



mobricité

Voyage dans le ciel

Place le miroir sous tes yeux face vers le haut et marche en regardant dans le miroir.



crie
de Mouscron

PRIMAIRE 1 - PRIMAIRE 2

COMPÉTENCES

S'équilibrer, maintenir son équilibre et gérer les déséquilibres programmés ou accidentels.

Gérer équilibres et déséquilibres dans des situations simples et dans des milieux différents.

Interagir positivement avec ses partenaires.

Adopter un comportement fair-play (bienveillance, respect, tolérance..)

Identifier ses émotions.

Exprimer son vécu émotionnel de l'activité.

SAVOIR

Connaître les principes de communication: être compris, être réceptif aux messages des autres.

Connaître le vocabulaire des émotions et des sensations liées à celles-ci (calme, détendu, crispé, joyeux, fier, confiant, peur..)

SAVOIR-ÊTRE

Respecter les autres et le milieu.

SAVOIR-FAIRE

- Adapter ses mouvements aux circonstances et aux consignes.
- Appliquer les techniques d'équilibration globale dans des situations simples statiques et dynamiques;
- Exercer la coordination de mouvements et de manipulation d'objets.
- Appliquer les consignes liées à l'activité.
- Collaborer.
- Respecter les consignes de sécurité énoncées par l'adulte. (distances, rythme...)
- Percevoir les sensations physiques liées aux émotions : respiration, modification du tonus, sensation viscérale (maux de ventre, rythme cardiaque, sudation...)



MATÉRIEL

- un miroir par enfant.



L'ACTIVITÉ

- 1- Se positionner en file indienne et placer le miroir sous les yeux, à l'horizontale face vers le haut. (pas sous le nez, sinon ils risquent d'être gênés par la buée.)
- 2- Ils tiennent l'épaule du voisin de devant (le bras tendu pour garder une distance suffisante). et se déplacent en marchant.
- 3- L'enseignant se place devant et donne le rythme à la marche.
- 4- Choisir un parcours qui passe sous des branches basses, des branches hautes, et aussi à découvert. En alternant les passages sous les arbres et dans des clairières, ils auront l'impression de marcher au milieu des branches et de tomber dans le ciel !
- 5- A la fin du parcours, prendre un temps pour l'expression sur le vécu de chacun et sur les émotions ressenties. Info complémentaire: Veiller au choix du terrain en fonction de l'âge des enfants car ils ne voient pas leurs pieds !

LES + PÉDA

- Les enfants se mettent par deux, l'un tient le miroir et l'autre le guide.
- Suspendre des objets, des mots, des photos... dans les arbres.

