



Supports de la semaine:

CHANSON	ALBUM/HISTOIRE	JEU	SPORT	VIDEO	FÊTE CALENDRIERE

Description de l'activité:

Cette semaine c'est « activité physique et relaxation ». Votre enfant va apprendre à réaliser des postures de yoga. Celles-ci lui seront présentées à travers une histoire animée. L'enfant sera invité à exécuter les postures tout en regardant et en écoutant l'histoire de **Betsy la Banane**. L'enjeu pour l'enfant est double: réussir à reproduire les postures de yoga et comprendre l'histoire.

Missions pour le parent:

- Accompagner l'enfant dans les apprentissages
- Respecter les « recommandations » données en page 3
- Aider l'enfant à bien se positionner pour chaque posture de yoga
- Prendre des photos de son enfant lors des défis
- Pratiquer le yoga avec lui

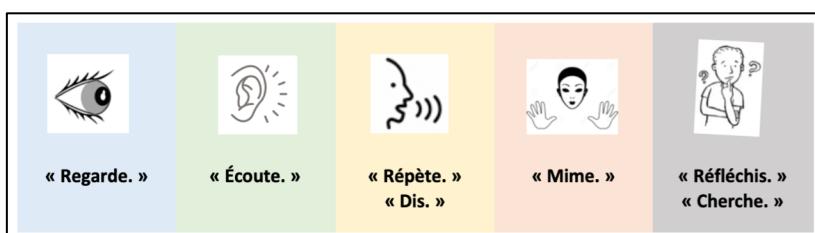
**Pour les photos,
prenez soin de
cacher le visage
de votre enfant.**



Défis à relever pour l'élève (preuve en photos) :

- Réaliser les 6 postures de yoga en suivant l'histoire de « **Betsy the Banana** »
- Jouer à faire du yoga en famille et connaître le nom des postures
- Inventer une nouvelle posture à partir d'un mot donné

Rappel des consignes:



Cette séquence est basée sur les superbes vidéos et histoires captivantes de Jaime AMOR, du site:



QUELQUES RECOMMANDATIONS POUR ENFANT ET PARENT



Au niveau de la tenue, porter des vêtements souples qui permettent de faire des mouvements sans gêne. Rester pieds nus. Prévoir un tapis (ou une serviette ou une couverture pliée en deux).



Pratiquer le yoga dans un endroit calme et spacieux. Mettre une petite musique pour créer de l'ambiance. Toujours finir la séance par de la relaxation: s'allonger, fermer les yeux, respirer lentement et détendre tous ses muscles.



Il n'est pas recommandé de faire du yoga le ventre plein. Attendez au moins 30 minutes après les repas ou la collation. Boire de l'eau en fin de séance.



Veiller à ce que l'enfant ne bloque pas sa respiration lorsqu'il fait les postures. Il doit respirer tout le long.



Faire les mouvements lentement et progressivement pour ne pas se faire mal. En cas de douleur, s'arrêter. Parent aider votre enfant à bien faire les mouvements.



Déroulement de la semaine en un coup d'œil



Jour 1: découverte du lexique par le biais d'une histoire animée

-Avant de commencer, lisez le résumé de l'histoire et regardez la vidéo 1 [clic](#) Betsy la banane (BETSY THE BANANA) rencontre un papillon (BUTTERFLY) magique qui lui propose d'exaucer 3 de ses souhaits (WISH(es)). Son premier souhait est de devenir ballerine (BALLERINA). Son deuxième de faire de la bicyclette (BICYCLE) . Lors de son deuxième vœu, un bus (BUS) de voyageurs passant par là est très surpris de voir une banane faire du vélo! Soudain, un oiseau (BIRD) affamé la voit et la poursuit. Betsy finit sa course dans l'eau. Pour son troisième vœu Betsy a envie de faire profiter ses amis alors elle souhaite une fête d'anniversaire (BIRTHDAY PARTY).

-L'enfant découvre le lexique qui va lui servir de support pour apprendre les postures de yoga: **banana – butterfly – bicycle – bus – bird – birthday**

-Il fait des activités sur learningapps pour mémoriser et s'entraîner.

-Il fait des jeux pour utiliser ce qui vient d'être appris.

Bonus: L'enfant regarde à nouveau l'histoire de « Betsy the Banana »

Jour 2: Apprentissage des postures de yoga

-Révision du lexique

-Apprentissage des 6 postures.

