



# FICHE DE L'ENSEIGNANT

CYCLE 1 • PS, MS ET GS • EXPLORER LE MONDE (LE VIVANT)



## CONNAÎTRE SON CORPS DU SCHEMA CORPOREL AU MOUVEMENT

### PRÉSENTATION

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Explorer le monde : le vivant, la matière et les objets.
- Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques.
- Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique.
- Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions.

#### OBJECTIFS GÉNÉRAUX :

- **Connaître et nommer** les différentes parties du corps.
- **Construire une représentation correcte** de son propre corps : associer des mouvements à des parties du corps.

#### COMPÉTENCES TRAVAILLÉES :

- Situer et nommer les différentes parties du corps humain, sur soi ou sur une représentation.
- Connaître et mettre en œuvre quelques règles d'hygiène corporelle et d'une vie saine.
- Réaliser une composition plastique en réinvestissant des techniques apprises.
- Pratiquer divers usages du langage oral : raconter, décrire, évoquer, expliquer, questionner, proposer des solutions, discuter un point de vue.
- S'exprimer dans un langage syntaxiquement correct et précis. Reformuler pour se faire mieux comprendre.

#### ▶ À NOTER :

Seul le module « courir » est développé ici. Vous pourrez imaginer un module pour « sauter » et un autre pour « lancer ».

#### ➔ MOTS-CLÉS DES JO :

**RESPECT DU CORPS • SANTÉ • SPORTS OLYMPIQUES.**



#### TRUCS & ASTUCES

**Penser à prendre des photos** lors des différentes étapes pédagogiques afin de pouvoir les utiliser pour des temps de langage permettant aux élèves de se remémorer un événement/moment vécu.



## NOTIONS ABORDÉES

### CONNAÎTRE SON CORPS : du schéma corporel au mouvement

La connaissance du corps et de son schéma corporel est un apprentissage « spiralaire » sur les trois années du cycle. Par le biais du dessin du bonhomme, du travail réalisé en motricité ou en arts visuels, les élèves apprennent peu à peu à se représenter le corps dans sa globalité, en expérimentant sur eux-mêmes puis en élargissant à la représentation du corps.

Les notions abordées sont donc transversales : langage, domaine du vivant, expression plastique et corporelle...



## ORGANISATION DE LA SÉQUENCE

### COMMENT MON CORPS BOUGE : les différentes parties de mon corps

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Connaître quelques parties de son corps, les nommer.
- Reconstituer un pantin en associant convenablement les différentes parties du corps.

#### MATÉRIEL :

- Des photos d'athlètes en train de courir (100 m), de sauter (saut en hauteur), de faire du cyclisme, du kayak, de l'escrime.
- Les différentes pièces nécessaires pour réaliser un pantin et des attaches parisiennes.

#### LA MINUTE

##### ZEN



Demander aux élèves de poser leurs mains sur leur ventre et d'imaginer que c'est un ballon de baudruche. Gonfler le ballon en inspirant et le dégonfler en expirant. Il faut bien sentir les mains se soulever quand on gonfle le ballon. Répéter 10 fois. Reprendre éventuellement une seconde fois mais en faisant une petite pause entre l'inspiration et l'expiration.

Ce moment permettra de mettre en place une attitude de détente et de concentration pour aborder la séquence.

#### ➔ ÉTAPE 1 : PHASE D'ÉCHAUFFEMENT

(classe entière, 5 min)

Expliquer aux élèves qu'aujourd'hui, en motricité, ils vont expérimenter différents mouvements pour pouvoir comprendre comment notre corps fonctionne.

Proposer aux élèves de former un grand cercle puis de s'asseoir en tailleur.

Échauffer les différentes parties du corps (en les nommant) afin de ne pas se blesser durant la phase de jeu.

Échauffer le cou (très doucement pour ne pas abîmer les cervicales), les épaules, les mains, la taille, les genoux, les chevilles.

