

EPS à la maison *Merci à Madame Godeau 😊*

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
Fais 5 sauts de grenouille	Gainage ventral appui sur les coudes 10 secondes	10 sauts pieds joints	Gainage latéral gauche 5 secondes	3 sauts en faisant 1/2 tour	5 sauts	A terre allongé sur le dos, pédale avec tes pieds en l'air (compte jusqu'à 15)	Cours sur place en montant tes genoux 5 fois chacun	Fais superman pendant 5 secondes (bras tendu équilibre sur le pied opposé)	Mets-toi accroupi et relève toi en sautant 5 fois	Cours sur place talons/fesses 5 fois chaque talon	Mets toi debout sur une jambe et reste sans bouger (flamant rose) 7 secondes	5 sauts

N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
10 sauts pieds joints	A terre allongé sur le dos, pédale avec tes pieds en l'air (compte jusqu'à 15)	Fais 10 sauts de grenouille	Gainage latéral droit 5 secondes	5 sauts en faisant 1/2 tour	Gainage ventral appui sur les coudes 10 secondes	7 sauts	Faire 5 sauts de grenouille	Mets toi debout sur une jambe et reste sans bouger (flamant rose) 10 secondes	Cours sur place en montant tes genoux 10 fois chacun	Cours sur place talons/fesses 10 fois chaque talon	Fais superman pendant 10 secondes (bras tendu équilibre sur le pied opposé)	Faire 10 pas chassés

Choisis un mot... (ton prénom ou un mot à retenir), lis l'exercice correspondant à chaque lettre et c'est parti! To faire à plusieurs pour récupérer... Chacun à son rythme. Sportez - vous bien!

Arts visuels



Frida Kahlo, Mes grands-parents, mes parents et moi, Arbre généalogique

(peinture à l'huile et à la tempera* sur métal (30,7 x 34,5 cm), 1936. Museum of Modern Art, New-York)

* A tempera : se dit d'une couleur délayée dans de l'eau additionnée d'un agglutinant (gomme, colle, œuf) – ce procédé. Mes grands-parents, mes parents et moi, l'artiste s'est représentée enfant sur le tableau, ainsi que ses parents et ses grands-parents – à la façon d'un arbre généalogique. Un ruban rouge les relie tous, formant un nœud que Frida-fillette tient dans sa main droite et qui symbolise son attachement à sa famille.

b. Frida Kahlo s'est placée au premier plan et au centre de la toile (la petite fille), puis au second plan elle a placé ses parents et enfin ses grands-parents à l'arrière-plan. Elle a pris soin de séparer et de différencier ses grands-parents paternels (allemands) et ses grands-parents maternels (mexicains).

Elle est, sur le tableau, nettement plus proche de son père, car les relations de Frida avec sa mère ont toujours été distantes et froides.

B. La branche mexicaine est placée du côté d'un paysage mexicain (cactus, désert) ; la branche allemande est du côté de l'océan qui évoque, au loin, le continent européen. La famille symbolise l'union du nouveau monde et de l'ancien.

À la façon de Frida Kahlo, réalise ton arbre généalogique. Tu peux colorier, peindre, coller...