

MANGE MIEUX - BOUGE PLUS



CONNAÎTRE ET CLASSER LES ALIMENTS.



Je m'appelle

J'ai ans.

Je suis une fille – un garçon.

Mon animal préféré c'est



1°) Observe et nomme les aliments de cette affiche.

2°) Classe les aliments en plusieurs groupes.



Entre nous - L'objectif de l'évaluation finale est de mesurer les progrès réalisés par les élèves pour exprimer leur identité, nommer leur animal préféré, et classer les aliments.



Entrée dans l'activité santé

Voici un exercice d'étirement du dos que l'on peut faire soit en position debout, tête et dos bien droits, pieds écartés de la largeur du bassin ; soit en position assise devant le bureau ou l'ordinateur, le dos bien droit.

En inspirant, entrelacer les doigts devant la poitrine, paumes des mains vers soi. À l'expiration, tendre les bras devant soi en tournant les paumes vers l'extérieur. Les bras toujours tendus, inspirer de nouveau puis, à l'expiration, lever les bras tendus au-dessus de la tête, paumes des mains vers le ciel. Maintenir l'étirement sur 3 respirations complètes en gardant les épaules abaissées et en ouvrant bien la cage thoracique. L'exercice peut être prolongé par une nouvelle inspiration et, à l'expiration, fléchir le buste vers la gauche en faisant partir le mouvement des hanches. Maintenir l'étirement sur 3 respirations complètes en essayant d'augmenter un peu plus l'inclinaison à chaque expiration. Puis inspirer pour redresser le buste et revenir au centre, puis recommencer du côté droit à l'expiration suivante.

Inviter les élèves à faire régulièrement ce type d'exercice lorsqu'ils restent longtemps devant un écran mais aussi assis en classe (toutes les 15-20 minutes par exemple ou à chaque changement d'activité de classe).

Distribuer le test.



Évaluer la capacité des élèves à s'identifier et nommer leur animal préféré.

Laisser les élèves libres dans la réalisation de la consigne.



Évaluer la capacité des élèves à reconnaître, nommer, classer les aliments

Lire la première consigne : Observe et nomme les aliments de cette affiche.

- Laisser les élèves nommer et écrire le nom des aliments qu'ils reconnaissent. On peut faire cet exercice en plusieurs langues.

Lire la seconde consigne : Classe les aliments en plusieurs groupes.

- Laisser chaque élève classer les aliments.
- Rappeler aux élèves de nommer chaque groupe d'aliments qu'ils ont constitués.

Les trois exercices étant réalisés, l'enseignant relève les feuilles pour apprécier la pertinence des réponses apportées aux consignes et la qualité de leur réalisation.

À la suite de cette correction des réponses individuelles (sans attribuer ni note, ni appréciation!), la classe procédera à la correction collective des différents items et fera un bilan oral de la période en se rappelant les messages santé évoqués.

- Les aliments ont des origines variées et dans chaque pays il y a diverses façons de les préparer selon les goûts et la culture de chacun.
- Pour être en bonne santé, il est important d'avoir une alimentation variée, de boire de l'eau et de limiter le sel et le sucre.
- À travers le monde, il existe diverses façons de préparer et partager un repas. Manger n'est pas que se nourrir, c'est aussi partager un moment d'échanges avec les autres.
- Des menus variés et équilibrés permettent de rester en bonne santé.

Rapport à soi
Rapport aux autres
Rapport à l'environnement



DOMAINES

1 2 3 4 5