→ Dire aux élèves que les sportifs doivent toujours avoir une phase d'échauffement pour éviter les blessures.

#### ➔ ÉTAPE 2 : PHASE D'ATELIERS

(classe entière, 20 à 25 min)

3 ateliers sont organisés :

- 1 atelier de course.
- 1 atelier de lancer.
- 2 ateliers de saut.

#### ATELIER COURSE

##### MATÉRIEL :

2 lignes matérialisées par des bandes avec une zone de départ et une zone d'arrivée.

##### CONSIGNE :

Au signal du départ, les 2 élèves sur la ligne de départ s'élancent. Le premier qui arrive donne 1 point à son équipe.

## ATELIER LANCER (lancer loin et haut)

### MATÉRIEL :

- Des balles en mousse.
- Un drap tendu à une hauteur de 1 m environ.
- Du scotch pour matérialiser 4 zones de 0,5 m chacune.

### CONSIGNE :

L'élève se place d'abord dans la zone 1 pour lancer son objet par-dessus le drap. Si réussite : se place dans la zone 2, etc. Puis zone 3 et zone 4 (en s'éloignant de plus en plus du drap).

## ATELIER SAUT 1

### MATÉRIEL :

- Des cerceaux (deux séries de 7 ou 8 cerceaux) placés les uns contre les autres.
- Une zone de départ et une zone d'arrivée.

### CONSIGNE :

Au signal, les élèves sautent d'un cerceau à l'autre, à pieds joints. Le premier arrivé donne 1 point à son équipe.

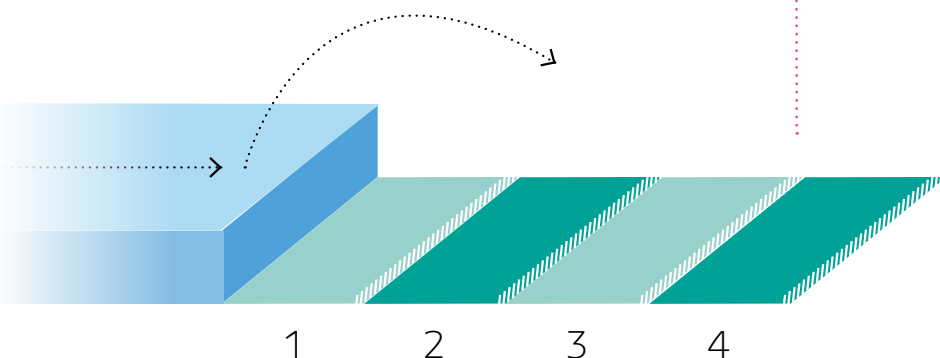
## ATELIER SAUT 2

### MATÉRIEL :

- Des tapis qui symbolisent les zones, dont un tapis plus épais pour la prise d'élan.
- Du scotch pour indiquer les 4 zones de réception (une zone = 50 cm).

### CONSIGNE :

Les élèves courent sur le gros tapis et sautent le plus loin possible.



## ➔ ÉTAPE 3 : PHASE DE RETOUR AU CALME

(classe entière, 10 min)

De même que l'on s'échauffe, il faut toujours, à la fin d'une séance de sport, penser à s'étirer pour ne pas avoir de courbatures. Ici, outre le côté « santé », cette phase de retour au calme est nécessaire pour recentrer la classe et faire tomber l'excitation.

Proposer aux élèves de former un grand cercle puis de rester debout.

Étirer les bras vers le haut, le plus haut possible. Lever 1 bras après l'autre, puis les 2 bras ensemble.

Faire tomber les 2 bras en soufflant fort.

S'asseoir en tailleur et se pencher vers l'avant pour étirer le dos en soufflant.

Enfin, faire s'allonger les élèves (yeux fermés). Mettre une musique douce puis les faire se lever un à un pour aller se mettre en rang.

