



Au royaume des émotions

Sommaire dossier pédagogique cycle 2 CP - CE1 - CE2

COMPETENCES

Langage:

- S'exprimer à l'oral, formuler ses émotions, entendre et respecter celles des autres
- Respecter des règles organisant les échanges

Lecture:

- décoder des mots inconnus
- lire et comprendre des textes (narratif, injonctif,...)
- Faire des inférences

Vocabulaire:

- Connaître des synonymes
- Construire le lexique, mobiliser des mots en fonction de la lecture (expressions)

Anglais:

- Découvrir le lexique des émotions, épeler des mots

Mathématiques:

- Résoudre des problèmes en utilisant des nombres entiers et le calcul
- Se repérer et se déplacer en utilisant des repères et des représentations (quadrillage)
- Reconnaître et utiliser la notion de symétrie (axiale)

Arts:

- Exprimer des émotions face à des œuvres d'art
- Expérimenter, produire, créer

EPS:

- S'exprimer par son corps et accepter de se montrer à autrui

EMC:

- Identifier, réguler, partager ses émotions et respecter celles des autres

Questionner le monde:

- Réaliser des objets simples ou de petits montages



FICHES



1. Lecture (CP/CE1)
2. Lecture (étiquettes)
3. Lecture et inférences (CE2)
4. Le dé des émotions (1)
5. Le dé des émotions (2)
6. Calculs mystérieux
7. Emotions en onomatopées
8. Recette: les sablés smiley
9. Le chemin de Léa (géométrie)
10. Synonymes d'émotions (vocabulaire)
11. A chacun son expression
12. Emotions en expressions (vocabulaire)
13. Emotions/feelings (anglais)
14. Jeux théâtraux
15. Têtes d'argile
16. Jeu de l'oie
17. Les émotions au royaume des arts
18. Têtes fragiles de papier mâché
19. Le petit yoga
20. Émotions en devinettes (poésie)
21. Mandala
22. Emotions en symétrie



1- Les émotions: lecture

Découpe les textes, les phrases, les mots et colle-les dans le tableau.

texte	photo	phrase	émotion
			
			
			
			
			
			



