



ÉQUILIBRE INDIVIDUEL

Malle PS-MS

Document pédagogique

ÉQUILIBRE INDIVIDUEL		Maternelle	1 malle PS-MS
<i>Éducation physique</i>			
Matériel	1 malle petite et moyenne section : 1 rivière + 6 pierres hérisson + 6 pierres gonflables + 6 demi-sphères + 6 pierres de rivière + 3 échasses demi-sphères + 1 balance d'équilibre + 1 gonfleur		
Objectifs Pédagogiques	Développer coordination, dissociation segmentaire, équilibre et adresse, estimation visuelle des distances.		

ÉQUILIBRE INDIVIDUEL PS-MS

Quelques éléments

➤ *Construire des parcours avec les pierres*

- Rivière : en avant, en arrière, sur le côté ; debout, à 4 pattes
- Pierres : marcher, sauter, courir de pierres en pierres sans toucher le sol, hauteur différentes
- Pierres gonflables : les gonfler différemment pour différentes sensations
Faire des parcours, des courses.

➤ *Échasses : Proposition de règles du jeu*

Il faut arriver à faire un parcours ou une distance imposée sans mettre pied-à-terre avec des échasses d'une hauteur déterminée (dans un premier temps, on peut apprendre avec des échasses "basses").

Matériel

- un sol assez dur
- des échasses de différentes hauteurs
- de quoi matérialiser l'itinéraire

Marcher, faire une course, faire un parcours

Positionner les pieds joints et marcher en faisant des petits pas, des grands ; avancer régulièrement ; reculer.

- partir d'un marchepied (+ ou – haut) ou dos à un mur
- changer de direction : avancer, reculer, tourner
- changer de vitesse, de rythme, arrêts et reprise
- enchaîner des déplacements en passant sur des obstacles

➤ *Pousse-échasses :*

Matériel : Échasses + Objets à pousser

Les enfants des deux équipes jouent sur des échasses dans un terrain de 5 m par 10 m. Au centre du terrain se trouvent 6 objets non roulants (cubes ou cylindre PVC).

Au signal, les joueurs avancent dans le terrain et doivent envoyer les objets qui sont au centre de l'autre côté de la ligne opposée en les poussant ou en les frappant avec leurs échasses.

Si un objet sort sur les côtés, il est remis en jeu au centre par l'adulte. Si un joueur met pied à terre, il reste assis 10 secondes environ sur ses échasses à l'endroit où il se trouve. Chaque joueur peut jouer n'importe quel ballon du moment qu'il est sur ses deux échasses.

Au bout de deux minutes, l'équipe gagnante est celle qui a marqué le plus de buts.

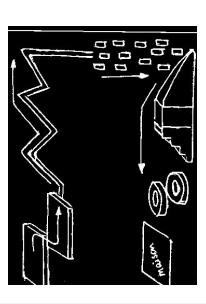
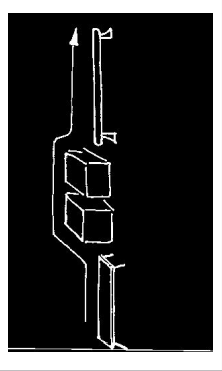
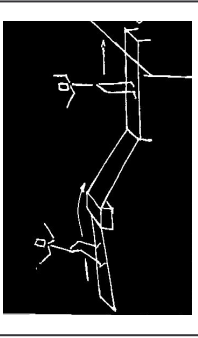
➤ *Règle du jeu La rivière*

On place d'abord les deux équipes en colonnes. Les colonnes sont espacées de 5 à 15 mètres et les joueurs sont espacés d'au moins 2 mètres entre eux. L'espace entre les deux équipes est appelé "La rivière". Dès que le signal de départ est donné, le premier joueur de chaque équipe enfiler les échasses et doit traverser le plus rapidement possible la rivière. Il la traverse puis revient de l'autre côté et donne les échasses au deuxième joueur qui effectuera le même parcours et donnera les échasses au troisième joueur. Le jeu continue ainsi de suite jusqu'à ce que tous les joueurs soient passés. L'équipe gagnante sera celle qui a fini la première.

