

# LEXIQUE EPS ITALIEN

PARTIES DU CORPS			
Corpo	Corps	Testa	Testa
Collo	Cou	spalle	spalle
Braccio	Bras	gomiti	gomiti
Polso	Poignet	mani	mani
Dita	Doigts	petto	petto
Schiena	Dos	stomaco	stomaco
Natiche/sedere	Le fessier / les fesses	fianchi	fianchi
Ginocchio	Genou	gambe	gambe
Cosce	Cuisses	polpacci	polpacci
Caviglia	Chevilles	piedi	piedi
dita dei piedi	orteils		
VERBES D' ACTIONS			
camminare (in avanti, indietro)	marcher (en avant, en arrière)	correre	trotter
saltare in avanti	avancer en sautant	saltare	sauter
strisciare	ramper	girare	tourner
piegarsi / chinarsi	se pencher / se baisser	piegare il ginocchio	fléchir le genou
accovacciarsi	baïsser	agitare le braccia	agiter le(s) bras
alzare il braccio	s'accroupir	battere le mani	taper des mains
calciare la palla	lever le bras	battere i piedi	taper des pieds
agitare	taper (dans le ballon)	salire	escalader, monter sur
fare degli squat	agiter	sedersi	s'asseoir
sdraiarsi	faire des squat	muoversi come	bouger comme
toccare	s'allonger	afferrare	attraper
stare in cerchio	toucher	rotolare	rouler
rotolare	se mettre en cercle	stirarsi	s'étirer
spingere (delicatamente e violentemente)	faire une roulade	rilassarsi	se détendre
	pousser (doucement et violemment)		
REPERES SPATIAUX			
(destra/sinistra)	(à) droite / gauche	in avanti / indietro	en avant / arrière
in alto/in basso	vers le haut/le bas	verso il lato	auf /unter
di lato	sur le côté	in cerchio	vers le côté
davanti / dietro	devant / derrière	lontano / vicino	en cercle
rettangolo / quadrato	en rectangle / carré		loin / près de
di lato	à côté		
LES ADJECTIFS			
veloce, lento	rapide, lent	alto/basso	haut/ bas
duro / morbido	dur / mou	pesante / leggero	lourd / léger

forte / debole (in forza)	fort / faible (en force)	teso / flesso	tendu / fléchi
<b>MATERIELS DE SPORT</b>			
cono tappeto la panchina il fischiotto la piuma la corda il bastone	cône tapis le banc le sifflet la plume la corde le bâton	la linea il cerchio il cronometro il nastro il sacchetto la palla	la ligne cerceau le chronomètre le ruban le sac le ballon
<b>PHRASES DE CONSIGNES : ECHAUFFEMENT</b>			
<p>Sautez, sautillez aller/ retour. Echauffez vos articulations (le cou, les hanches,...) Déplacez vous à cloche-pieds là-bas. Courez plus vite / plus lentement. Trottez trois fois autour de la salle. Courez avec les genoux poitrine / les talons fesses. Sprintez jusque là-bas. Courez en zigzag. Bougez à droite, à gauche. Marchez pour récupérer. Relâchez vos bras. Bougez avec le rythme. Bougez comme un serpent ... Faites la statue. Asseyez-vous. Levez-vous et marchez. Tenez-vous par les mains. Tiens ton partenaire. Choisis ton appui / tes appuis.</p>		<p>Saltare, saltellare avanti e indietro. Riscaldare le articolazioni (collo, fianchi, ....). Saltate. Correre più velocemente/più lentamente. Trottare per tre volte intorno alla palestra. Correre con ginocchia al petto / talloni glutei. Fate uno sprint. Correre a zig-zag. Spostarsi a destra, spostarsi a sinistra. Camminare per recuperare. Rilassare le braccia. Muoversi in ritmo. Muoversi come un serpente... Fare una statua. Sedersi. Alzarsi e camminare. Tenersi per mano. Tenere il proprio partner. Scegliete il vostro supporto.</p>	
<b>PEDAGOGIE / CONSIGNES/ DISCIPLINE</b>			
<p>Ecoutez les règles. Observez les ateliers de travail. Attendez le signal de départ. Fermez les yeux. Ecoutez la musique. Lisez. Observez. Filmez. Ca commence. Allez ! Mettez-vous en ligne. Rangez-vous. Attends ton tour. C'est ton tour. Ne bouscule pas. Ne crie pas. Ne t'âgite pas. Ne vous disputez pas. Taisez-vous.</p>		<p>Ascoltare le regole. Osservare le postazione Aspettate il segnale di inizio. Chiudete gli occhi. Ascoltate la musica. Leggete. Osservate. Filmate. Inizia. Inizia! Mettetevi in fila. Aspettate il vostro turno. È il vostro turno. Non spingete. Non gridate. Non vi agitate Non parlate. Zitti!</p>	