

## EPS

### Découvrir son corps

On cherche à mieux se connaître et à mieux connaître les autres : on apprend à se présenter et dire qui on est, mais on va aussi apprendre en dansant et en participant à des petits jeux.

Séances : repérer les différentes parties du corps :

Mise en train : Etape 1 s'éveiller : jeu ac la cocotte du corps : 8 parties : secoue ta tête, croise les bras sur ton buste, plie les jambes, mets-toi sur la pointe des pieds, ferme les yeux, tape des mains, lève tes épaules, fais tourner ton bassin, => pour ceux qui savent compter : dire un nombre, pour les autres dire stop

Découverte des jeux dansés :

- Jean Petit qui danse
- la polka des bébés
- chanson des Zut : quand les pieds font la fête : <https://www.qwant.com/?client=brz-moz&q=chanson+corps+maternelle&t=videos&o=2%3Auj-elvP8Unk>

Si tu as de la joie au cœur :

<https://www.qwant.com/?client=brz-moz&q=chanson+pour+bouger+maternelle&t=videos&o=0%3Avh8-tfLQ1sc>

Retour au calme : :comptine à mimer (reprise en regroupement) : touche ton front, ton menton, tes oreilles, tes orteils, mains aux hanches, mains dans l'dos, Sur tes épaules tout l'fardeau !

Plie tes coudes tape du pied

Bouge tes doigts tiens les bien droit

Bras levés bras baissés

Touche ton cou et puis c'est tout. (auteur inconnu, La Classe le monde vivant)

Séance : repérer le rôle des articulations : après plusieurs séances athlétisme => utiliser des attelles et voir quelles sont les positions que l'on peut reproduire ou pas => qu'est-ce qui se passe ? Pourquoi y arrive-t-on moins bien ? => comprendre que l'on a besoin de plier certaines parties de son corps pour mieux bouger : ce sont nos articulations. Les situer sur notre corps. (cf proposition main à la pâte)

Autres chansons :

- Pierre Lozère : chanson les gentils pantins
- Rythme africain : <https://www.qwant.com/?client=brz-moz&q=chanson+corps+maternelle&t=videos&o=1%3AFEEJwYkmunl> : tape des mains, tape des pieds et chauffe tambour

-