Unité d'apprentissage : PARCOURS D'EQUILIBRE PS-MS- GS


Pour ENTRER dans l'activité J'EXPLORE	Pour APPRENDRE et PROGRESSER J'EXPERIMENTE	Pour EVALUER	Pour REINVESTIR les acquis
<p>Diversifier les mises en situation pour favoriser l'exploration (donner le plaisir de pratiquer)</p>	<p>Stabiliser les dispositifs pour favoriser la structuration (pour acquérir des savoirs)</p>	<p>RETOUR à la SITUATION de REFERENCE (pour mesurer les progrès)</p>	<p>Transformer les situations pour favoriser le réinvestissement (réutiliser les savoirs acquis)</p>
<p>séances Phase de découverte, d'exploration</p>	<p>séances Phase d'apprentissage</p>	<p>Séance(s) Phase de bilan</p>	<p>séance Phase de réinvestissement</p>
<p>se positionner sur des échasses sans tenir les cordes se baisser et toucher le sol toucher différentes parties du corps se mettre en mouvement attraper un objet au sol</p> <p>se positionner sur les échasses en tenant les cordes sur place se maintenir sur un pied</p>	<p>Travail en ateliers : Contourner des plots Dans un couloir Sur un sol mou Marche arrière MS GS Les yeux fermés GS En poussant un objet GS En jouant (course - loup dans la bergerie) MS GS Tourner sur soi même</p>	<p>Parcours de référence avec critères de réussite (différencier selon le niveau de classe) Ne pas tomber plus de... Se déplacer</p>	<p>Construire un parcours proposé par un autre groupe, une autre classe. A partir de photos prises lors des ateliers Avec du matériel miniature Parcours de vitesse : - relais - course pour améliorer son temps : sabliers</p>
<p>se déplacer sur des échasses en tenant les cordes tourner sur soi même se déplacer librement suivre un partenaire</p>	<p>Passer par-dessus (lattes, briques, cordes) au sol - en hauteur (GS) Passer par-dessous à l'intérieur (cerceaux) Monter des marches GS Descendre un plan incliné GS</p>	<p>Franchir Monter descendre</p>	<p>Complexifier en ajoutant des trajectoires différentes ou des actions supplémentaires</p>