## ➔ ÉTAPE 4 : PHASE DE RETOUR EN CLASSE

(classe entière, 15 min)

Faire un bilan oral de ce qui a été fait :

• *On a couru* : quelle partie de votre corps avez-vous utilisée pour courir ? Réponse attendue : les jambes.

• *On a sauté* : même question, la réponse attendue est la même. Faire remarquer aux élèves qu'ils ne faisaient pas la même chose quand ils sautaient de cerceau en cerceau et quand ils essayaient de sauter loin.

Ils utilisent aussi leurs bras pour sauter loin (cela donne de l'élan).

• *On a lancé* : même question. Réponse attendue : les bras. Indiquer que l'on va utiliser leurs réponses pour faire un pantin avec les différentes parties de leur corps.

## PROLONGEMENT DE LA SÉQUENCE

### ► ACTIVITÉ PETITE SECTION

**OBJECTIF :** reconstituer son pantin.

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE :** parties des pantins (voir annexe) et attaches-parisiennes.

**MODALITÉS DE TRAVAIL :** travail en groupe (25 min).

**CONSIGNE :**

- Faire un rappel de ce qui a été fait en motricité : courir (avec ses jambes), sauter (avec ses jambes et ses bras), lancer (avec ses bras).
- Expliquer qu'aujourd'hui, chaque élève va réaliser son propre pantin en écoutant ce que demande l'enseignant.

L'enseignant donne les différents éléments puis formule les demandes suivantes aux élèves.

1/ D'abord, on commence par la tête.

2/ Ensuite, on prend le torse du pantin. Question attendue : c'est quoi, le torse ?

Réponse apportée : c'est ce que vous appelez le « ventre ». En réalité, il n'y a pas que le ventre. Il y a le torse, aussi. Demander aux élèves de respirer fort en mettant la main sur leur poitrine. Leur faire formuler le fait que, quand on respire, notre torse se gonfle.

3/ Lorsque vous avez couru, quelle partie du corps avez-vous utilisée ? Les enfants prennent la partie du corps correspondant à la demande.

4/ Idem pour le lancer et les bras.

5/ Proposer ensuite aux élèves de faire prendre des poses à leur pantin puis de prendre la même pose.



## ORGANISATION DE LA SÉQUENCE

## COMMENT MON CORPS BOUGE : les articulations

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Connaître quelques parties de son corps, les nommer.
- Reconstituer un pantin en associant convenablement les différentes parties du corps.

## MATÉRIEL :

- Des photos d'athlètes en train de courir (100 m), de sauter (saut en hauteur), de faire du cyclisme, du kayak, de l'escrime.
- Un pantin en bois qui sera utilisé par l'enseignant pour montrer différents mouvements.
- Du carton ondulé pour faire des tubes.
- Des silhouettes d'enfants (sur format A3) et des petites gommettes rondes.
- Des reproductions d'œuvres de Jérôme Mesnager (saut en hauteur, 100 m, cyclisme, kayak, escrime).
- Des feuilles grand format (A3) – 180 g.
- De la gouache, des pinces et des éponges.
- Un pantin en papier avec les différentes articulations (non monté).
- De la pâte autofixante.

## LA MINUTE

## ZEN



Demander aux élèves de poser leurs mains sur leur ventre et d'imaginer que c'est un ballon de baudruche. Gonfler le ballon en inspirant et le dégonfler en expirant. Il faut bien sentir les mains se soulever quand on gonfle le ballon. Répéter 10 fois. Reprendre éventuellement une seconde fois mais en faisant une petite pause entre l'inspiration et l'expiration.

Ce moment permettra de mettre en place une attitude de détente et de concentration pour aborder la séquence.

**➔ ÉTAPE 1 : DÉCOUVRIR LES SPORTIFS**  
(groupe classe, 25 min)

Montrer les différentes photos des athlètes aux élèves et les faire échanger sur ce qu'ils voient (voir annexes).

Expliquer que ces photos montrent des gens qui font du sport et qui sont très forts.

