

**Semaine du 15 au 19 juin 2020**

**Activité physique et sportive**

**Equilibre - 4 -**

### 1/ Echauffement, mise en train

#### TPS / PS / MS

Le « bric à brac »

**Compétence** : adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variés

**Matériel** : 2 petites chaises, 2 grandes chaises, 4 briques (ou boîtes à chaussures remplies de papier), un banc ou une planche (1m), 1 escabeau, quelques carrés de moquettes, une petite table, ...



L'adulte fait découvrir, nommer le matériel à l'enfant.

Il lui propose ensuite de construire un parcours comme il veut.

Avec l'aide de l'adulte qui sécurisera l'enfant, il pourra évoluer sur le parcours librement.

L'adulte veille à la sécurité du dispositif et verbalise les actions des élèves (en utilisant les verbes monter, descendre, enjamber, franchir, se déplacer, sauter)

**Consigne** : Avec les objets que tu viens de découvrir, nous allons construire un parcours. Tu pourras ensuite te déplacer dessus.



## 2/ Activités

### TPS / PS

#### 1/ Devenir plus grand avec une chaise

**Compétence** : adapter ses équilibres à des environnements ou des contraintes variés

**Matériel** : 1 chaise et un tapis

**Consignes** :

Tu te mets debout sur les pieds de la chaise.  
(Un adulte reste près de toi pour ne pas tomber)



Tu te mets debout sur la chaise, une jambe tendue.  
(Un adulte reste près de toi pour ne pas tomber)



Tu te mets debout sur la chaise,  
une jambe pliée sur le dossier.  
(Un adulte reste près de toi pour ne pas tomber)



Tu mets les pieds sur la chaise, les bras tendus au sol, le ventre vers le sol..



Tu mets les mains au sol, les jambes tendues sur la chaise, le dos vers le sol.



## 2/ Descendre d'une chaise

**Compétence** : adapter ses équilibres à des environnements ou des contraintes variés

**Matériel** : 1 chaise et un tapis

**Consignes** :

Tu sautes de la chaise.



Tu passes une jambe au-dessus du dossier de la chaise.



Tu descends en arrière, **en commençant par poser les mains au sol.**



## MS

### 1/ Prendre des positions d'équilibre avec une chaise

**Compétence** : adapter ses équilibres à des environnements ou des contraintes variés

**Matériel** : 1 chaise et un tapis

**Consignes** :

Tu te mets debout sur les pieds de la chaise.  
(Un adulte reste près de toi pour ne pas tomber)



Tu te mets debout sur la chaise, une jambe tendue.  
(Un adulte reste près de toi pour ne pas tomber)



Tu te mets debout sur la chaise,  
une jambe pliée sur le dossier.  
(Un adulte reste près de toi pour ne pas tomber)



Tu mets les pieds sur la chaise, les bras tendus au sol,  
le ventre vers le sol..



Tu mets les mains au sol, les jambes tendues sur la chaise, le dos vers le sol.



Maintenant à toi d'inventer des positions d'équilibre avec une chaise.

## 2/ Descendre d'une chaise

**Compétence** : adapter ses équilibres à des environnements ou des contraintes variés

**Matériel** : 1 chaise et un tapis

**Consignes** :

Tu sautes de la chaise.



Tu passes une jambe au-dessus du dossier de la chaise.



Tu descends en arrière, **en commençant par poser les mains au sol.**



Maintenant à toi d'inventer des positions pour descendre d'une chaise.

## 2/ Des objets sur papa

Objectif : Poser des objets en équilibre, garder des objets en équilibre

**Matériel** : des objets qui ne cassent pas sont placés dans une boîte : un foulard, une chaussette, une balle, une cuillère, des emportes pièces, du matériel de dinette, ...)

**Organisation** : Papa s'installe assis de manière confortable. L'enfant choisit un objet et le place en équilibre sur papa. ...

On inversera les rôles ensuite. Aujourd'hui, on pose 4 objets en équilibre sur l'enfant

**Consignes** : Tu vas prendre un objet et le poser en équilibre où tu veux sur papa. L'objet ne doit pas tomber. Tu continueras avec d'autres objets



*Pour les enfants hypersensibles, recouvrez les d'un drap ou d'une couverture. Puis posez les objets sur lui.*

## 3/ Retour au calme

### TPS / PS / MS

Pour terminer, un temps de relaxation sur le schéma corporel.



[https://padlet-uploads.storage.googleapis.com/494865476/d100596c6a42663adb55454b848b9665/07\\_Voyage\\_travers\\_ton\\_corps.mp3](https://padlet-uploads.storage.googleapis.com/494865476/d100596c6a42663adb55454b848b9665/07_Voyage_travers_ton_corps.mp3)

## GS

### 1/ Entrée dans l'activité (7'08'')

**Matériel** : un coussin

<http://eps.dsden60.ac-amiens.fr/Seance-4-Temps-1.html>



### 2/ Equilibre statique et équilibre dynamique (8'37'')

**Matériel** : une caissette (assez solide pour monter dessus), une petite balle ou 2 chaussettes en boule.

<http://eps.dsden60.ac-amiens.fr/Seance-4-Temps-2.html>



Pour apprendre à faire de la corde à sauter **sans corde**

<http://eps.dsden60.ac-amiens.fr/Seance-4-Temps-2.html>

Pour apprendre à faire de la corde à sauter

<http://auneuil.ia60.ac-amiens.fr/spip.php?article141>

Si tu veux regarder un champion de boxe s'entraîner en faisant de la corde à sauter

[http://auneuil.ia60.ac-amiens.fr/IMG/mp4/mohamed\\_ali.mp4](http://auneuil.ia60.ac-amiens.fr/IMG/mp4/mohamed_ali.mp4)

3/ Retour au calme (2'33'')

**Matériel** : un tapis pour s'allonger,

<http://eps.dsden60.ac-amiens.fr/Seance-4-Temps-3-4.html>

