

Agir et s'exprimer avec son corps (PS-MS-GS)

Relaxation : "Voyage dans les planètes"

Objectif principal : Intégrer le schéma corporel.

Objectifs particuliers : Explorer différentes situations corporelles ; maîtriser son corps ; percevoir l'organisation spatio-corporelle.

"Voyage dans les planètes"

Etape 1 : Le réveil corporel.

"Avant de partir en voyage, on se réveille en se frottant les mains, les joues, le front, le nez, le cou, les bras, les jambes... On fait des ronds doucement avec la tête, les bras, les mains, les pieds, le bassin..."

"Nous sommes prêts, nous allons voyager dans l'espace."

Quand on entend le tambourin, on marche (en avant, en arrière, sur la pointe des pieds, petits pas...), on s'arrête quand le tambourin ne retentit plus.

Etape 2 : De planète en planète.

Mettre un plot au sol pour symboliser une planète.

1) La planète du chef.

"Voici la planète du chef. Ici, il y a un chef que tout le monde imite."

Sur une musique, les élèves reproduisent des mouvements simples proposés par le "CHEF" (la maîtresse au début, puis suivie de 3 ou 4 élèves).

2) La planète des statues.

"Voici la planète des statues. Ici, on observe de belles statues très différentes."

A l'arrêt de la musique, les élèves s'arrêtent et prennent la position d'une statue (en fonction des consignes orales) :

- | | |
|--|---------------------------|
| - assises | - à 4 pattes |
| - sur la pointe des pieds | - les bras en l'air |
| - debout (statues dures/ statues molles) | - debout jambes croisées |
| - sur les talons | - debout jambes écartées. |
| - sur un pied | |

3) La planète des animaux.

"Voici la planète des animaux. Dans cette planète, on ne rencontre que des animaux."

Les enfants doivent imiter les animaux indiqués en se déplaçant.

On marche comme un canard, un serpent, un éléphant, un chat, un cheval, un singe.

4) La planète "Terre".

"Voici notre planète où les êtres humains ont des sentiments."

A l'arrêt du tambourin, les élèves doivent mimer des sentiments (colère, tristesse, peur, joie, timidité...)

5) La planète du Repos et du silence.

Allongez-vous sur le dos, nous sommes arrivés sur la planète du repos et du silence (2min).

Maintenant (chuchoter), comme nous sommes sur la planète du silence, sans faire de bruit, nous allons retourner en classe. CHUT !