



Maternelle - Semaine 3



Fiche parents

Support de la semaine:

CHANSON	ALBUM/HISTOIRE	JEU	VIDEO	FÊTE CALENDRAIRE
	X	X	X	

Le défis de la semaine:

- Pouvoir réaliser 6 postures de yoga
- Jouer avec sa famille à réaliser les 6 postures de yoga à l'aide d'un jeu de dé
- Photographier sa famille pendant la séance de yoga et les coller dans le cahier de vie.
- Mettre le nom des postures sous les photos à l'aide des parents

Missions pour le parent:

1. Accompagner l'enfant dans la réalisation des postures
2. Encourager et veiller au positionnement du corps
3. Aider dans la prise de photos
4. Accompagner dans l'enrichissement du cahier de vie: collage et légende des photos

Le lexique à connaître:

Betsy Banana (nom du personnage)

a butterfly- a birthday-a bicycle-a banana-a bird-a bus

Logos utilisés:



Rappel des consignes :





Description de l'activité

Place à la détente et au rire!

Cette semaine, votre enfant s'essayera aux rudiments du yoga avec des postures simples.

Votre attention est requise pour que votre enfant fasse correctement les mouvements sans se blesser.

Un fond musical accompagnera cette séance pour permettre une détente optimale.

Toute la famille peut participer!

Comment se déroule une séance de yoga pour enfant?

- La séance doit être faite pas trop tard dans la journée
- Choisissez un endroit calme de préférence à l'extérieur
- S'habiller d'un vêtement souple propice aux différents mouvements
- Avoir un matelas, tapis de sol ou une serviette.



Note aux parents sur le travail

Votre enfant visionnera à nouveau une vidéo en anglais. Elle provient du site **Cosmic Kids**, qui propose des séances de yoga aux jeunes enfants, la coach sportive se nomme **Jaime**. Nous vous inquiétez pas de la compréhension de l'histoire, votre enfant trouvera les éléments nécessaires pour n'en ressortir que les éléments importants.

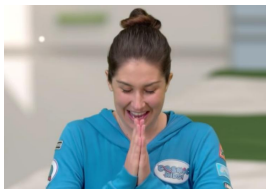
L'histoire évoquée est la suivante: Une banane, se nommant Betsy, rencontre un papillon qui exauce des souhaits; Betsy doit en faire 3.

L'un est de devenir une ballerine, l'autre est de pouvoir monter à vélo et le troisième est de faire une superbe fête.

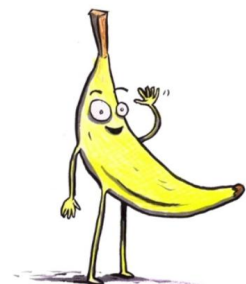
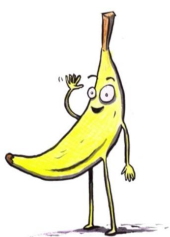
Ces 3 éléments constituent l'histoire de *Betsy the Banana* et vont être réutilisés pour les postures de yoga.

Pour commencer la séance, vous pouvez montrer à votre enfant la manière de se saluer en joignant les 2 mains comme sur la photo. Pour terminer, il suffit de se relaxer.

NAMASTE









FIN RELAXATION



Les postures de yoga avec le temps du salut et de la relaxation

Images/cartes

<p>Namaste pose</p> 	<p>Banana pose</p> 	<p>Butterfly pose</p> 	<p>Bird pose</p> 
<p>Bicycle pose</p> 	<p>Bus pose</p> 	<p>Birthday pose</p> 	<p>Relaxation pose</p> 





