

Agir, s'exprimer et comprendre à travers l'activité physique

SE DEPLACER COMMME... (un animal)

Domaine :

- Communiquer avec les autres au travers d'actions à visées expressives ou artistique.
- Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variées.

Attendu de fin de cycle :

- Construire et conserver une séquence d'actions et de déplacements, en relation avec d'autres partenaires, avec ou sans support musical.
- Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir ou de la trajectoire d'objets sur lesquels agir.

Objectifs :

- Prendre conscience de son corps et en découvrir les possibilités.
- Développer les capacités motrices
- Utiliser différents modes de déplacement par imitation d'un animal.

★	
 CHIEN	<ul style="list-style-type: none">- Se mettre à quatre pattes- avancer à quatre pattes.
 GIRAFE	<ul style="list-style-type: none">- Se mettre debout en étirant le cou- Marcher sur la pointe des pieds.
 SERPENT	<ul style="list-style-type: none">- S'allonger par terre- Ramper
 GRENOUILLE	<ul style="list-style-type: none">- En position accroupie, poser les mains au sol légèrement devant les pieds.- Sauter vers l'avant en utilisant simultanément les mains et les pieds.
 KANGOUROU	<ul style="list-style-type: none">- S'accroupir et plier les bras à 90° devant.- Sauter vers l'avant et atterrir sur les pieds.
 ELEPHANT	<ul style="list-style-type: none">- Se pencher vers l'avant en pliant la taille.- Joindre les mains, les bras droits pour former une trompe.- Marcher en faisant de grands pas lents, en gardant les jambes droites.- Balancer la trompe à gauche et à droite.
 PINGOUIN	<ul style="list-style-type: none">- Ramener les deux jambes ensemble avec les pieds pointés vers les côtés.- Les bras sont droits et placés contre le corps, les mains tournées vers l'extérieur.- Se déplacer vers l'avant en agitant les mains et en demeurant très droit.



 CROCODILE	<ul style="list-style-type: none">- Se déplacer au sol, en demeurant le plus bas possible.- Garder les pieds et les mains près du corps.- Garder la tête alignée avec le dos.
 LAPIN	<ul style="list-style-type: none">- En position accroupie jambes serrées, poser les mains au sol devant les pieds.- Déplacer d'abord les mains, puis ramener les pieds vers les mains.
 TORTUE	<ul style="list-style-type: none">- Se déplacer vers l'avant en position d'extension de bras.- Garder le dos aussi droit que possible ; c'est la carapace !
 CHAT	<ul style="list-style-type: none">- En position recroquevillée, sauter vers l'avant en passant des pieds aux mains.
 SOURIS	<ul style="list-style-type: none">- Courir à petits pas, avec le poids du corps réparti sur les mains et les pieds.
 OURS	<ul style="list-style-type: none">- Poser les mains et les pieds sur le sol.- Déplacer le pied et la main du même côté ensemble, puis l'autre côté (main droite/pied droit, main gauche/pied gauche). Les bras et les jambes demeurent rigides.
 GORILLE	<ul style="list-style-type: none">- Plier les genoux et pencher le haut du corps vers l'avant.- Laisser les bras pendre sur les côtés.- À chaque pas, toucher le plancher avec les doigts.



 POULE	<ul style="list-style-type: none">- Position accroupie, genoux écartés.- Placer les bras entre les genoux et tenir l'extérieur des chevilles dans les mains.
 CRABE	<ul style="list-style-type: none">- S'accroupir les bras derrière le dos.- Toucher le plancher avec les pieds et les mains seulement.- Se déplacer vers l'arrière.
 PHOQUE	<ul style="list-style-type: none">- Se mettre allongé en position d'extension de bras (bras tendus et jambes droites).- Marcher avec les mains en traînant les pieds.
 CHAMEAU	<ul style="list-style-type: none">- Placer un pied devant l'autre et plier la taille.- Joindre les mains derrière le dos.- Marcher en levant la tête et la poitrine à chaque pas.
 CHENILLE	<ul style="list-style-type: none">- Débuter avec les mains et les pieds au sol, les mains près des pieds.- Plier légèrement les genoux.- Déplacer les mains vers l'avant, puis ramener les pieds jusqu'aux mains.



CHIEN



GIRAFE



SERPENT



GRENOUILLE



KANGOUROU



ELEPHANT



PINGOUIN



CROCODILE



LAPIN



TORTUE



CHAT



SOURIS



OURS



GORILLE



POULE



CRABE



PHOQUE



CHAMEAU



CHENILLE