



# Corps et mouvement

## **VISÉES PRIORITAIRES**

Connaître son corps, en prendre soin et reconnaître ses besoins physiologiques et nutritionnels.

Développer ses ressources physiques et motrices, ainsi que des modes d'activités et d'expression corporelles.

Préserver son capital santé par le choix responsable d'activités sportives et de pratiques alimentaires.

	<i>Condition physique et santé</i>	<i>Activités motrices et /ou d'expression</i>	<i>Pratiques sportives</i>	<i>Jeux individuels et collectifs</i>	<i>Sens et besoins physiologiques</i>	<i>Équilibre alimentaire</i>
21	22	23	24	25	26	Deuxième cycle



# Éducation nutritionnelle

## **VISÉES PRIORITAIRES**

Connaître son corps, en prendre soin et reconnaître ses besoins physiologiques et nutritionnels.

Développer ses ressources physiques et motrices, ainsi que des modes d'activités et d'expression corporelles.

Préserver son capital santé par le choix responsable d'activités sportives et de pratiques alimentaires.

## CM 25 – Identifier les besoins nutritionnels de l'organisme...

**1** ... en percevant et en identifiant son rythme biologique (repas, activités, repos, sommeil)

**2** ... en abordant les différentes phases de la digestion, de l'assimilation et de l'élimination

**3** ... en reconnaissant les fonctions de l'alimentation

### Progression des apprentissages

5<sup>e</sup> – 6<sup>e</sup> années

7<sup>e</sup> – 8<sup>e</sup> années

Inventaire des activités d'une journée habituelle (*sport, marche, télévision, lecture, vélo,...*) avec leur durée (*vélo: 15 minutes,...*)

Observation de son rythme biologique (repas, activité, repos, sommeil) et comparaison avec ses camarades

Interaction entre ses activités et la digestion (*moments propices pour fournir un effort physique,...*)

Classement et dégustation d'aliments selon leur origine (animale ou végétale) ou selon leur état (brut ou transformé)

Identification des fonctions de l'alimentation dans l'organisme :  
– protection, croissance, énergie, réparation, élimination

Observation et description des critères sensitifs qui influencent le choix d'aliments

### Attentes fondamentales

Au cours, mais au plus tard à la fin du cycle, l'élève...

...classe les aliments proposés selon les critères « brut » ou « transformé »

### Indications pédagogiques

Ressources, indices, obstacles. Notes personnelles

Liens [CM 21 – Condition physique et santé](#)

Ressources de la Société suisse de nutrition (DVD, affiches,...) [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

Utiliser le support de la pyramide alimentaire ou d'autres schémas de référence (Société suisse de nutrition)

Utiliser une grille de dégustation

Liens [CM 26 – Équilibre alimentaire](#) ;  
[MSN 27 – Corps humain](#) ; [FG 22 – Santé et bien-être](#) ;  
[FG 26-27 – Complexité et interdépendance](#)