Maternelle - Semaine 3

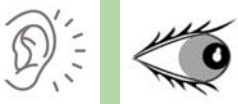





Fiche
parents

JOUR 1

Découvrir le yoga

Durée 15 min

Etape 1	L'enfant regarde la vidéo "Betsy the Banana"	Parent
	L'enfant regarde en silence la vidéo. <u>Betsy The Banana</u> https://youtu.be/J8n21Cab8fU	Accompagne son enfant Il le rassure car toute la vidéo est en anglais.
Etape 2	L'enfant parle de ce qu'il a compris	Parent
	L'enfant raconte ce qu'il a vu et ce qu'il a compris de l'histoire. Il répond aux questions	<u>Le questionne:</u> -qu'est ce que tu as compris? -Qui est le personnage? -Elle rencontre qui? -Que tient le papillon dans sa main? -D'après toi, que va faire le papillon? -Que demande la banane? -Est ce que tu as compris le prénom de la banane?
Etape 3	L'enfant écoute le vocabulaire et regarde les postures	Parent
	<u>Visionnage 1:</u> <u>Vidéo 6 postures</u> https://youtu.be/16HuNeUKsKg Il regarde les poses de la vidéo <ul style="list-style-type: none">• Banana pose• Il répond aux questions	<u>Le questionne:</u> Que fait la femme en bleue? Et si on faisait comme elle?
Etape 4	L'enfant regarde et mime	Parent
	<u>Visionnage 2:</u> Il mime les mouvements après chaque vocabulaire donné.	Imite aussi pour encourager regarde les postures



Maternelle - Semaine 3










Fiche parents

JOUR 2

S'exercer au yoga

Durée 15 min

Etape 1	Réactive les connaissances par la vidéo	Parent
	L'enfant regarde la vidéo sans faire les mimes. il doit rester au calme et être attentif à la vidéo. https://youtu.be/16HuNeUKsKg	Expliquer à son enfant de ne pas mimer mais qu'il doit bien regarder et écouter la vidéo
Etape 2	Apprentissage du lexique	Parent
 	Visionnage: Répète après chaque image ➤ J'écoute: <i>Banana pose</i> ➤ Je répète: <i>Banana pose</i> Adopter le même procédé pour les 6 postures	Regarde avec l'enfant Fait un arrêt sur image après chaque mot
Etape 3	L'enfant comprend le vocabulaire	Parent
	L'enfant écoute sans regarder la vidéo, il regarde les images/cartes et réalise la posture. On valide en regardant la vidéo. 	Peut répéter les mots montre les images/cates
Etape 4	L'enfant joue et s'exerce à dire...	Parent
 	Jeu de dé: Cette étape permettra d'amorcer le jeu du défi. Annexes 1 et 2 Lance le dé regarde l'image sur le dé, nomme la posture et réalise celle-ci. Il effectue plusieurs lancers Possibilité de permuter: maman ou papa fait A la fin de l'activité, l'enfant peut écouter les vocabulaire à l'aide du learningapps https://learningapps.org/10512725	Valide la réponse Fait avec l'enfant L'encourage Vérifie la posture Day 1 activity 1



ASTUCE !

Pour ne pas perdre votre dé, faites le rouler dans une bassine ou une caissette pour délimiter l'espace de lancement.





