

Continuité pédagogique : pour bouger et se calmer à la maison

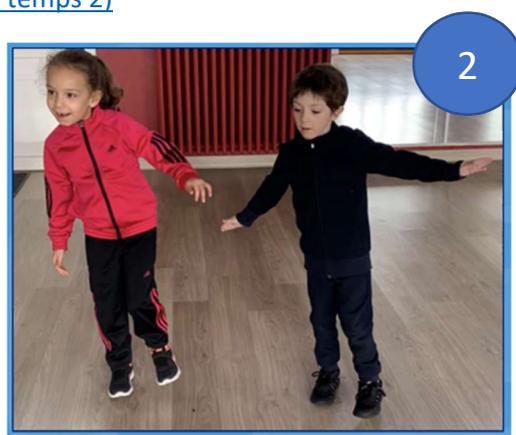
Pour bouger

Entrer dans l'activité

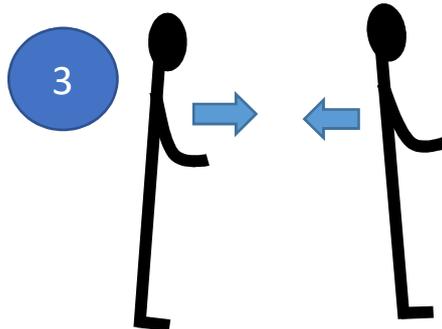
A partir du travail du groupe départemental EPS 60 (séance 1 temps 2)



Tu te mets debout, les 2 pieds au sol. Tu es déjà en équilibre ! Ferme les yeux pour le ressentir.

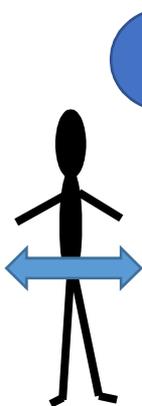
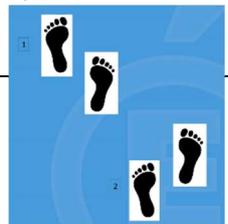


Les yeux ouverts, tu te mets en équilibre sur un pied. Tu restes... Puis tu changes de pied... Tu restes...



Les 2 pieds au sol, tu te penches légèrement en avant pour appuyer sur tes orteils... puis en arrière pour appuyer sur tes talons... Attention à ne pas tomber !

Tu peux faire la même chose en posant un pied un peu en avant de l'autre...



Les 2 pieds au sol, tu te penches légèrement d'un côté... puis de l'autre... Attention, les 2 pieds restent au sol !

Tu peux faire la même chose en posant un pied un peu en avant de l'autre...



Le funambule



A partir du travail du groupe départemental EPS 60 (séance 1 temps 2)

Sur une ligne droite, carrelage, parquet, corde posée au sol :

- Tu marches normalement.
- Puis tu imagines que tu es un funambule ! Tu marches lentement sur la ligne, comme si tu étais sur un fil.
- Tu peux aussi marcher en faisant des tout petits pas où le talon d'un pied touche la pointe de l'autre.

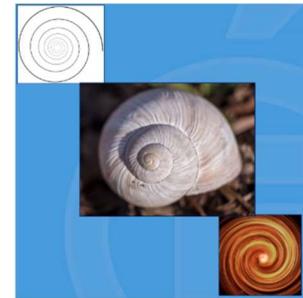


Ligne droite

Tu peux recommencer les mêmes exercices en imaginant une ligne courbe, comme sur une route avec des virages, en suivant une spirale.

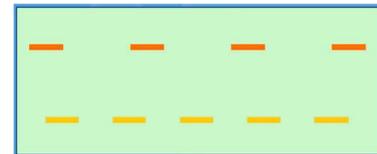


Ligne courbe



Spirale

Imagine maintenant une ligne discontinue, avec des obstacles à passer. Déplace-toi en essayant de garder l'équilibre.



Ligne discontinue

Les déménageurs équilibristes

Il te faut : 2 paniers, cartons... et quelques objets qui roulent (billes, petits ballons, billes, une paire de chaussettes en boule, une boule de papier, une orange...)



- Tu places tous les objets dans le premier panier au début du parcours.
- Tu dois, le plus rapidement possible, transporter les objets, un seul objet à la fois, du premier panier jusqu'au second panier placé à la fin du parcours en les transportant en équilibre sur une assiette en plastique, sur un plateau, sur une cuillère, sur une raquette... tenue à une ou 2 mains.

Tu pourras augmenter la difficulté en ajoutant des obstacles (passer sur une chaise, par-dessus un coussin...)

Défie le reste de ta famille ! Chronomètre le temps de chacun !

Pour se calmer

La tresse



En équilibre sur le pied gauche, passe la cuisse droite par-dessus la cuisse gauche et accroche le pied droit derrière la jambe gauche.

Croise les bras tendus, paumes de mains jointes, doigts croisés.

Ramène le bout des doigts sous le menton en pliant les coudes.

Maintiens la position en comptant jusqu'à 10, puis change de jambe.

Tu peux :

- Augmenter ou diminuer le temps de maintien de la position,
- Appuyer plus dans le sol en expirant/soufflant longtemps et calmement,
- Fixer intensément le regard sur un point en face de toi.