3- Les émotions: lecture et inférences

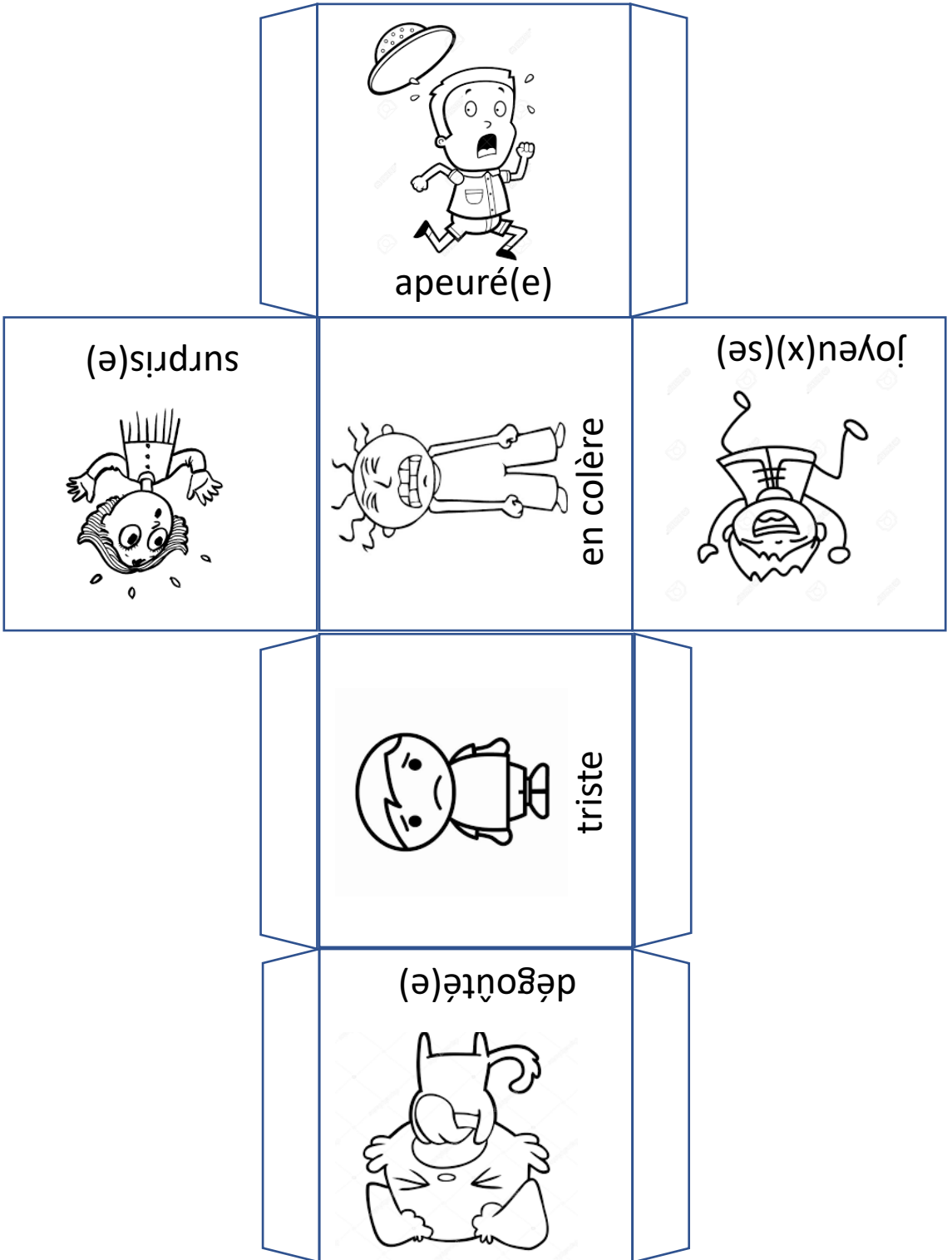
Indique l'émotion ressentie (joie, tristesse, peur, colère, dégoût, surprise, honte) par chaque personnage dans les situations suivantes

situation	émotion
« Vous ne pouviez pas faire attention ! » hurla Michel en regardant l'aile de sa voiture enfoncée. Pierre, qui venait de provoquer l'accident, baissa les yeux et lui répondit « Je suis désolé, j'aurais dû utiliser mon rétroviseur. »	Michel : Pierre :
« Joyeux anniversaire ! » crient les invités en sortant de la cuisine. Sophie, qui se croyait seule avec sa mère, sursaute et ouvre de grands yeux. Elle ne s'attendait vraiment pas à cela !	Sophie :
Paulette relut la lettre une deuxième fois. Sa petite fille, qu'elle n'avait pas vue depuis un an, s'était cassé la jambe et ne pourrait finalement pas venir cet été. Paulette essuya une grosse larme sur sa joue.	Paulette :
Tom est très fier car il est assez grand maintenant pour aider ses parents. Papa vient de lui confier la mission de descendre seul la poubelle en bas de l'immeuble. Il soulève le couvercle....et le referme aussitôt ! « Beurk ! Ca sent trop mauvais ! »	Tom :
Camille, dans sa robe de mariée, allait de table en table afin de discuter avec les convives. Et dire que les gens qu'elle aimait le plus au monde étaient tous présents. Cela resterait pour toujours dans sa mémoire...	Camille :
Kévin courait vers le manège « super looping » de la fête foraine. Il y avait si longtemps qu'il attendait ce moment ! « Tu viens, Léo ? » cria t-il en riant. Léo voulait faire plaisir à son ami mais il avait une boule dans la gorge et ses mains tremblaient un peu.	Kévin : Léo :
« Mais quelle bêtise as-tu encore inventée ? » hurla maman, en constatant l'eau répandue sur le sol de la salle de bains. Sarah sentit qu'elle rougissait et pensa qu'il n'était finalement pas très malin de vouloir plonger dans la baignoire de la même façon qu'à la piscine.	Sarah : Maman :