→ *Connaissez-vous les différents sports représentés ?*

Réponses attendues : ils courent, ils sautent, ils font du bateau et ils combattent...

Valider leurs réponses puis compléter avec le vocabulaire expert (faire une course, sauter

en hauteur, faire du kayak, faire de l'escrime, faire du cyclisme).

→ *Grâce à ces photos et à d'autres ateliers qui vont être proposés, vous allez apprendre à mieux connaître votre corps et ses différentes parties.*

Présenter ensuite aux élèves les différentes reproductions de Jérôme Mesnager et les laisser parler de ce qu'ils voient (voir annexes).

Faire associer la photo et l'œuvre de Mesnager qui y correspond.

Utiliser l'affiche 100 m pour faire nommer les différentes parties connues du corps par les élèves (voir annexes).

Relever ce que disent les élèves sans rien infirmer ou confirmer.

→ Pendant les séances à venir, vous allez travailler à mieux connaître votre corps et la manière dont il fonctionne.

**→ ÉTAPE 2 : PRENDRE CONSCIENCE DE SES ARTICULATIONS** (groupe classe, 30 min, en salle de motricité)

L'enseignant montre le pantin de bois : il peut bouger.

Il lui fait prendre différentes poses et demande ensuite aux élèves de reproduire les positions du pantin.

→ Question : qu'est-ce qui nous permet de bouger ?

Réponse attendue : les jambes, les bras...

→ Aujourd'hui, nous allons voir quels sont les mouvements que notre corps peut faire et chercher ce qui nous permet de faire ces mouvements. Pour cela, nous allons faire des expériences.

**CONSIGNE :**

→ Sur la feuille, plusieurs situations sont présentées : un homme qui court, un homme qui saute, un homme qui lance. Vous devez essayer de réaliser chaque situation comme sur la photo. Mais attention ! Vous devez, pour les situations 1 et 2 (courir, sauter), mettre les tubes autour de vos jambes. Pour la situation 3, vous devez les mettre autour de vos bras.

Les élèves sont répartis par groupes de 3 et l'enseignant distribue les tubes en carton ondulé. Il distribue également la fiche et le crayon.

Les enfants sont munis de tubes de carton qui bloquent l'articulation des genoux et/ou des bras. Ils testent les différentes situations puis notent leurs réponses sur la fiche.

**BILAN EN GROUPE :**

→ Qu'est-ce qui se passe lorsque vous avez les tubes autour des jambes ?

Réponse attendue : avec les tubes, on ne peut pas marcher, courir, sauter ...

Apport pédagogique : c'est le genou qui permet de faire tous ces mouvements.

Même question pour le lancer.

Apport pédagogique : c'est le coude qui permet de lancer correctement la balle.

→ Quelles parties du corps peut-on plier pour faire bouger la main, le pied, la jambe, la cuisse, la tête...?

Les différentes articulations sont ainsi mises en avant.

**→ ÉTAPE 3 : NOMMER LES DIFFÉRENTES ARTICULATIONS ET LES SITUER SUR UNE PHOTO** (par groupes de 3, 30 min)

Faire un bilan sur la séance précédente.

→ Qu'avons-nous appris ?

Nommer les articulations découvertes puis apporter le lexique : le genou, le coude, le poignet... sont des articulations. C'est grâce à elles que nous pouvons bouger.

Les élèves sont mis par groupes de 3. La silhouette leur est distribuée ainsi que des gommettes.

