



Consulter la section *Bricolages* pour connaître les étapes à suivre pour réaliser le bricolage proposé.

Les mouvements d'équilibre

Activité physique : Développement des habiletés motrices (conscience du corps, manipulation, équilibre); créativité

Langage/littératie : Vocabulaire (s'asseoir, s'accroupir, se croiser les jambes, rester en équilibre, se balancer, jongler); connaissance des chiffres (numératie); jeu structuré avec des instructions verbales et gestuelles (bien comprendre les consignes)

Matériel : Aucun

Endroit : À l'intérieur ou à l'extérieur

Bricolage : Balles remplies de graines (optionnel)

Livres : *La petite poule rouge et les grains de blé*, L. R. Hen
Bloub, bloub, bloub, Yuichi Kasano

Jouons et parlons

- ❖ Montrez aux enfants différentes façons de se tenir en équilibre. Invitez-les à vous imiter (p. ex., restez debout sur une jambe; mettez-vous sur la pointe des pieds; mettez-vous à « trois pattes » [p. ex., deux genoux et un bras]; asseyez-vous et gardez l'équilibre avec deux mains; asseyez-vous les genoux croisés; sur les genoux, gardez l'équilibre sur un coude, etc.).
- ❖ Demandez aux enfants de participer à un jeu de mouvements d'équilibre. Les enfants doivent montrer comment ils peuvent se tenir en équilibre à l'aide de différentes parties du corps (p. ex., « tiens-toi en équilibre sur ton derrière et tes deux coudes »; « garde l'équilibre sur un pied et une main », « tiens-toi en équilibre sur une partie de ton corps qui n'a pas d'orteils », etc.) Décidez (ou piguez des nombres inscrits sur des bouts de papier dans un sac) combien de parties du corps peuvent toucher le plancher.
- ❖ Lisez le poème « Il était une fois un acrobate » avec les enfants. Montrez-leur les mouvements à faire avec les doigts et invitez-les à vous imiter. Lors des réutilisations du poème, amenez les enfants à faire les mouvements en écoutant le texte seulement (sans modèle).





Il était une fois un acrobate

*Placer un bras devant la poitrine pour représenter la corde et utiliser deux doigts de la main de l'autre bras pour faire l'acrobate.

Un acrobate se promène (avancer lentement sur le bras)
 Sur une corde bleue de laine
 Et un et deux (avancer)
 Le visage heureux (sourire)
 Et trois et quatre
 Il lève le pied (lever un doigt, montrer de l'incertitude)
 Et cinq et six (avancer)
 On dirait qu'il glisse (faire semblant de glisser)
 Et sept et huit,
 Attention, il glisse! (faire semblant de glisser)
 Et neuf et dix,
 Mais non, mais non,
 À reculons (reculer, possiblement en comptant de 5 à 1)
 Il revient sur ses talons.
 Ouf!

- Christine Savard Gagné

Essayez aussi

- ❖ Demandez aux enfants de créer de nouveaux mouvements d'équilibre (p. ex., « Pouvez-vous penser à une autre façon de rester en équilibre? »), exécutez le mouvement et décrivez-le (p. ex., « Regardez! Je suis sur un genou et les deux coudes! »).
- ❖ Lisez les livres suggérés et essayez ensuite les mouvements d'équilibre montrés ou décrits (p. ex., reproduisez la pyramide du livre *Bloub, bloub, bloub* avec des livres et des tasses ou des verres de plastique).
- ❖ Demandez aux enfants de se tenir en équilibre en s'appuyant sur un autre enfant ou en s'en tenant éloigné, en se tenant les mains, en s'adossant un à l'autre, etc.
- ❖ Lisez *La petite poule rouge et les grains de blé* avec les enfants. Demandez-leur de trouver les mouvements d'équilibre qui sont illustrés dans l'histoire. Aidez les enfants à distinguer les mouvements (en équilibre, se balancer, jongler, en équilibre tout en restant immobile, en équilibre tout en bougeant).



Tiré de PEP Ressource pour les professionnels de la petite enfance (Decoda Literacy Solutions)