

Équipements	Des sacs de fèves ou des objets similaires pour tenir en équilibre (par exemple, des haricots secs ou du riz dans un sac en plastique scellé)
Résultat(s) d'apprentissage	S'exercer à différentes façons de tenir un objet et équilibre et maintenir la stabilité.

Description

Donnez à l'enfant un objet qu'il ou elle peut tenir en équilibre sur diverses parties de son corps. Pour commencer, vérifiez que vous disposez de suffisamment d'espace pour faire l'activité, et écartez les objets et obstacles qui pourraient poser un danger.

Encouragez l'enfant à commencer par tenir l'objet en équilibre sans bouger, puis mettez-le/-la au défi pour se déplacer. Invitez l'enfant à essayer de tenir l'objet en équilibre sur différentes parties de son corps (par exemple, la tête, le haut du bras, la main, l'arrière du cou, le pied, etc.). Soulignez à l'enfant que cette capacité de maintenir l'équilibre et la stabilité du corps nous aide à effectuer une variété de mouvements, et réduit du coup le risque de nous blesser.

Réfléchissez avec l'enfant aux moyens par lesquels il ou elle a développé les capacités d'équilibre et de stabilité depuis la petite enfance (par exemple, un bébé apprend à se redresser en position assise; un enfant apprend à faire du vélo et à atterrir d'un saut, etc.). « Équilibre » signifie le contrôle des mouvements du corps lorsqu'on ne bouge pas, et « stabilité » signifie le contrôle des mouvements du corps lorsqu'on bouge/se déplace.

Demandez à l'enfant ce qui arriverait, selon lui ou elle, s'il ou elle essayait d'effectuer une variété de tâches quotidiennes, et il ou elle manquait de ces capacités d'équilibre et de stabilité.

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 de l'apprentissage d'une activité physique. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à l'enfant et discutez des réponses avec l'enfant.

- *Qu'est-ce que tu as fait avec les différentes parties de ton corps afin de tenir l'objet en équilibre?*
- *Est-ce que tu as remarqué une différence dans ta capacité de tenir l'objet en équilibre, en comparant le début de l'activité et la fin?*