4 - Le dé des émotions

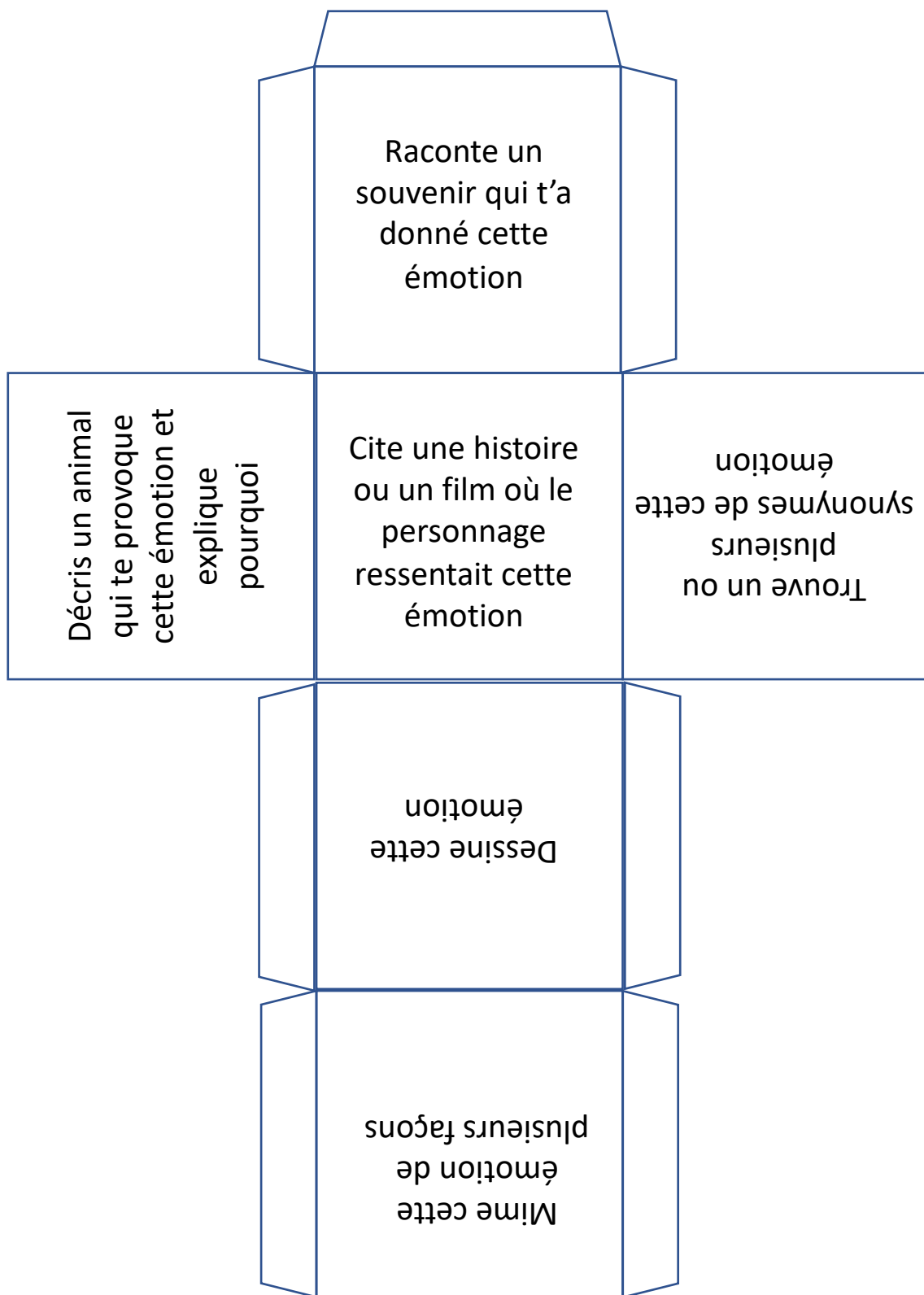
Découpe et assemble les deux cubes du jeu (2^{ème} cube page suivante)
Règle du jeu: A tour de rôle, lancez les deux dés puis suivez la consigne indiquée par le dé 2





