'attention des enfants sur la globalité de la nutrition, alimentation et activité physique, et donner envie de déguster par exemple des fruits et légumes, de pratiquer une activité physique comme le vélo, la trottinette, les rollers, jouer au ballon.

Objectifs

Niveau d'objectif : attitude

Conditions de réussite :
Veillez à la production artistique

Objectif d'éducation nutritionnelle

- Valoriser des éléments importants de nutrition comme les pains et céréales et les fruits et légumes, l'eau et pour l'activité physique, les déplacements actifs, les activités sportives et de loisirs

Objectifs pédagogiques

- Développer la créativité de l'enfant en imaginant des formes stylisées et en utilisant des couleurs vives pour reproduire des maquillages d'élément de nutrition
- Réaliser avec des pochoirs des maquillages sur la main, le bras ou le visage



Matériel et préparation

- De la peinture pour visage : blanc, jaune, rouge, vert, bleu, noir, mica argent, or
- Des crayons de maquillage : blanc, jaune, rouge, vert, bleu, noir, argent, or
- Pinceaux, petite éponge, taille-crayon
- Quelques modèles de fruits-légumes stylisés : fraise, pomme, poire, cerise, tomates, salade, carotte ; et d'activité physique : vélo, trottinette, ballon, corde à sauter

Déroulement

Choisir les éléments de nutrition à reproduire

Pour que chaque enfant choisisse dans les aliments et dans les activités physiques ce qu'il aimerait réaliser en dessin ou pochoir pour ensuite le reproduire en maquillage ou en tatouage, vous pouvez utiliser plusieurs techniques de créativité :

- Soit un portrait chinois « Si tu étais un fruit ou un légume ou quelque chose pour bouger, qu'est ce que tu serais ? »
- Des magazines pour choisir et découper ou dessiner
- Des recherches de pictogramme sur internet

Réalisation des dessins à reproduire en pochoir ou en maquillage de main ou de bras
Chaque enfant choisit de réaliser un dessin stylisé.

Variantes

Du papier aux motifs nutritionnels

Créer des motifs nutritionnels à imprimer pour personnaliser du papier avec un rouleau à pâtisserie et des formes découpées dans une feuille de mousse pour loisirs créatifs.

Le principe est de coller des motifs et autres éléments de décoration sur un rouleau à pâtisserie que l'on enduit de peinture pour transférer la décoration sur une feuille de papier kraft ou papier blanc que l'on peut utiliser, une fois sec, comme papier d'emballage ou poster ou décor de spectacle ou pour fabriquer des boîtes ...

Imprimer sur du papier des motifs nutrition et reporter-les sur la feuille de mousse pour les découper. Coller les sur un rouleau à pâtisserie et laisser sécher. Si vous ne souhaitez pas les coller directement sur le rouleau, fixer une feuille de papier Kraft avec de l'adhésif sur votre rouleau avant de coller les figurines de mousse. Etalez la peinture sur une surface plate comme une plaque en verre ou sur une feuille de papier aluminium fixée et répartissez la peinture sur les motifs en faisant plusieurs passages avec le rouleau. Transférer les motifs sur le papier support en roulant lentement et en appuyant sur le rouleau.



Ressources : photos et bibliographie de livres d'enfants sur la nutrition

Fiches connaissance : Plaisir et alimentation / Plaisir et activité physique

Recommandations nationales

3

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

Boissons

De l'eau à volonté

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

