

**Semaine du 15 au 19 juin 2020**

**Activité physique et sportive**

**Equilibre - 3 -**

### 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 la chaise.



Tu vas t'asseoir sur le dossier.  
(Un adulte reste près de toi pour ne pas tomber)



Tu t'allonges sur la chaise.



Tu la transformes en tour Eiffel.



## 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. Aujourd'hui, on pose 3 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.*

## MS

### 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 la chaise.



Tu vas t'asseoir sur le dossier.  
(Un adulte reste près de toi pour ne pas tomber)



Tu t'allonges sur la chaise.



Tu la transformes en tour Eiffel.



Maintenant à toi d'inventer des positions pour être grand avec 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 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. Aujourd'hui, on pose 3 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 (8'04')

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



### 2/ Equilibre statique et équilibre dynamique (temps 2 : 9'08'' et temps 3 : 4'58'')

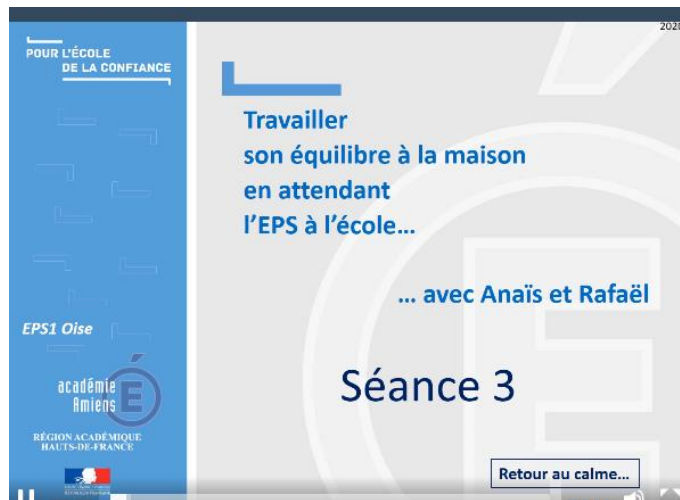
**Matériel :** une petite balle ou une paire de chaussettes en boule **pour le temps 2.**

**Pour le temps 3,** un fil de laine tendu au sol, une ligne continue au sol, une ligne discontinue, une petite balle, un mouchoir, une petite peluche.

<http://eps.dsden60.ac-amiens.fr/Seance-3-Temps-2.html>



### 3/ Retour au calme (3'14'')



**Matériel** : un mur pour s'y adosser,

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