Banana pose: [\(clic\)](#)

Butterfly pose: [\(clic\)](#)

Bicycle pose: [\(clic\)](#)

Bus pose: [\(clic\)](#)

Bird pose: [\(clic\)](#)

Birthday pose : [\(clic\)](#)

Bonus: L'enfant regarde et fait à nouveau toutes les postures de yoga.

Jour 3: Réalisation des défis

Défi 1: Regarder la vidéo 2 [\(clic\)](#) et réaliser les 6 postures de yoga en même temps que Jaime tout au long de l'histoire.

Défi 2: En famille, jouer avec le dé « yoga » (annexe 1) . A tour de rôle, on lance le dé et on réalise la posture. C'est l'enfant qui annonce la posture à chaque fois. Ne pas oublier de prendre des photos.

Défi 3: Invente une posture de yoga et prends-toi en photos.

Pour aller plus loin

- Si le yoga vous a plu à vous et à votre enfant, vous pouvez poursuivre avec l'apprentissage de postures connues comme « l'arbre » - « le chien » - « le chat » - « le guerrier » - « le triangle » - ... À trouver sur internet
- Ou sinon prenez l'habitude de pratiquer les 6 postures apprises comme une routine tous les matins...



Jour
1



CP/CE1 – SEMAINE 3



Fiche
parents

LEÇON 1 : DÉCOUVERTE DU LEXIQUE PAR LE BIAIS D'UN PETIT DESSIN ANIMÉ.

Etape 0	Avant de commencer la leçon, prenez connaissance de l'histoire en lisant le résumé (page 3) et en regardant la vidéo 1 : clic												
Etape 1	L'enfant découvre l'histoire.												
	<p>Premier visionnage : COUPEZ LE SON Installé au calme, l'enfant découvre l'histoire par le biais des images: vidéo 1: clic. A la fin, posez lui des questions pour vérifier sa compréhension et le guidez. (Qui sont les personnages? Le héros? Que tient le papillon? Quels sont les 3 souhaits? Décris-les. Pourquoi les gens du bus font cette tête? Pourquoi l'oiseau suit la banane? Dans quel souhait s'amuse-t-il le plus? Pourquoi?)</p>												
	<p>Deuxième visionnage : METTEZ LE SON L'enfant regarde une deuxième fois l'histoire mais cette fois-ci avec le son. Donnez-lui un exercice d'écoute:</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-right: 20px;">  </div> <div style="flex-grow: 1;"> <p>«Comment s'appelle le personnage principal? »</p> </div> <div style="margin-left: 20px;"> <p>« Betsy, the Banana! »</p> </div> </div> <p>Pour aller plus loin: Pleins de mots commencent par la lettre « B ». Retrouve lesquels?</p>												
Etape 2	L'enfant apprend le vocabulaire et le mémorise (Learningapps).												
	<p>1 : L'enfant apprend le vocabulaire ci-dessous à l'aide de la vidéo 2 (clic)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">  banana (banana) </td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">  butterfly (beuteuflai) </td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">  bicycle (baïssikeul) </td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">  bird (beurd) </td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">  bus (beuss) </td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">  birthday (beurfdéi) </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;"> banane </td> <td style="text-align: center; padding: 5px;"> papillon </td> <td style="text-align: center; padding: 5px;"> bicyclette </td> <td style="text-align: center; padding: 5px;"> oiseau </td> <td style="text-align: center; padding: 5px;"> bus </td> <td style="text-align: center; padding: 5px;"> anniversaire </td> </tr> </table> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;"> Comment faire ? </div> <div style="border: 1px solid orange; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>Etape 1 : L'enfant regarde et écoute la vidéo 2 .</p> <p>Etape 2: Il regarde, écoute et répète. Il appuie sur pause après chaque mot.</p> <p>Etape 3: L'enfant regarde la vidéo (sans le son), c'est lui qui dit les mots.</p> <p>Faire toutes les étapes en plusieurs fois.</p> </div>	 banana (banana)	 butterfly (beuteuflai)	 bicycle (baïssikeul)	 bird (beurd)	 bus (beuss)	 birthday (beurfdéi)	banane	papillon	bicyclette	oiseau	bus	anniversaire
 banana (banana)	 butterfly (beuteuflai)	 bicycle (baïssikeul)	 bird (beurd)	 bus (beuss)	 birthday (beurfdéi)								
banane	papillon	bicyclette	oiseau	bus	anniversaire								
	<p>2) Il fait des exercices d'entraînement pour mémoriser:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid orange; padding: 10px;"> <p>Exercice 1 (clic) Consigne:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Clique sur le point de couleur 2) Trois propositions « audio » te sont proposées. Clique dessus pour les écouter. 3) Clique « sélectionnez » lorsque tu entends le bon mot. </div> <div style="border: 1px solid orange; padding: 10px;"> <p>Exercice 2 (clic) Consigne:</p> <p>Il faut associer les mots aux bonnes images.</p> <p>Astuce pour que cela soit plus facile pour assembler : séparer les « audios » des « images ».</p> </div> </div>												



