

**Semaine du 15 au 19 juin 2020**

**Activité physique et sportive**

**Equilibre - 1 -**

**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/ S'asseoir sur une chaise.

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

**Matériel** : 1 chaise et un tapis.

#### **Consignes :**

Tu t'assieds sur la chaise avec les jambes tendues



Tu t'assieds sur la chaise comme un cow-boy



Tu renverses la chaise et tu t'assieds dessus



Tu remets la chaise sur ses pieds et tu te mets à genoux face au dossier



## 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 emportées 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. Pour commencer, un seul objet sera posé 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.*

## MS

### 1/ S'asseoir sur une chaise.

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

**Matériel** : 1 chaise et un tapis.

#### **Consignes :**

Tu t'assieds sur la chaise avec les jambes tendues



Tu t'assieds sur la chaise comme un cow-boy



Tu renverses la chaise et tu t'assieds dessus



Tu remets la chaise sur ses pieds et tu te mets à genoux face au dossier



Maintenant à toi d'inventer des positions pour t'asseoir sur la 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 emportées 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. Pour commencer, un seul objet sera posé 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

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

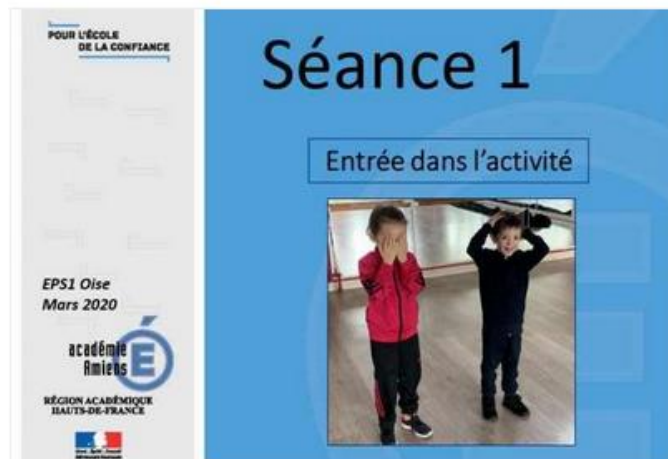


[https://padlet-uploads.storage.googleapis.com/494865476/d100596c6a42663adb55454b848b9665/07\\_Voyage\\_travers\\_ton\\_corps.mp3](https://padlet-uploads.storage.googleapis.com/494865476/d100596c6a42663adb55454b848b9665/07_Voyage_travers_ton_corps.mp3)

## GS

### 1/ Entrée dans l'activité (8'13 '')

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



### 2/ Equilibre statique et équilibre dynamique (5'10'') – le funambule -

**Matériel :** une ligne continue au sol, une corde, une ligne discontinue au sol,

<http://eps.dsden60.ac-amiens.fr/Seance-1-Temps-2.html>



### 3/ Retour au calme (4'20'')

**Matériel** : une balle (de tennis ou autre ...), fiche « équilibre des êtres vivants, fiche « château de cartes »

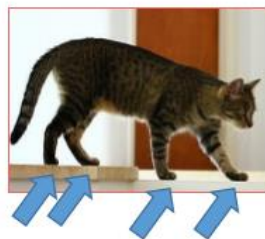
<http://eps.dsden60.ac-amiens.fr/Seance-1-Temps-3-4.html>



## Séance 1

### ■ Équilibres des êtres vivants

Colle des situations d'équilibres d'êtres vivants et mets une flèche sur le(s) point(s) d'appui.



# Séance 1

## ■ Château de cartes (10 cartes aujourd'hui)

Réalise un château de 10 cartes. Aucune des cartes ne doit être posée à plat sur ton espace de travail. Si tu veux, tu peux dessiner ta réalisation.

