

Respire



Vers le
codage



30 minutes

Objectifs pédagogiques

- Prendre conscience de la respiration
- Repérer le caractère cyclique de la respiration
- Associer un geste graphique à un rythme respiratoire

Compétences requises

- Diversifier ses modes expiratoires
- Utiliser son souffle à des fins autres que respiratoires
- Émettre des hypothèses

Suggestions de matériel

- Feutres gros modules type BIC® Kids Décoralo ou Visacolor® XL
- Crayons à papier
- Feuilles blanches A4, A3, format raisin
- Objets de masse et de volume différents : plumes, petites balles, crayons...

Avant la séance

- En salle de sport, proposer de courir de manière très rapide pendant trois minutes.
- Faire parler les enfants sur leurs sensations après cet effort intense : « On a trop couru » ; « On est fatigués » ; « Je transpire, j'ai trop chaud » ; « Ma poitrine se gonfle et se dégonfle »...
- Revenir sur l'aspect bruyant de la respiration pendant et après l'effort et le retour au calme après quelques minutes.
- Mettre en évidence l'intensité et les effets du souffle.
- Jeu n° 1 : Proposer à chaque enfant de choisir un petit objet et de souffler sur celui-ci pour qu'il parcoure la longueur de la grande feuille de papier sans en sortir. Jouer à deux en faisant la course avec des objets identiques. Souffler sur des objets différents, changer d'objet après chaque partie.
- Jeu n° 2 : Former des groupes de deux, un souffleur et un testeur, et les répartir dans la salle. Le testeur dénude ses avant-bras. Le souffleur expire fortement sur une partie du corps du testeur qui a les yeux fermés. L'expiration se fait successivement sur des parties nues ou vêtues (front, joue, cheveux, nuque, coude, main, dos, épaule...) Le testeur doit nommer les parties du corps qui reçoivent le souffle. Inverser les rôles.

Retrouvez toutes nos fiches
d'activités sur le site
<http://enseignants.bickids.fr>

Déroulement de la séance



- ★ **La séance se déroule dans la salle de classe.**
- ★ **Émettre des hypothèses :** Susciter des remarques liées aux observations faites au cours des jeux. « On souffle par la bouche » ; « Le souffle peut déplacer des objets légers » ; « On peut souffler plus ou moins longtemps » ; « Souffler fort fait du bruit » ; « Le souffle est chaud »... Amener les enfants à s'interroger sur l'origine du souffle et sur le fait que la respiration se fasse en deux temps, inspiration et expiration. D'où vient l'air que nous soufflons ? Par où sort-il ? Que se passe-t-il quand le nez est bouché ? Comment respirer quand la bouche est fermée ? Comment voit-on qu'une personne respire ? Peut-on savoir combien de fois on respire sur un laps de temps donné ? Que se passe-t-il quand on inspire ? Et quand on expire ?
- ★ **Représenter :** Demander aux enfants de représenter graphiquement, à l'aide des feutres et sur la feuille A4, le rythme respiratoire. Faire prendre conscience des deux temps de la respiration (inspiration-expiration). « Quand on a couru, on respire plus vite » ; « Au calme, c'est plus lent, c'est normal, on souffle doucement » ; « Plus on court, plus on respire vite » (référence au halètement)...
- ★ **Comparer les résultats :** Souvent, on obtient deux types de tracé : des traits verticaux plus ou moins espacés ou des lignes brisées plus ou moins serrées. Varier les consignes. Sur un laps de temps de cinq secondes à chaque fois, demander de transcrire une longue respiration : celle qu'ils avaient après avoir couru en salle de sport, lorsqu'ils soufflaient sur la plume, sur la balle... Échanger ensuite les feuilles et demander de retrouver les différentes respirations.

Prolonger la séance

- Continuer la prise de conscience de l'activité respiratoire à différents moments de la journée scolaire (retour de récréation, moment de l'accueil ou d'activité calme, etc.).

Exemples