Jour
1

Let's play !



Voici quelques idées de jeux que vous pouvez faire avec votre enfant. Votre objectif est qu'il utilise les mots anglais qu'il vient d'apprendre dans un autre contexte. Ce n'est pas obligatoire de faire tous les jeux d'un coup au contraire. Vous pouvez les étaler dans la journée et même sur la semaine.



Jeu 1:
le jeu
de mime



Le parent mime des actions et l'enfant devine.

Exemples:

éplucher une banane – conduire un bus – pédaler – voler comme un oiseau – faire un papillon avec les mains – souffler les bougies de son gâteau d'anniversaire.

Jeu 2 :
le jeu du
dessin



Le parent dessine et l'enfant devine.

Conseil:

Dessiner lentement détail par détail pour que le jeu soit plus intéressant pour l'enfant.

Variante:

Le parent dit le mot en anglais et l'enfant dessine.

Variante 2:

Rajouter les couleurs ou les nombres (ne pas de mettre le pluriel)

Ex: a red banana – a blue bus –

Ex: five butterflies – three birds -

Jeu 3 :
Qui suis-je?



Le parent pose des devinettes en français et l'enfant donne la réponse en anglais.

Exemples:

Je suis un moyen de transport qui ne pollue pas. Je possède un guidon.

Qui suis-je?

Je suis un animal. J'ai des plumes et un bec. Je peux voler. Qui suis-je?

Je suis un moyen de transport qui peut transporter plus de 10 personnes. Qui suis-je?

Je suis un fruit. Je pousse par régime. Qui suis-je?

Je suis un insecte qui vole. J'ai des motifs sur mes ailes. Qui suis-je?

Je suis un jour très spécial pour une personne car ce jour-là elle est à l'honneur, on lui offre des cadeaux. Qui suis-je?

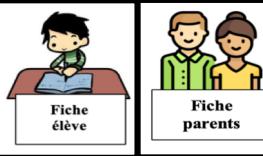
Bonus: Regarder à nouveau l'histoire de Betsy the Banana: [clic](#)



Jour
2



CP/CE1 – SEMAINE 3



LEÇON 2 : APPRENTISSAGE DES DIFFÉRENTES POSTURES DE YOGA

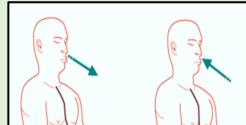
Etape 1	Révision: regarde à nouveau la vidéo et nomme les dessins que tu connais en anglais.
Etape 2	L'enfant va découvrir les 6 postures de yoga. Il devra être capable de les faire, de les dire et de les reconnaître. Se préparer pour la séance de yoga: tenue, tapis, bouteille d'eau.

0) Avant de commencer, pense à « saluer ».



Namasté

Tout le long des exercices, pense à respirer: **inspire** (je prends de l'air) **et** **expire** (je rejette de l'air) par le nez.



Posture 1 : THE BANANA POSE

Montrer le dessin à l'enfant et dire « **Banana Pose** »

Regarder la vidéo et faire la posture en même temps. [\(clic\)](#)



banana pose
(banana peu-ose)
posture « banane »

Posture 2: THE BUTTERFLY POSE

Montrer le dessin à l'enfant et dire « **Butterfly Pose** »

Regarder la vidéo et faire la posture en même temps. [\(clic\)](#)



butterfly pose
(beuteuflaï
peu-ose)
posture « papillon »

Posture 3: THE BICYCLE POSE

Montrer le dessin à l'enfant et dire « **Bicycle Pose** »

