



Équipements	Un foulard, un sac de fèves, ou un autocollant par élève (en 4 couleurs différentes)
Objectif(s) pédagogique(s)	Exécuter une variété de postures d'équilibre statique et de compétences locomotrices.
Consignes de sécurité pour la COVID-19	Rappelez aux élèves de maintenir une distanciation physique sécuritaire les uns des autres. Nettoyez ou désinfectez les équipements 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 statique. 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 réfléchir à et essayer différentes postures d'équilibre statique, en se tenant sur une jambe, sur un bras et une jambe, ou sur un coude et un genou.



## Description de l'activité

Si vous utilisez la stratégie d'enseignement inversé, rappelez aux élèves de mettre en pratique les techniques d'équilibre statique qu'ils auront apprises ou révisées dans la vidéo ou le document. Si vous n'utilisez pas la stratégie d'enseignement inversé, révisez les habiletés activées dans les exercices d'équilibre statique. Encouragez les élèves à trouver un endroit sécuritaire, éloignés les uns des autres, et essayer différentes postures d'équilibre statique, en se tenant sur une jambe, sur un bras et une jambe, ou sur un coude et un genou.

Donnez à chaque élève un foulard ou un autocollant de telle sorte que vous avez 4 groupes de plus ou moins la même taille: les membres de chaque groupe ont les foulards ou les autocollants de la même couleur, et chaque groupe a une couleur différente. Invitez les élèves à commencer à se déplacer dans l'aire de jeu, en utilisant un mouvement de locomotion particulier (par exemple, bondir, galoper, glisser, couler, etc.). Appelez « gel » selon des intervalles aléatoires: tous les élèves doivent alors geler sur place. Choisissez une couleur et un type de posture d'équilibre (par exemple, se tenir en équilibre sur une jambe, se tenir en équilibre sur un coude et un genou, etc.). Les élèves qui ont un foulard ou un autocollant de la couleur indiquée effectuent la posture alors que les élèves qui ont des foulards ou des autocollants d'autres couleurs sautillent comme des grenouilles dans l'aire de jeu. Appelez un nouveau mouvement de locomotion pour mettre fin au gel et relancer la circulation de tous les élèves. Continuez à appeler différentes couleurs et différentes postures d'équilibre statique.

## 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.

- *Quelle posture as-tu trouvée la plus facile? Et la plus difficile?*
- *Si on te donnait une balle, quelles manœuvres pourrais-tu faire avec la balle lors de te déplacer dans la salle?*



## 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
Fournir aux élèves leur propre espace personnel dans lequel ils peuvent faire l'activité.	Aux élèves de choisir le mouvement de locomotion pour se déplacer.	Les élèves s'appuient sur une chaise ou un autre objet lors de se tenir en équilibre.	Donner des indices verbaux et visuels pour aider les élèves à effectuer les différents mouvements de locomotion et postures d'équilibre.

### Observation des objectifs pédagogiques

Lors d'observer et évaluer l'apprentissage, reportez-vous aux descriptions des habiletés de sauter, bondir, et sautiller de la ressource des *Indices d'habiletés motrices*. Voici des exemples de questions à vous poser pour évaluer la réalisation des objectifs pédagogiques :

- Est-ce que l'élève réussit à allonger les autres membres du corps pour distribuer son poids d'une manière plus uniforme?
- Est-ce que l'élève réussit à atterrir d'une manière ferme et sûre lorsqu'il/elle saute/bondit?

### 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.

[Bop it dans la vie réelle](#)