

Unité 3: Exploration du mouvement

Semaine 1 - Leçon 1 : Intérieur, extérieur, sur

Ressources d'Ophea :

- [L'apprentissage fondé sur l'enquête en ÉPS](#)
- [Habilités motrices fondamentales](#)
- [50 cartes d'activités physiques d'Ophea](#)

Considérations en matière de sécurité :

[Ophea Pour Tous : Alors, commençons!](#)

- Espace
- Surface
- Obstacles

Résultat d'apprentissage :

J'apprends à me déplacer de différentes façons en variant la hauteur/position, la vitesse, le trajet et la direction, tout en démontrant la sécurité.

Cherchons Critères d'évaluation :

- Je peux adapter ma façon de me déplacer en fonction des objets ou du matériel qui se trouvent sur le parcours.
- Je peux contrôler les parties de mon corps (p. ex., tête, épaules, bras, yeux) en fonction des mouvements locomoteurs.
- Je peux utiliser mes habiletés de la pensée critique pour expliquer comment mes déplacements (parties du corps, espace, effort, relations) améliorent les éléments de stabilité, locomotion, et manipulation ainsi que ma confiance dans une variété d'activités.

Matériel :

- Trouvez des objets dans votre maison qui sont fabriqués de matériel pouvant créer une forme que vous trouvez intéressante pour votre aire de jeu.
- Trouvez des objets à l'extérieur que vous aimez; par exemple, si vous voyez un papillon, essayez de créer la forme d'un papillon en utilisant.
- Vous pouvez apposer du ruban masque sur le plancher pour créer un gros cercle, triangle ou carré qui vous servira d'aire de jeu.

Exemples :

- Ruban masque
- Bâtons
- Cerceaux
- Oreillers
- Corde, corde à sauter, cordes élastiques
- Chaussettes longues

Activité :

- Créez une forme pour l'aire de jeu à l'aide de matériel à votre disposition.
- L'apprenant doit faire une démonstration des mots « intérieur », « extérieur » et « sur » en utilisant des mouvements locomoteurs comme marcher, courir, sauter, sautiller, galoper, se déplacer de côté, ramper.
 - Créez une forme à l'aide d'oreillers. L'apprenant doit effectuer cinq répétitions d'une activité physique (p. ex., sauts avec écart, coude-genou) à l'intérieur de la forme, puis marcher sur le contour de la forme en gardant l'équilibre sur les oreillers.
 - Utilisez des cordes élastiques et les pattes avant de deux chaises pour créer un rectangle surélevé. L'apprenant doit sauter à l'intérieur et à l'extérieur du rectangle ainsi que sur celui-ci.
 - Utilisez du ruban masque pour créer une forme sur le plancher. L'apprenant doit lancer et attraper un objet à l'intérieur de la forme. Il doit ensuite le tenir en équilibre sur la tête et se déplacer lentement sur la pointe des pieds à l'extérieur de la forme. Pour terminer, il doit poser l'objet par terre et le déplacer sur le contour de la forme à l'aide de son pied.
 - Dessinez la forme d'un arbre avec de la craie. L'apprenant doit prendre la pose d'un arbre à l'intérieur de la forme. Il doit ensuite faire semblant de

voler comme un oiseau jusqu'à l'extérieur de l'arbre. Pour terminer, il doit se déplacer lentement et rapidement sur le contour de l'arbre.

Prolongement :

- Pensez à trois autres mots qui peuvent rendre le jeu encore plus intéressant (p. ex., en dessous, par-dessus, à travers).
- Trouvez du matériel ou de l'équipement permettant de se déplacer de façon sécuritaire en variant hauteur/position, vitesse et trajet.
- Comment l'utilisation d'un dé peut-elle rendre ce jeu de locomotion plus amusant?

Modifications :

- Enseignez aux apprenants qui ont des difficultés de mobilité l'habileté de base de s'arrêter et de recommencer à se déplacer. Vous pourriez utiliser des éléments visuels pour associer les mots aux consignes.
- Expliquez à l'apprenant les termes « intérieur », « extérieur » et « sur » à l'aide d'un objet et d'une boîte pour associer les consignes aux termes.

Questions à poser aux apprenants :

[\(L'apprentissage fondé sur l'enquête d'Ophea\)](#)

1. Nous avons appris différentes façons de nous déplacer au cours de la leçon d'aujourd'hui. Quels sont les éléments du jeu qui t'ont plu?
2. Décris des jeux, des activités ou des sports pour lesquels tu dois utiliser une variété d'habiletés locomotrices.
3. Décris un espace à l'intérieur ou à l'extérieur de la forme ou sur celle-ci pour lequel tu souhaitais te déplacer d'une certaine façon (vitesse, direction, hauteur/position) ou que tu aimerais tenter la prochaine fois.