THEME : MARCHER – S'ÉQUILIBRER

<p>ETAPE 1 / UNITE D'APPRENTISSAGE 1 Savoirs à construire : l'élève apprend à se rééquilibrer sur des appuis de nature différente</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour entrer dans l'activité : une phase de familiarisation(adapter l'espace; s'assurer que chaque élève est en activité; raconter une histoire pour aider à la compréhension) 	<p>ETAPE 2 / UNITE D'APPRENTISSAGE 2 Savoirs à construire : l'élève apprend à conserver son équilibre en passant d'un appui sur l'autre en situation inhabituelle, perçue comme risquée</p>	<p>ETAPE 3 / UNITE D'APPRENTISSAGE 3 Savoirs à construire : l'élève apprend à libérer son regard des appuis quelle que soit la forme de marche</p>
<p>Réaliser des parcours composés de bancs, matelas, caissettes, chaises, sans mettre pied à terre</p>	<p>Réaliser un parcours composé de bancs, matelas, caissettes, plan incliné, sans mettre pied à terre</p>	<p>Déménager des objets en prenant un des 3 chemins proposés (chemins sinueux au sol, avec des bancs, des briquettes, des matelas, des caissons)</p>
<p>• Pour évaluer les besoins: une phase de repérage (repérer et noter les conduites des enfants dans la situation repère)</p> <p>« REJOINDRE SA MAISON » CONSIGNES : se déplacer debout en suivant le chemin matérialisé (ne pas en sortir)</p> <p>DISPOSITIF : du matériel mou (matelas, pneus), dur (briques, plan incliné, planche), un chemin de moquette avec changement de direction</p>  <p>Conduites observables dans cette situation : (1) refuse, chute ou sort pendant le parcours (2) s'arrête à certains changements d'aménagement (3) se déplace sans arrêt et sans chute</p> <p>• Pour structurer les apprentissages</p>	<p>«TRAVERSER LA RIVIERE» CONSIGNES : traverser la rivière en passant sur le pont</p> <p>DISPOSITIF : un banc, 2 caisses plus hautes, puis un autre banc</p>  <p>Conduites observables dans cette situation : (1) se déplace en pas glissés, ou grimpe/rampe (2) s'arrête lors des franchissements (interruption du marcher) (3) se déplace en marchant régulièrement</p> <p>• Pour structurer les apprentissages (intervenir pour faire progresser tous les élèves) : exemples de situations d'apprentissages ciblés :</p>	<p>«LE PASSAGE DU PONT» CONSIGNES : en marchant, monter, puis descendre les planches, puis, sur le banc, marcher en arrière jusqu'à l'élastique</p> <p>DISPOSITIF : 2 planches inclinées, un banc, un élastique tendu au-dessus du banc</p>  <p>Conduites observables dans cette situation : (1) en petits pas, et en pas glissés en marche arrière (2) regarde ses pieds (3) libère le regard des pieds</p>
<p>(1) chemins de briques, de bancs ou de moquette au choix (2) chemins constitués de 2 matériels différents : un matelas et un escalier, un banc et des pneus (3) chemins de matériels plus étroits, à des niveaux différents</p>	<p>(1) chemin sinueux, étroit, au sol, avec des petits obstacles (foulards) (2) chemin de matériels à hauteurs variées : banc, matelas, caisse, briquettes (3) chemin de bancs avec foulards à franchir et à ramasser</p>	<p>(1) des bancs avec des petits obstacles à franchir (2) un repère (drapeau) à regarder en marche avant et arrière sur des bancs (3) enchaînement sur un banc : marche avant, s'accroupir pour ramasser, ½ tour, marche arrière jusqu'au repère</p>
<p>• Pour évaluer les progrès: une phase de réinvestissement (repérer les progrès de chaque élève dans la situation repère et des évolutions éventuelles)</p> <p>Des situations plus élevées, plus inclinées, des obstacles à franchir, des objets à transporter...</p>	<p>Des postures et des marches plus complexes : ramasser, enjamber, faire ½ tour, marche arrière</p>	<p>Des enchaînements (avec repères sur les bancs) de marches avant, arrière, ½ tour, enjamber, ramasser...</p>

Objectif :

⇒ se déplacer et s'équilibrer

But : Se déplacer sur un parcours organisé en utilisant des appuis stables			
Organisation de la situation	Matériel possible*	Critères de réussite	Règles de Sécurité
<p>Un parcours qui privilégie :</p> <ul style="list-style-type: none"> - des hauteurs, - des largeurs, - des inclinaisons différentes, - des obstacles divers à franchir. <p>Principe d'évolution :</p> <ul style="list-style-type: none"> - du plus large au plus étroit, - du plus bas au plus haut, - du stable à l'instable. <p><u>Exemple de parcours petite section :</u> En grande section, le parcours sera plus étroit, plus haut, plus instable.</p> 	<p>Briques Lattes Poutres Cerceaux Cordes Bâton Structure de salle de jeux Souricière Blocs Luna Blocs mousse ...</p> <p>*matériel normé MEM (Matériel Éducatif de Motricité).</p>	<p>Ne pas tomber. S'orienter dans le parcours. Effectuer le parcours avec aisance et sans aide extérieure. Être capable de nommer ses propres actions. Être capable, en grande section, de donner la consigne de façon précise à un camarade sur les actions à réaliser dans le parcours.</p>	<p>Ne pas s'engager là où se trouve encore un autre enfant. Ne pas se pousser.</p> <p>Se déplacer en quadrupédie. Se déplacer en bipédie. Se déplacer avec une aide ponctuelle (aide de points d'appui : bâton, corde...).</p> <p>Effectuer le même parcours à l'envers... avec un sac lesté dans une main...avec un sac lesté sur la tête.</p> <p>Proposer un aménagement circulaire avec de nombreuses entrées, sorties et communications.</p> <p>Passer par deux, se croiser, être obligé de suivre les mouvements de l'autre.</p>

⇒ **Interactions avec les domaines d'activités** : cf. fiche spécifique