Maternelle - Semaine 3




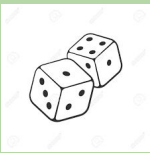



Fiche
parents

JOUR 3

Jouer au yoga avec ma famille

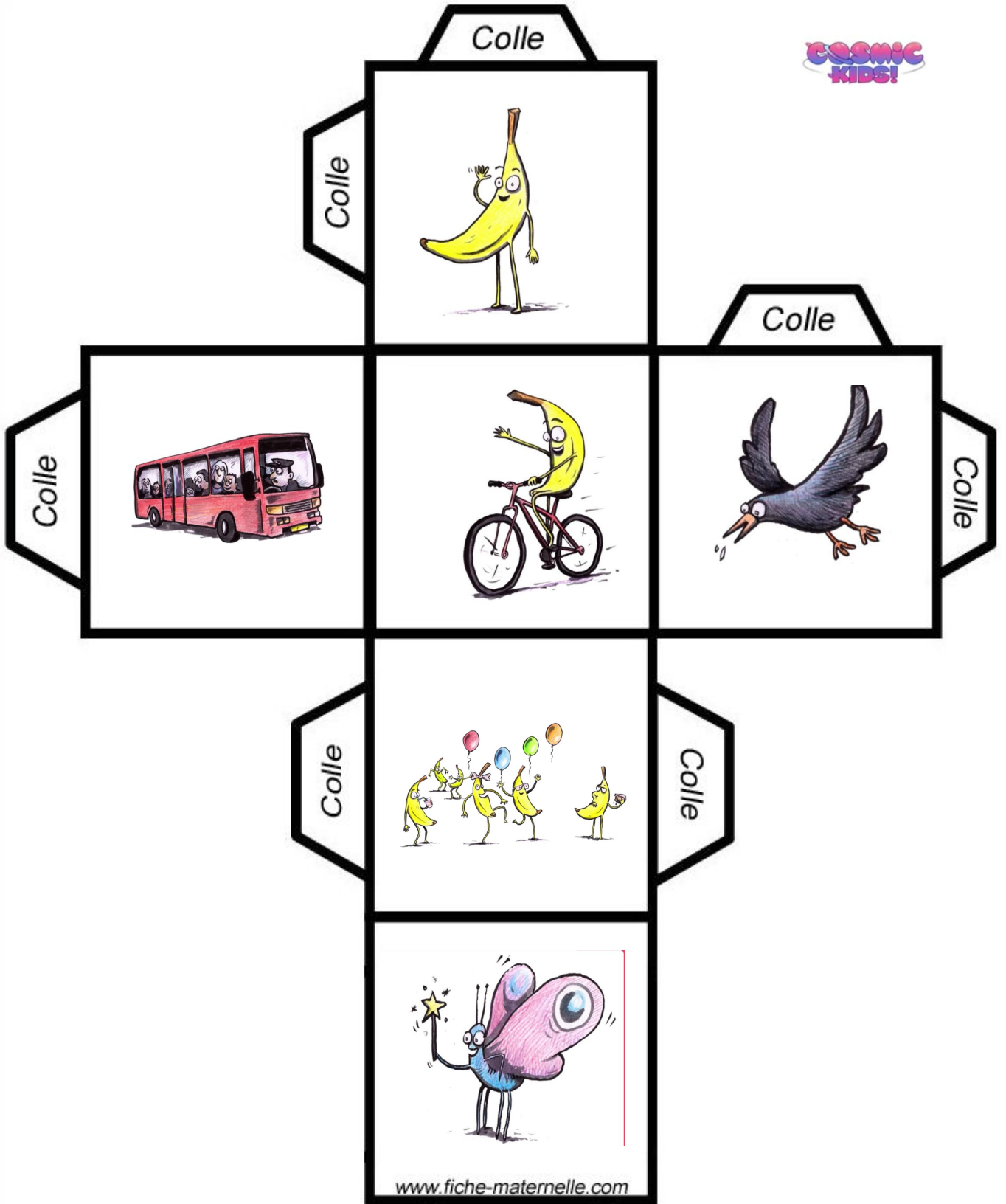
Durée 15 min

Etape 1	L'enfant réactive ses connaissances	Parent
	Visionnage: L'enfant regarde à nouveau la vidéo	Regarde aussi
Etape 2	L'enfant nomme seul	Parent
	Il nomme les postures à l'aide du dé	Valide Surveille la position du corps
Etape 3	Défi 1: L'enfant joue avec ses parents: le jeu du dé	Parent
	L'enfant est le maître du jeu. Il explique la règle "je lance le dé, je nomme la figure et je fait la posture". Le jeu peut-être répété plusieurs fois.	Lance le dé Nomme la figure Fait la posture Relève le défi > Vous devez bien écouter aussi la prononciation
Etape 3 bis	Défi 2 : mime 3 postures préférées	Parent
	L'enfant mime 3 postures préférées. Question: Quelles sont les 3 postures que tu préfères? -maman/ papa/ ma soeur/ mon frère....	Questionne: Quelles sont les 3 postures que tu préfères?
Etape	L'enfant photographie pour une trace	
	Il prend une photo de sa famille Il peut prendre en photo les 6 postures ou les 2 postures préférés de chaque	Aide dans la prise des photos