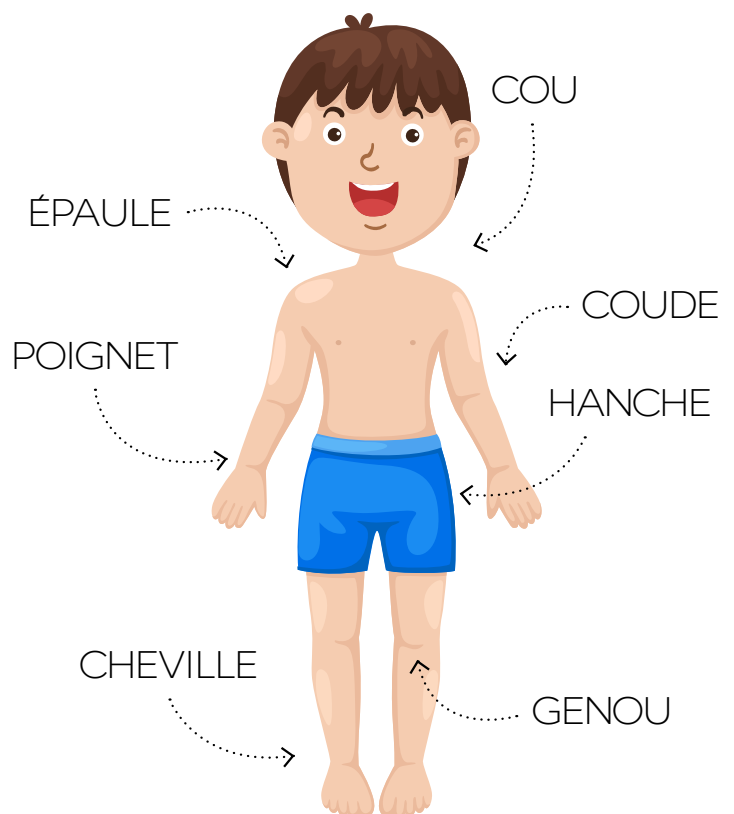
**CONSIGNE :**

→ En vous rappelant ce qui a été fait en motricité et ce que nous avons dit, vous devez essayer de coller les gommettes là où votre corps se plie, c'est-à-dire à l'endroit des articulations.

**BILAN EN GROUPE :**

Les propositions de chaque groupe sont affichées puis discutées. Un schéma de « correction » (voir exemple ci-dessous) est affiché ensuite par l'enseignant, qui colle les gommettes et les étiquettes correspondant au nom de l'articulation (cou, épaule, coude, poignet, hanche, genou, cheville).

Un bilan oral est fait sur ce qui a été appris durant la séance.



➔ **ÉTAPE 4 : RÉALISER UN HOMME EN MOUVEMENT À LA MANIÈRE DE JÉRÔME MESNAGER** (groupe classe, 30 min)

**MATÉRIEL :**

- Des photos d'athlètes pratiquant la course, le saut, le lancer, la nage ou autres sports olympiques.
- Les reproductions d'œuvres de Jérôme Mesnager (saut en hauteur, 100 m, cyclisme, kayak, escrime).
- Des feuilles grand format (A3) – 180 g.
- De la gouache, des pinceaux (ou des éponges).
- Des feutres noirs pointe moyenne.
- Un pantin avec les différentes articulations (non monté).
- Des attaches parisiennes.
- De la pâte autofixante.

**CONSIGNE :**

Reconstituer votre pantin en faisant attention aux articulations puis le mettre en mouvement à la manière de Jérôme Mesnager. Ensuite, le peindre pour réaliser un tableau à la manière de Jérôme Mesnager.

Chaque élève choisit une photo d'athlète (100 m, saut, escrime) puis monte son pantin et place les attaches parisiennes. Il choisit une pose et fixe son pantin sur la feuille A3. Il peint (ou tamponne à l'éponge et à la gouache) ensuite l'ensemble de la feuille (y compris le pantin). Il enlève ensuite son pantin, donne un titre à son œuvre.

Le titre est ensuite repassé au feutre épais noir.

Les différentes réalisations sont affichées puis discutées.