5- Le dé des émotions

**Découpe et assemble les deux cubes du jeu (voir page précédente)
Règle du jeu: A tour de rôle, lancez les deux dés et suivez la consigne indiquée par ce dé**





6- Calculs mystérieux

Trouve la valeur de chaque smiley

$$\text{😎} + \text{😎} + \text{😎} = 15$$

$$\text{😎} - \text{😜} = 4$$

$$\text{😲} + \text{😲} + \text{😲} + \text{😜} = 10$$

$$\text{😎} + \text{😲} + \text{😄} = 10$$

$\text{😎} = \dots$ $\text{😜} = \dots$ $\text{😲} = \dots$ $\text{😄} = \dots$

$$\text{😂} \times \text{😜} = 8$$

$$\text{😜} + \text{😜} + \text{😜} = 6$$

$$\text{😜} \times \text{😍} = 6$$

$$\text{👩} - \text{😍} = 3$$

$\text{😂} = \dots$ $\text{😜} = \dots$ $\text{👩} = \dots$ $\text{😍} = \dots$



11- A chacun son expression

Complète chaque visage en fonction de l'émotion indiquée



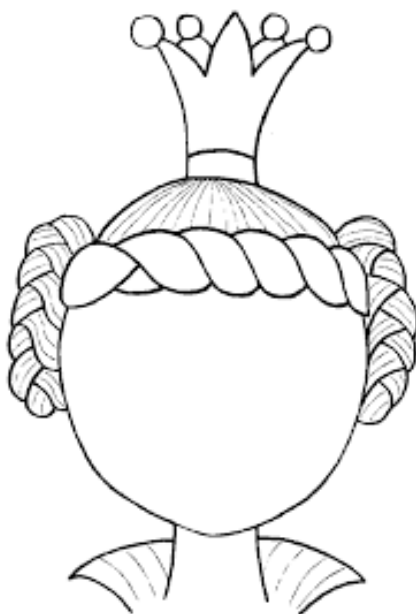
la joie



la surprise



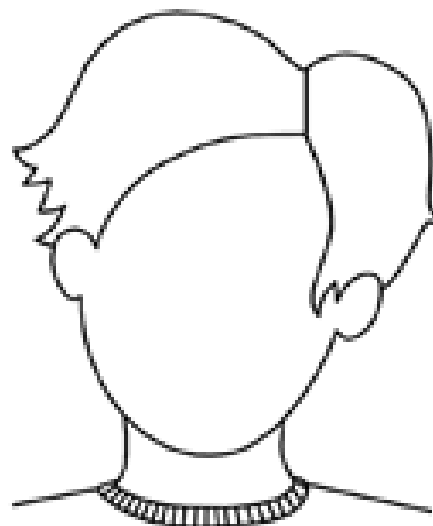
la colère



la peur



le dégoût



la tristesse



13- Emotions/feelings

- How do you feel?
- I feel / I am



happy



surprised



sad



shameful



angry



disgusted



scared



jealous

En t'aidant des émoticônes, retrouve la traduction anglaise de ces émotions

en colère :.....

triste :.....

honteux :.....

jaloux :.....

joyeux :.....

effrayé :.....

étonné :.....

dégoûté :.....



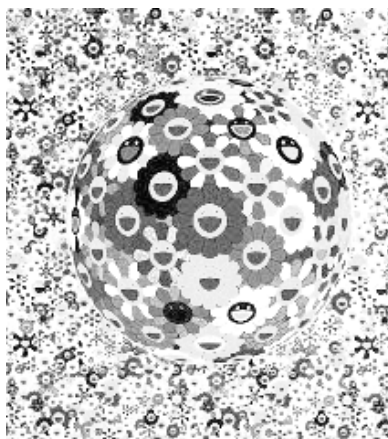
17- Emotions/feelings

Indique, sous chaque image, l'émotion qui se dégage de l'oeuvre



Femme au mouchoir (P.Picasso-1937)

.....