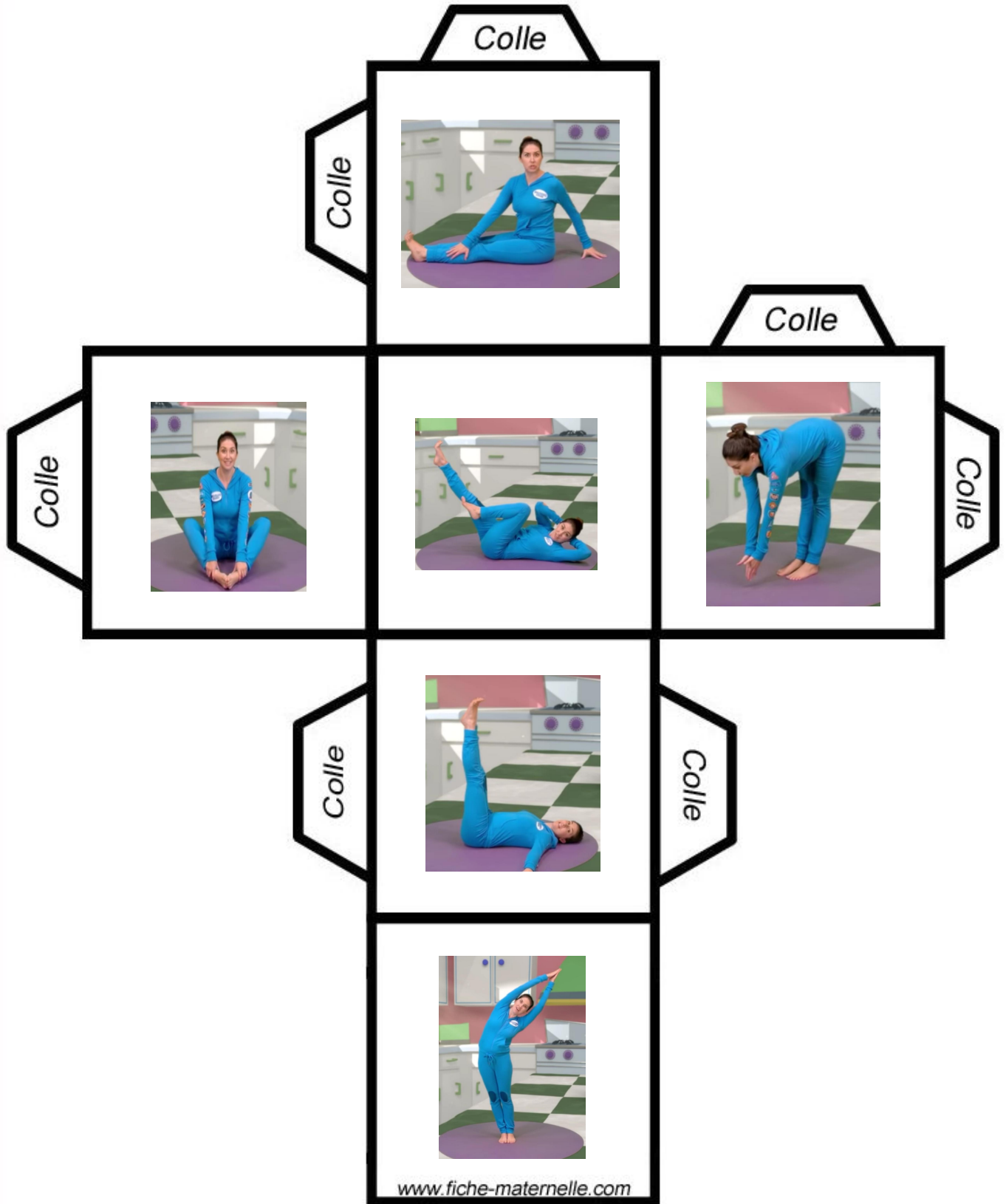


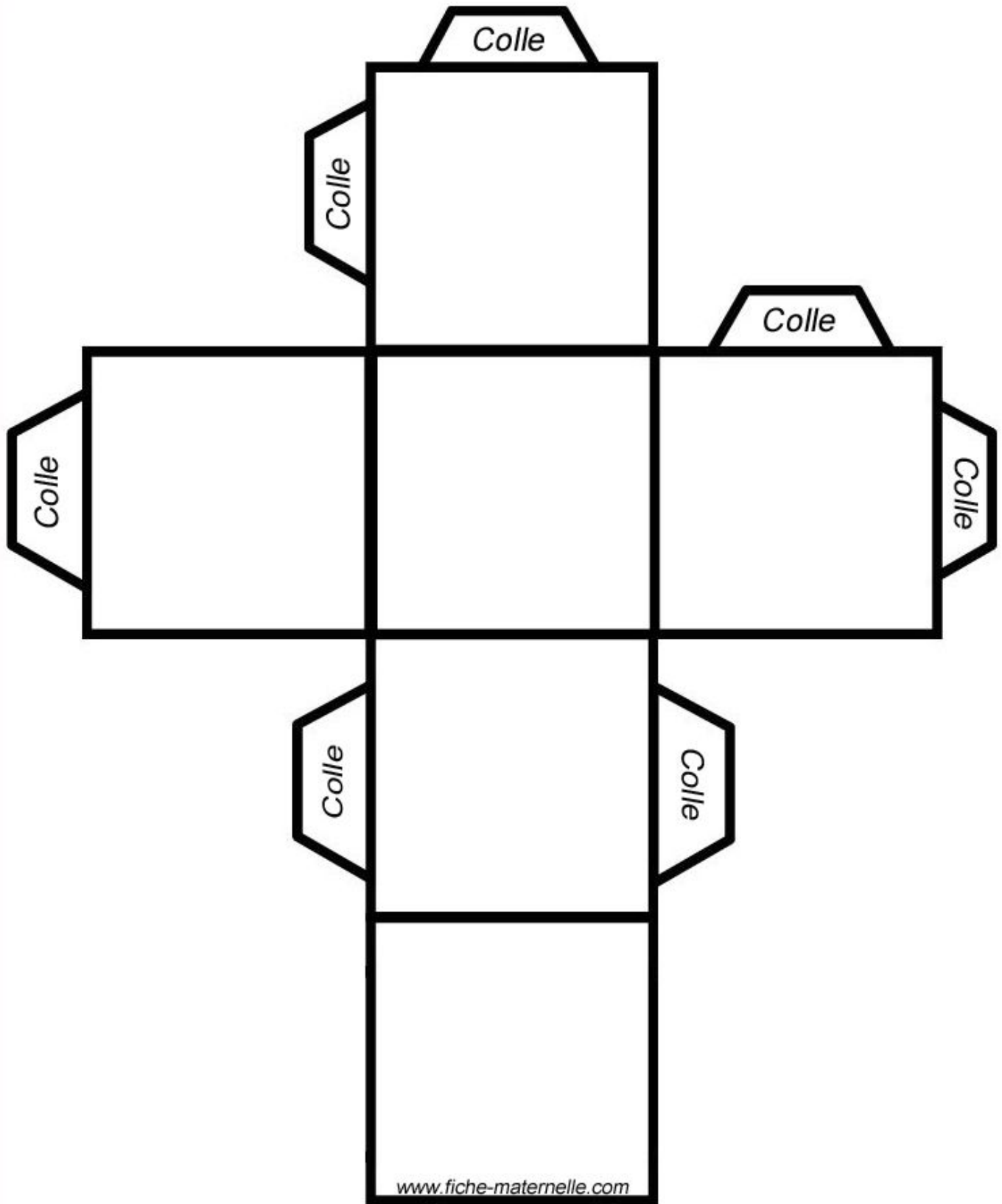
Les photos seront à coller dans le cahier ou le classeur de vie de votre enfant.

Votre enfant doit vous dicter les postures sur chaque photo à vous de les écrire



Annexe 2

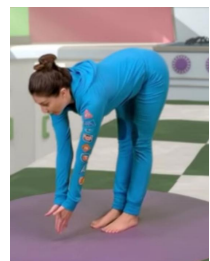
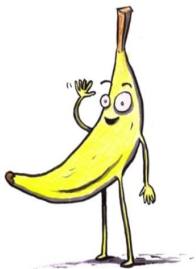
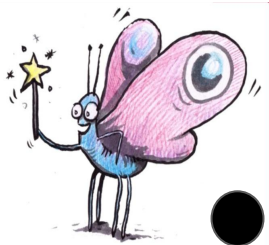
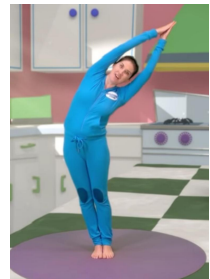
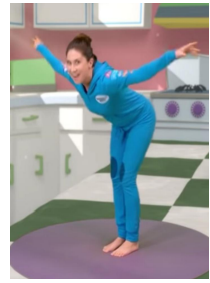




Gabarit de dé à reproduire sur une feuille, vous pouvez dessiner les images ou symboles pour représenter chaque posture

