LES ESCARGOTS

APPRENDRE À SE DÉTENDRE.

Colorie seulement les escargots entiers puis compte-les.

J'ai compté .... escargots entiers.

EPS
MATHS

LES ESCARGOTS

APPRENDRE À SE DÉTENDRE

Entre nous - L'objectif de cette activité est d'aider chaque élève et/ou le groupe classe à apprendre à canaliser son énergie pour mieux se concentrer sur les activités proposées en classe. En proposant d'imiter un certain nombre d'animaux, l'enseignant aidera les élèves à développer leur motricité, maîtriser leurs mouvements, et à construire un langage du corps.

Entrée dans l'activité santé

S'asseoir en tailleur en mettant les deux plantes de pieds en contact l'une avec l'autre. Faire passer les mains par l'intérieur des jambes sous les mollets et tourner les paumes de mains vers le haut. Faire le dos rond et baisser la tête. *« Vous voici devenus des tortues. Vous ne bougez plus, vous êtes bien à l'abri dans votre carapace maison. »*
Respirer calmement pendant 1 minute puis inviter les enfants à sortir de leur carapace.
Se mettre debout calmement, puis à occuper tout l'espace de la salle en se déplaçant librement. On va maintenant imiter d'autres animaux que la tortue (pour une meilleure détente, on partira des animaux les plus remuants en allant vers les plus calmes). Commencer par le singe qui saute partout. Imiter un petit oiseau qui cherche à manger ; l'éléphant qui se douche avec sa trompe ; le chien qui se promène en reniflant partout ; la grenouille qui saute ; le lapin qui saute et s'arrête pour vérifier qu'il n'y a pas de danger ; le papillon qui vole de fleur en fleur ; le serpent qui rampe ; le chat qui fait sa sieste au soleil ; l'escargot qui se déplace tout doucement mais que se passe-t-il ?
L'escargot a peur. Il rentre maintenant dans sa coquille : se mettre à genoux en boule et ne plus bouger. Respirer calmement. Rester immobile et silencieux plusieurs secondes. L'escargot n'entend plus de bruit, il lève doucement la tête et sort ses tentacules (= cornes) l'un après l'autre…
L'escargot recommence à avancer doucement et va dire bonjour à son voisin.

L'activité de découverte

Distribuer à chaque élève une photocopie de l'activité.
Observer avec les élèves l'organisation de la page et expliquer ce que l'on attend d'eux.

Cherche les escargots entiers et colorie-les.

- Déchiffrer et réaliser la consigne.
- Colorier pour continuer à se détendre.

Une activité complémentaire

Dans le cadre disciplinaire « Questionner le monde », étudier un exemple d'escargot (Bulime de l'île aux Pins) son régime alimentaire, son cycle de vie, ses besoins vitaux, sa fragilité,… Les Escargots de l'île des Pins : fiche le bulime.

Pour aller plus loin

Dessine-moi une histoire

Message pour les élèves

Pour grandir et se sentir bien, il est parfois nécessaire de prendre un temps calme pour soi.

Rapport à soi
Rapport aux autres
Rapport à l'environnement

DOMAINES
1 2 3 **4** 5

Tous droits réservés Gouvernement de la Nouvelle-Calédonie