

Équipements	Deux longueurs de corde ou de ficelle, 4-5 ours en peluche, un foulard ou un torchon, 5-6 petits cercles en papier, 5-6 autocollants, une banderole ou un ruban
Résultat(s) d'apprentissage	S'exercer à maintenir l'équilibre en utilisant les différentes parties du corps et en faisant une variété de mouvements contrastés.

Description

Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace pour faire l'activité, en faisant attention d'écartier tous les objets qui pourraient poser un danger. Créez un exercice au sol pour l'enfant en aménageant des postes pour faire les différents mouvements. Voici des exemples de postes que vous pourriez prévoir.

- Marcher sur une corde ou une ficelle et sauter des ours en peluche posés sur la corde.
- Tenir la posture de l'arbre pour 3-5 secondes.
- Faire un appui renversé contre le mur.
- Tourner en bloc le long d'une corde tout en tenant un foulard ou un torchon au-dessus de la tête.
- Tenir la posture du pont pour 3-5 secondes.
- Sauter entre une série de petits cercles de papier collés sur le sol.
- L'enfant marche sur ses mains avec quelqu'un qui lui tient les jambes; il faut toucher chacun des autocollants sur le sol avec l'une ou l'autre des mains.
- Épeler son nom avec une banderole ou un ruban.

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.

- Lequel des mouvements as-tu trouvé le plus facile? Et le plus difficile? Pourquoi?
- Quelles parties de ton corps est-ce que tu bouges ou utilises à chaque poste?



Considérations sur l'inclusion

Il est possible d'apporter des modifications à divers éléments d'une activité donnée pour encourager la participation de tous et de toutes. Lorsque vous planifiez vos activités, pensez aux moyens pour encourager la participation de tous et de toutes, et aux modifications que vous pourriez instaurer afin d'adapter les activités. Le cadre STEEP propose des modifications aux aspects suivants de l'activité – surface, tâche, équipement, et participants.

S Surface	T Tâche	E Équipement	P Participants
Réduire le nombre de postes dans l'espace.	Créer des postes adaptés aux compétences et aux capacités de l'enfant.	L'enfant se sert des équipements et supports nécessaires pour compléter l'activité avec succès.	L'enfant suit ou imite les mouvements d'une autre personne.