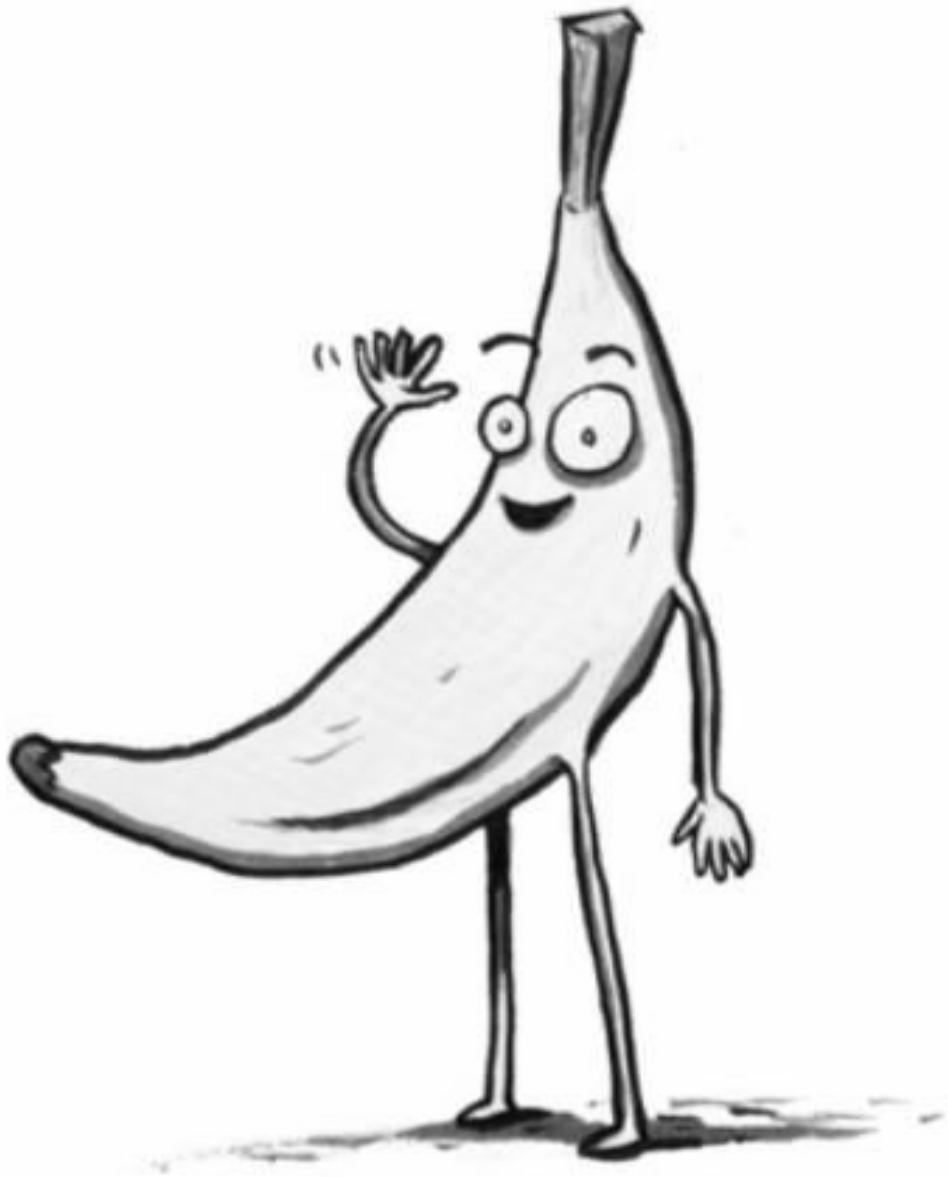
Annexe 4

Exercice 1 : Relie les photos des postures de yoga au dessin de Betsy the Banana



Exercice 2: Reconstitue le mot **BANANA** à l'aide des lettres

PS/MS



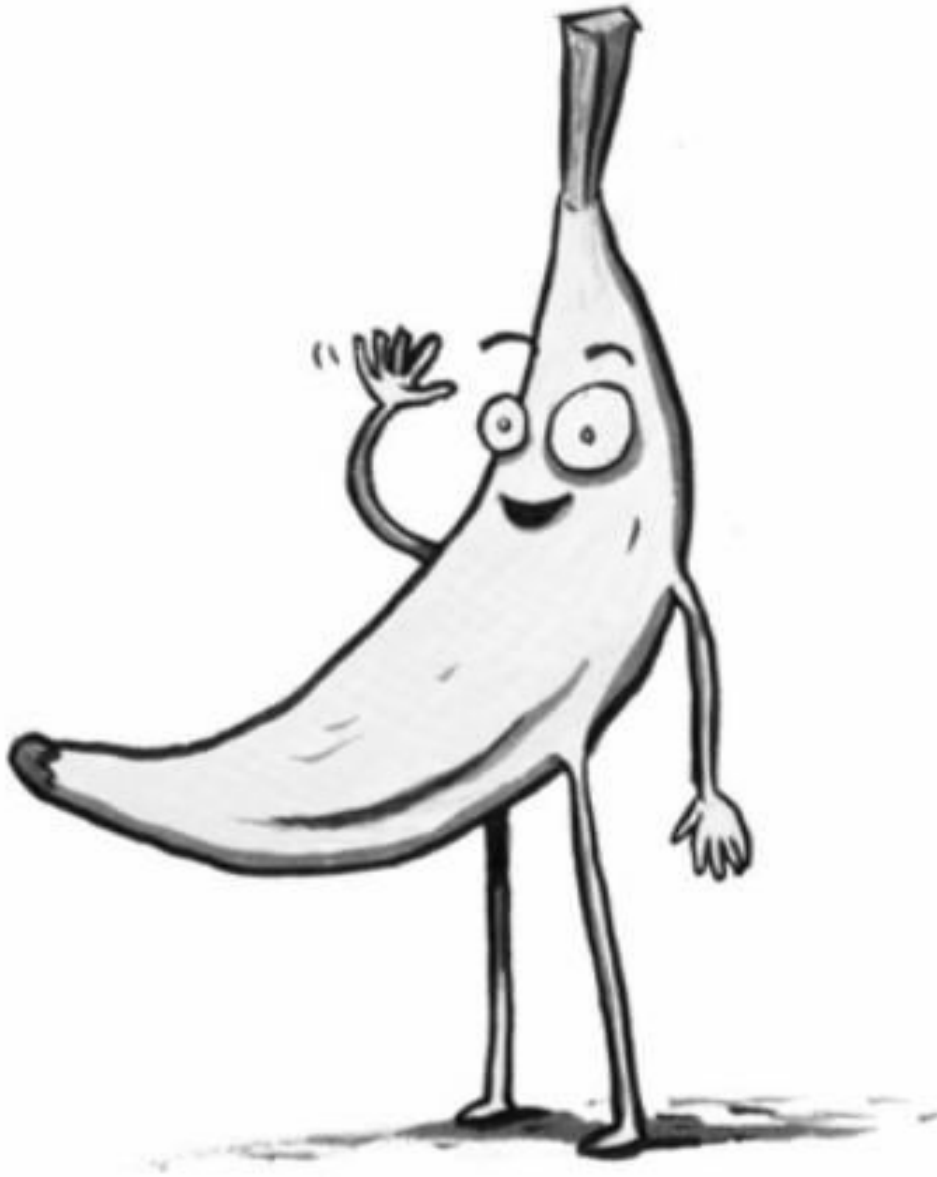
B	A	N	A	N	A
---	---	---	---	---	---



B	E	N	N	G
A	A	R	I	A

Exercice 2: Reconstitue le mot **banana** à l'aide des lettres

MS/GS



b	a	n	a	n	a
---	---	---	---	---	---



b	e	n	n	g
a	r	a	l	a

Sitographie

- Cosmic Kids
Betsy The Banana
<https://youtu.be/40SZI84Lr7A>
- Site de Cosmic Kids
<https://www.cosmickids.com/>
- Sites des postures de yoga extraites de *Betsy the Banana*
butterfly pose: <https://youtu.be/OOXZ4T-WJa8>
bus pose: <https://youtu.be/u8SVrGPpWHY>
ballerina bow pose: <https://youtu.be/u8SVrGPpWHY>
birthday pose : <https://youtu.be/QOjPYBNBIJw>
bird pose:= <https://youtu.be/0-ap0Jc6xAM>
bike pose: <https://youtu.be/ScO6idoJT3g>
banana pose: <https://youtu.be/gJqZvXq2VBw>
- Postures à apprendre
<https://youtu.be/16HuNeUKsKg>
- Learningapps (Exercices)
pour s'entraîner sur le vocabulaire
<https://learningapps.org/10494438>

Pour apprendre d'autres postures
<https://learningapps.org/10563071>