Flower ball (H.Murakami-2002)

.....



Le désespéré(G.Courbet-1843/45)

.....



Masque nô japonais

.....



Compianto su Cristo morto (G.Mazzoni-1485/89)

.....



Capitaine Haddock (Hergé)

.....



Le cri (E.Munch-1893)

.....



Marilyn Monroe (A.Warhol-1967)

.....



Le jugement dernier (Michel Ange-1536/41)

.....



19- Le petit yoga

Pour apprendre à contrôler ses émotions, il faut parfois savoir retrouver son calme intérieur: la respiration, la relaxation, le yoga sont des activités qui permettent cela. Voici quelques exemples d'exercices de yoga...à pratiquer à l'école comme à la maison.

Le flamant rose

Cette posture apporte le calme et la concentration, muscle les yeux et améliore l'équilibre.

- 1 Tu es debout, bien solide sur tes deux pieds. Tu regardes la mer immense devant toi...
- 2 Tu es un joli flamant rose ! Sur ta taille, tes mains se posent. Tes bras sont comme les ailes qui se replient.
- 3 Avec tes yeux, tu fixes un point au loin. Ton cou est bien tendu, tes épaules et tes coudes se rapprochent l'un de l'autre vers l'arrière. Et hop ! tu soulèves ta jambe droite.
- 4 Maintenant, tu ouvres un peu ta hanche en tournant ton pied droit sur le côté. Tu cherches à rester en équilibre sur un seul pied.
- 5 Maintenant que ton corps est bien droit, tu poses ton pied droit bien à plat sur ton mollet et tu ne bouges pas. En équilibre sur une patte, tu restes comme ça un petit instant, et tu regardes la mer au loin.
- 6 Puis, tout doucement, tu redescends ton pied et tu relâches tes bras, tout en respirant. Tes deux pattes retrouvent le sol ! Maintenant, tu vas pouvoir recommencer. C'est l'autre jambe que tu vas soulever !

Le paon

Cette posture dégage la cage thoracique, elle étire et assouplit bras et jambes. De plus, la majorité de cette posture améliore l'estime de soi.

- 1 Bien assis sur tes tatchons (ce sont les os de tes fesses), tu as tes jambes tendues et tes mains bien à plat. Tu es un paon, cet oiseau fabuleux, qui fait parfois un éventail avec sa queue.
- 2 Tu ouvres grand tes jambes. Puis tu ramènes tes bras devant toi, tes mains toujours bien à plat.
- 3 Tu vas commencer ta parade... Tu veux que tout le monde voie tes belles plumes colorées ! Alors, tu écarts lentement tes bras, en gardant le dos bien droit...
- 4 Et tu continues de monter tes bras, de plus en plus haut, de plus en plus haut...
- 5 ... comme si tu voulais toucher le ciel ! Tu restes immobile un instant. Toutes tes plumes sont déployées, tu es en train de «faire la roue» !
- 6 Après quelques instants, tes bras redescendent doucement. Tes mains se déposent, poumes ouvertes, sur tes cuisses. Tu respirez tranquillement, tu te reposes. Tu souris, tu es content d'avoir été si beau, si grand !

Petit yoga Le tigre

L'alternance de contraction/décontraction musculaire élimine le trop-plein d'énergie fréquent chez les jeunes enfants, et amuse beaucoup !

