



Équipements	Deux feuilles de papier recyclé pour chaque élève
Objectif(s) pédagogique(s)	Maîtriser l'équilibre dynamique et envoyer un objet avec précision.
Consignes de sécurité pour la COVID-19	Rappelez aux élèves de maintenir une distanciation physique sécuritaire les uns des autres. Si deux élèves ou plus doivent toucher la même feuille de papier, demandez-leur de se laver les mains avant et après l'activité.

Stratégie d'enseignement inversé (facultative)

Dans une classe inversée, l'élève étudie, de manière autonome, la partie notionnelle du cours en amont de sa phase dirigée, consacrée pour l'essentiel à des exercices d'application menés par l'enseignant. Les élèves sont invités à maîtriser la découverte, la compréhension, et la rétention des contenus, puis le temps en classe est consacré à la mise en application, l'analyse, la synthèse, ou l'évaluation des contenus.

Avant de passer à la mise en pratique de l'activité durant le temps en classe, créez une vidéo à passer pour les élèves faisant le point sur les habiletés motrices associées à l'équilibre dynamique. Au besoin, reportez-vous au document des [Indices d'habiletés motrices](#). S'il n'y a pas d'accès Internet, pensez à distribuer aux élèves une copie papier du document des [Indices d'habiletés motrices](#) de sorte qu'ils puissent s'exercer aux habiletés en compagnie d'un adulte. Encouragez les élèves à s'exercer aux différents mouvements d'équilibre dynamique, comme par exemple prendre un grand pas pour se déplacer d'un carreau à l'autre sur le sol, ou marcher sur une ligne droite tracée sur le sol, etc.



Description de l'activité

Si vous utilisez la stratégie d'enseignement inversé, rappelez aux élèves de mettre en pratique les notions qu'ils auront apprises ou révisées dans la vidéo. Si vous n'utilisez pas la stratégie d'enseignement inversé, révisez les habiletés motrices associées à l'équilibre dynamique. Encouragez les élèves à trouver un endroit sécuritaire, éloignés les uns des autres, et s'exercer aux différents mouvements d'équilibre dynamique, comme par exemple prendre un grand pas pour se déplacer d'un carreau à l'autre sur le sol, ou marcher sur une ligne droite tracée sur le sol.

Donnez à chaque élève deux feuilles de papier recyclé. Invitez les élèves à poser les papiers sur le sol et poser un pied sur chaque feuille, comme s'ils mettaient des patins – n'oubliez pas non plus de mettre un casque (imaginaire)! Les élèves se déplacent dans la salle, en glissant les pieds/papiers sur le sol. Demandez aux élèves d'identifier des activités qu'on peut faire lorsqu'on porte des patins, et d'imiter les mouvements de chacune de ces activités (par exemple, le patinage artistique, le patinage de vitesse, le hockey, la ringuette, etc.). Les élèves doivent patiner à des niveaux hauts et bas, avec des mouvements larges et étroits, sur des parcours droits, incurvés, et en zigzag. Demandez aux élèves comment ils pourraient faire avec leurs corps et leurs papiers pour jouer au para-hockey. Les papiers deviennent alors des luges de para-hockey, et les élèves s'exercent à se déplacer dans la salle assis sur leurs papiers.

Avec le groupe dans son ensemble, révisez l'habileté motrice du lancer en dessus. Au besoin, reportez-vous à la ressource des [Indices d'habiletés motrices](#). Invitez les élèves à rouler les patins (papiers) en boules de neige, et mettez les élèves au défi d'attraper une boule de neige, puis jongler avec deux boules de neige, puis faire un jeu de lancer et attraper avec un(e) partenaire. Avant de rouler le papier en boule, les élèves pourraient écrire un mot ou une question se rapportant à l'hiver, etc., puis se livrer à une bataille de boules de neige en lançant les papiers chiffonnés sur des cibles posées sur le mur pour 15 secondes. Chaque élève ramasse alors une boule de neige, ouvre le papier, et ajoute une réponse (un autre mot se rapportant au thème hivernal, ou une réponse à la question initiale). Puis répétez l'exercice!

Compétences d'éducation physique



BOUGER

Les élèves développeront leurs habiletés psychomotrices et apprendront des tactiques et des stratégies pour faciliter une variété d'activités physiques dans différents environnements.



RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies qu'ils peuvent appliquer dans une variété de contextes de mouvement, en s'exerçant à la pensée critique, la prise de décisions, et la résolution de problèmes.



RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et apprendront des stratégies favorisant des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui appuient la maîtrise du mouvement et qui renforcent la confiance.



Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante du processus d'apprentissage dans un contexte d'éducation physique. Pensez à poser aux élèves les questions de réflexion suivantes, et discutez des réponses avec eux.

- Quelles différentes parties de ton corps as-tu utilisées pour patiner autour de la salle?
- Quel mouvement a été plus facile : patiner avec le papier sous tes pieds, ou patiner avec le papier comme luge de hockey? Pourquoi?



Considérations sur l'inclusion

Il est possible de modifier une variété de dimensions de l'activité afin de favoriser la participation de tous et de toutes. À l'étape de planification, réfléchissez aux mesures que vous pourriez prendre pour favoriser l'inclusion, et les adaptations qui pourraient être apportées aux activités pour assurer la pleine participation de tous les élèves. Le cadre STEP propose des modifications aux dimensions suivantes de l'activité : site, tâche, équipements, et participants.

S	Surface	T	Tâche	E	Équipement	P	Participants
	Affecter les élèves dans différentes zones pour faire l'activité de telle façon qu'on peut toujours les surveiller tous (par exemple la moitié de la classe fait l'activité dans le corridor, et l'autre moitié la fait dans la salle de classe).		Les élèves ne se déplacent pas dans la salle; ils bougent les pieds en avant et en arrière ou latéralement.		Les élèves s'appuient sur un objet pour maintenir l'équilibre (par exemple, un siège) lorsqu'ils bougent les pieds.		Donner des indices verbaux pour aider les élèves et orienter les mouvements des différentes parties du corps pour maintenir l'équilibre.



Observation des objectifs pédagogiques

Pour évaluer la maîtrise des aspects techniques, reportez-vous aux descriptions des habiletés d'équilibre dynamique et de lancer en dessus dans la ressource des *Indices d'habiletés motrices*. Voici des exemples de questions à vous poser pour évaluer le niveau de réussite dans la réalisation des objectifs pédagogiques :

- Est-ce que l'élève réussit à allonger les différents membres du corps pour équilibrer la distribution du poids/contrepois?
- Est-ce que l'élève réussit à maîtriser les phases de préparation, de lancer, et de suivi dans ses lancers en dessus?

Lien avec l'apprentissage d'EPS à la maison

Les élèves peuvent être invités à faire chez eux l'activité suivante d'apprentissage d'EPS à la maison; cette même activité pourrait être modifiée pour une application en salle de classe, à titre de complément des activités pédagogiques prévues.

Saut agenouillé