**PROLONGEMENT DE LA SÉQUENCE**

► **ACTIVITÉ MOYENNE SECTION** (groupe puis individuel, 15 à 20 min)

**OBJECTIF :** coller des gommettes sur les différentes articulations.

**COMPÉTENCE TRAVAILLÉE :** situer et nommer les différentes parties du corps humain, sur soi ou sur une représentation.

**MODALITÉ DE TRAVAIL :** lancement de l'atelier en groupe puis travail individuel.

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE :** fiches de l'élève à photocopier, gommettes.

**CONSIGNE :** faire un rappel de ce qui a été fait en motricité : courir (avec ses jambes), sauter (avec ses jambes et ses bras), lancer (avec ses bras). Expliquer qu'aujourd'hui chaque élève va réaliser son propre pantin en écoutant ce que demande l'enseignant.

► **ACTIVITÉ GRANDE SECTION** (groupe puis individuel, 15 à 20 min)

**OBJECTIF :** coller des gommettes sur les différentes articulations puis des étiquettes avec les noms des parties du corps.

**COMPÉTENCE TRAVAILLÉE :** situer et nommer les différentes parties du corps humain, sur soi ou sur une représentation.

**MODALITÉ DE TRAVAIL :** lancement de l'atelier en groupe puis travail individuel.

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE :** fiches de l'élève à photocopier, gommettes, étiquettes à photocopier, ciseaux, colle.

**CONSIGNE :** coller des gommettes sur les différentes articulations. Coller l'étiquette qui convient (en utilisant un référent, comme le travail effectué précédemment).





Support pour séquence petite section (pour aller plus loin) : pantin à découper.





Support pour séquence moyenne et grande sections : photos de sportifs.



© Valeriy Velikov - AdobeStock



Support pour séquence moyenne et grande sections : photos de sportifs.



© AdobeStock



Support pour séquence moyenne et grande sections : photos de sportifs.



© Antianti / AdobeStock





Support pour séquence moyenne et grande sections : photos de sportifs.



© Olivier Tuffé - AdobeStock



Support pour séquence moyenne et grande sections : photos de sportifs.



© CNOSF / KMSP





Support pour séquence moyenne et grande sections : œuvres de Jérôme Mesnager.