- 1 Assis sur tes genoux, tu es bien droit et tes mains sont posées à plat sur le sol. Tu respirez calmement. Te voici un tigre bien installé sur son territoire !
- 2 Tiens, tu as entendu un bruit dans la savane. Tu te mets à 4 pattes, puis tu restes immobile un instant... Mains à plat et dessous des pieds au sol, tes grosses mâchoires sont bien relâchées, tes yeux et tes oreilles sont en éveil...
- 3 Oh, mais qui va là ? Tout ton corps est en alerte. Tu plantes tes griffes dans le sol, tu bats ta langue, tu écartiques les yeux et tu poussez un «GRRR...» puissant !
- 4 Et maintenant, tu te relâches. Tes fesses vont se poser sur tes talons et tes bras s'allongent loin, loin... Tu flânes comme un vrai félin ! Tu peux rester un peu le front au sol si tu trouves que c'est agréable.
- 5 Attention, le bruit revient ! Tu te remets à 4 pattes, tout ton corps se tend et encore une fois, tu rugis, comme pour dire : «Wii, c'est chez moi !»
- 6 Ouf, le danger est passé. Tu peux de nouveau flâner. Tes mains bien à plat sur le sol, tes bras (loin devant). Tu respirez doucement et la tête se repose...

Petit yoga Le chien qui s'étire

Cette posture favorise la concentration et le calme intérieur, elle augmente le tonus des bras, provoque l'éirement des mollets et accroît le flux sanguin du cerveau.

- 1 Tu es à quatre pattes. Tes pieds et tes mains sont bien à plat au sol. Tes genoux sont légèrement écartés, à peu près à la même largeur que tes épaules.
- 2 En inspirant, tu soulèves tes genoux. Tes petits doigts de pieds se mettent en crochet pour mieux pousser sur tes jambes.
- 3 Tu montes tes fesses et tu places tout le poids de ton corps vers l'arrière. Ta tête descend et tes talons veulent se poser sur le sol.
- 4 Ça y est, tu es dans la position du chien qui s'étire ! Rejette bien ta tête entre les bras. Garde la position pendant quelques respirations.
- 5 Maintenant, tu redescends doucement sur tes genoux, et tu reviens à quatre pattes.

Petit yoga La petite plante qui pousse

Un petit exercice qui améliore la notion d'équilibre, ouvre la cage thoracique et donc ventile les poumons. Une invitation à laisser s'exprimer sa joie de vivre !

- 1 Le front posé au sol, le corps bien ramassé, les bras sur les côtés, tu es une toute petite graine, bien à l'abri sous la terre, qui attend le fin de l'hiver.
- 2 La graine est bien nourrie, elle sent qu'elle grossit... Le haut de ton corps se soulève petit à petit.
- 3 Grâce à l'eau et à la lumière, la graine est maintenant sortie de terre. Tu es bien installée sur tes genoux, tes bras relâchés.
- 4 Puis tes bras s'écartent sur les côtés, comme deux petites tiges qui commencent à pousser.
- 5 Tes bras continuent de monter, tes mains restent relâchées.
- 6 Puis tes bras s'élevèrent vers le ciel, tu poses un pied à terre et tu poussez sur ton pied. La tige de la plante est devenue pesante.
- 7 Elle grandit... Elle grandit tellement, qu'elle devient une magnifique plante !
- 8 Les pieds bien enfoncés dans le sol, les feuilles étirées vers le ciel. Comme tu es belle !

Petit yoga Le chevalier et la princesse

Un petit exercice qui développe l'attention à l'autre, favorise la perception de détente et de tonicité musculaire, tout en renforçant l'équilibre.

- 1 Bien assis sur leurs genoux, le dos bien droit, un pied à terre... Le chevalier et la princesse se regardent, ils sentent qu'ils s'aiment.
- 2 Curieux, ils se redressent sur leurs genoux, ils restent un instant sans bouger.
- 3 Ils sont face à face, le dos bien droit, un pied à terre... Le chevalier et la princesse sont beaux et fiers...
- 4 Ils posent leur main sur leur poitrine et ils sentent leur cœur qui bat...
- 5 ... qui bat, qui bat... Ils se regardent, et leur amour grandit, petit à petit !
- 6 Les cœurs deviennent gros comme ça ! Le chevalier et la princesse s'affrent leur cœur, en ouvrant grand les bras !