Regarder la vidéo et faire la posture en même temps. [\(clic\)](#)



Bicycle pose
(baïcikeul
peu-ose)
posture « bicyclette »



Jour 2:
suite



Posture 4: THE BUS POSE

Montrer le dessin à l'enfant et dire « **Bus Pose** »
Regarder la vidéo et faire la posture en même temps.
[\(clic\)](#)



bus pose
(beuss peu-ose)
posture « bus »

Posture 5: THE BIRD POSE

Montrer le dessin à l'enfant et dire « **Bird Pose** »
Regarder la vidéo et faire la posture en même temps. [\(clic\)](#)



bird pose
(beurd peu-ose)
posture « oiseau »

Posture 6: THE BIRTHDAY POSE

Montrer le dessin à l'enfant et dire « **Birthday Pose** »
Regarder la vidéo et faire la posture en même temps. [\(clic\)](#)



birthday pose
(beurfdeï peu-ose)
posture « anniversaire »

7) Finir par de la relaxation.



« **relaxation pose** »
Tu t'allonges et respires
calmement et tu te
relaxes.

Etape 3	L'enfant mémorise les postures et s'entraîne à les reconnaître avec Learningapps
	<p>Mémoriser les postures de yoga: <u>Consigne:</u> Regarde et répète en plusieurs fois. Exercice (clic)</p> <p>S'entraîner à les dire: <u>Consigne:</u> Retrouve le nom de chaque posture. Exercice (clic)</p> <p>S'entraîner à les reconnaître : <u>Consigne:</u> Reconnaître chaque posture en associant vidéos et images. Exercice (clic)</p>



Jour 2:
suite

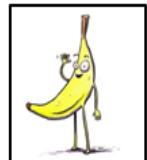
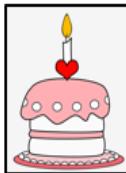
Let's play !



Voici quelques idées de jeux que vous pouvez faire avec votre enfant. Votre objectif est qu'il mémorise les noms des 6 postures de yoga et qu'il arrive à les reproduire.

Jeu 1: le jeu d'association

Associer les images de « Jaime » et les images extraits de l'histoire.



Jeu 2 :

Jeu de mime

- 1) Le parent fait une posture de yoga et l'enfant trouve c'est laquelle.
- 2) L'enfant fait une posture de yoga et le parent dit laquelle c'est.

Bonus: Voici une vidéo qui montre d'autres postures de yoga qui seront dans l'histoire réservée pour le jour du défi [clic](#).



The bowl (le bol)

The bow (la révérence)

The bridge (le pont)

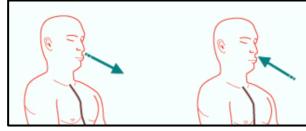


Jour
3

Let's do yoga !



C'est le jour « J » prépare tes affaires: ta tenue, ton tapis et ta bouteille d'eau.

Défi 1	<ul style="list-style-type: none"> - Réaliser les 6 postures de yoga en suivant l'histoire de Betsy the banana. (clic)
	<p>Tout en regardant Jaime raconter l'histoire de « Betsy the Banana », réalise en même temps qu'elle les 6 postures de yoga que tu as apprises. D'autres postures sont également abordées dans la vidéo. Tu peux essayer de les faire si tu le souhaites.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Faire du yoga en famille et connaître le nom des postures en anglais. <p>- Fabrique le dé yoga (annexe 1) puis invite les membres de ta famille à jouer avec toi. (Sinon tu peux prendre un dé classique et attribuer chaque posture à un numéro)</p> <p>- Installez-vous confortablement puis lancez le dé à tour de rôle et réalisez les postures.</p> <p>- N'oubliez pas de faire le salut pour commencer, de respirer tout le long et de finir par la relaxation.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div>
Défi 3	<ul style="list-style-type: none"> - Inventer une nouvelle posture à partir d'un mot donné <p>Invente de nouvelles postures en t'inspirant d'animaux comme le « butterfly pose » ou d'objets comme le « bicycle pose ». Voici des suggestions. Tu peux avoir tes propres idées. N'oublie pas de prendre une photo.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">        </div> <p><u>Pour aller plus loin</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tu peux apprendre d'autres postures célèbres - Tu peux faire les 6 postures que tu as apprises tous les matins comme une routine. <div style="text-align: center;">  </div>

Annexe 1: à découper et à coller