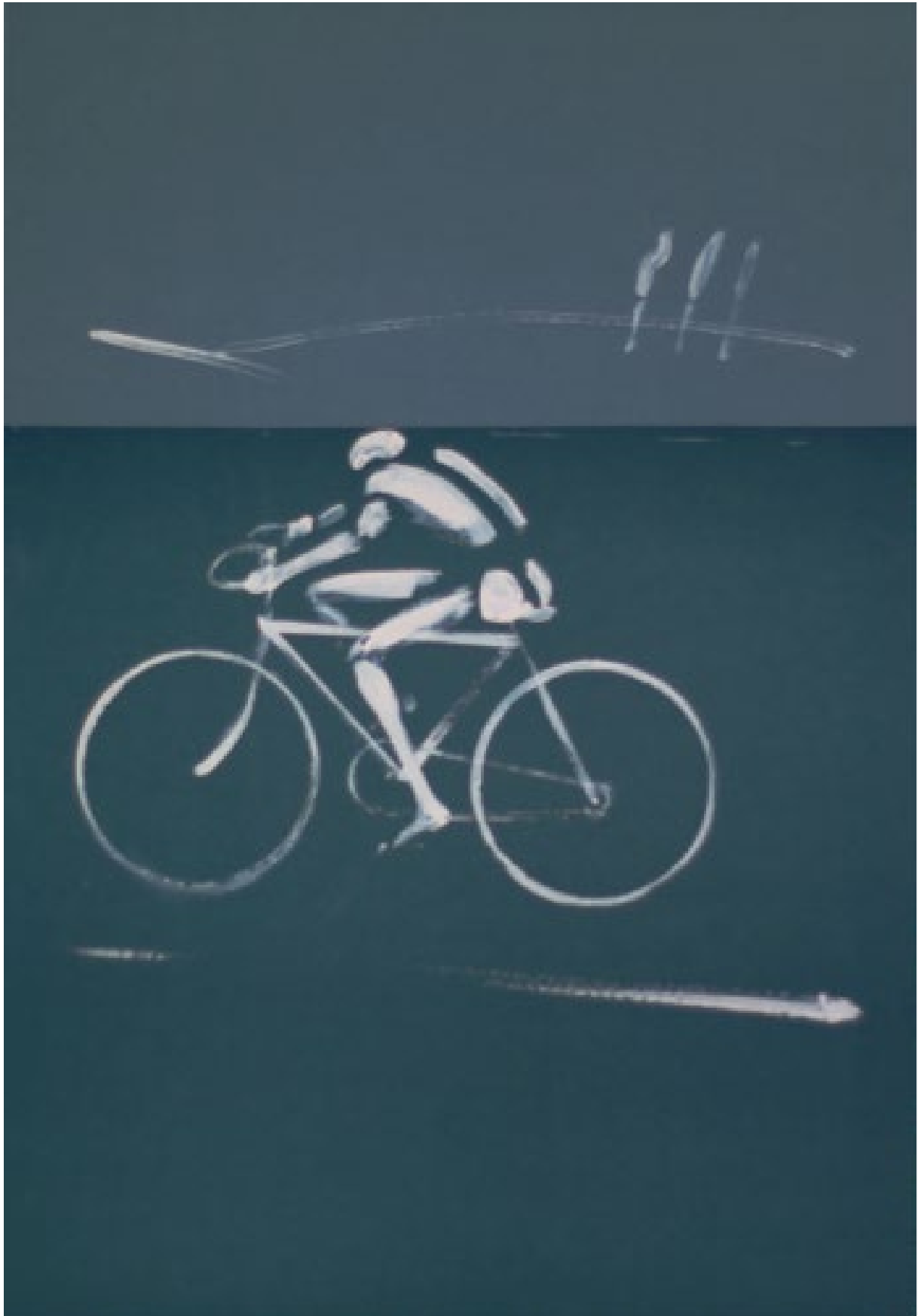


Support pour séquence moyenne et grande sections : œuvres de Jérôme Mesnager.





Support pour séquence moyenne et grande sections : œuvres de Jérôme Mesnager.





Support pour séquence moyenne et grande sections : œuvres de Jérôme Mesnager.





Support pour séquence moyenne et grande sections : œuvres de Jérôme Mesnager.





Support pour séquence moyenne et grande sections : un pantin.





# FICHE DE L'ÉLÈVE

CYCLE 1 • MOYENNE SECTION • EXPLORER LE MONDE (LE VIVANT)



## CONNAÎTRE SON CORPS

DU SCHÉMA CORPOREL AU MOUVEMENT

NOM :

DATE :



### ACTIVITÉ

**CONSIGNE :** colle des gommettes sur les différentes articulations que tu vois sur la photo puis nomme-les.



© Valeriy Velikov - AdobeStock

#### Articulations nommées

Cou	
Épaule	
Coude	
Poignet	
Hanche	
Genou	
Cheville	

À compléter par l'enseignant après demande à l'élève.





# FICHE DE L'ÉLÈVE

CYCLE 1 • GRANDE SECTION • EXPLORER LE MONDE (LE VIVANT)

## CONNAÎTRE SON CORPS DU SCHÉMA CORPOREL AU MOUVEMENT

NOM :

DATE :



### ACTIVITÉ

**CONSIGNE :** colle des gommettes sur les différentes articulations puis colle les étiquettes aux bons endroits après les avoir découpées.



© Valeriy Velikov - AdobeStock

Articulations nommées	
Cou	
Épaule	
Coude	
Poignet	
Hanche	
Genou	
Cheville	

ÉTIQUETTES À DÉCOUPER PUIS À COLLER :

<b>COU</b>	<b>ÉPAULE</b>	<b>COUDE</b>	<b>POIGNET</b>
<b>HANCHE</b>	<b>GENOU</b>	<b>CHEVILLE</b>	