

Cartes d'exercices - École de l'écriture manuelle - pour les 6 à 10 ans

- Version de démonstration -

Version: 15 juillet 2023

Gestion conceptuelle:

Susanne Salata, Marianela Diaz Meyer, Schreibmotorik Institut e.V.

Susanne Putler, Judith Endisch, Britta Habermann, Regierung von Mittelfranken

Mise en œuvre spécifique en collaboration avec:

Vivien Semmelmann, Martin Gleich (Sport)

Sabine Schoberth, Alexandra Koch (Ecriture /mathématiques)

Doris Conza (Musique)

Christine Molkentin-Howen (Arts)

Traduction: Centre pour le développement moteur, Luxembourg; Ecole de la fontaine Seltz, France

Partenaires du projet: Gestion de projet – Schreibmotorik Institut e.V., Allemagne

Centre pour le développement moteur, Luxembourg; Ecole de la fontaine Seltz, France; Institut für Lern-Innovation (ILI), Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU), Allemagne; L'inspection académique de la Moyenne Franconie, département 40.1 Écoles primaires et secondaires – Éducation, enseignement, assurance qualité, Allemagne; L'inspection académique de Basse-Bavière, département 40.1 Écoles primaires et secondaires – Éducation, enseignement, assurance qualité, Allemagne

Les cartes d'exercices pour les 6 à 10 ans ont été réalisées dans le cadre du projet Erasmus+ «Certificat de l'école de la motricité de l'écriture: Travaux préliminaires et compétences en écriture » (2020-2023). Vous trouverez de plus amples informations à ce sujet sur www.schreibmotorik-schule.eu

Nous tenons à remercier les écoles pilotes impliquées (école primaire Hengersberg de Basse-Bavière, Fielser Schoul du Luxembourg, Ecole de la fontaine de France) et les spécialistes pédagogiques.

Gefördert durch



Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission euro-péenne. Cette publication (communication) n'engage que son auteur et la Commission n'est pas responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.



Ce matériel est sur Open Educational Resources et il est publié sous la licence Creative- Commons-Lizenz CC BY- NC-ND 4.0 (Nomination – non commercial – pas de modifications). Plus de détails sous : <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Veuillez citer ce qui suit::

Salata, S., Diaz Meyer, M., Putler, S., Endisch, J., Habermann, B. et. al. (2023): Cartes d'exercices - École de l'écriture manuelle - pour les 6 à 10 ans. Créé dans le cadre du projet Erasmus+ «Certificat de l'école de la motricité de l'écriture: Travaux préliminaires et compétences en écriture », Heroldsberg, Ansbach.



Centre pour le développement moteur



Institut für Lern-Innovation



Gefördert durch



Centre pour le développement moteur



Institut für Lern-Innovation



Erasmus+ Schulbildung



- Version de démonstration -
(Toutes les pages ne sont pas disponibles dans cette version.)

Cartes d'exercices -
École de l'écriture manuelle pour
les 6 à 10 ans

Contenu

- Modèles à copier pour la documentation relative aux cartes d'exercices
- Cartes d'exercices relatives aux matières pour les trois objectifs de développement

Domaines thématiques / objectifs de développement:

Une écriture lisible et fluide

Tenue de l'élément scripteur

Posture stable/dynamique

	Matières	Numéro de carte
	Ecriture	Ecriture A-1 bis Ecriture K-8
	Mathematique	Mathe A-1 bis Mathe D-7
	Musique	Musique A-1 bis Musique I-4
	Sport	Sport A-1 bis Sport G-15
	Arts	WG A-1 bis WG E-4

Nom: _____

	Matière:	Exercice:	Matière:	Exercice:	Matière:	Exercice:
Perception						
PC						
PS						
PT						
Exécution motrice						
MG						
MF						
VM						
Motricité d'écriture						
P						
V						
R						
F						

- Version de démonstration -

Observations de l'enseignant

Perception

- Les doigts sont bien positionnés par rapport à la pointe du stylo lors du dessin et de l'écriture et ne glissent pas vers le bas.
- Les doigts sont bien positionnés sur le stylo. La position des différents doigts les uns par rapport aux autres peut être glissée.

PC

PS

Exécution motrice

- Pour colorier et écrire, le bras, le poignet et les doigts peuvent être déplacés de manière isolée.
- Le stylo est tenu avec une force raisonnable pendant le dessin et l'écriture (pas de décoloration blanchâtre sur les articulations des doigts).
- Lorsque l'on peint ou que l'on écrit, les petits mouvements des doigts sont clairement visibles.

MG

MF

Graphomotricité

- Le guidage du stylo est adapté aux outils d'écriture utilisés (par exemple, la pression d'écriture dépend du débit d'encre, de la mine, de la pointe du stylo).

P

PC = Perception corporelle | PS = Perception spatiale | MG = motricité globale
MF = motricité fine | P = Pression d'écriture

Ohé des pirates – „Tout le monde sur le pont ! Pratique de la prise tridigitale

Compétences attendues

- en écrivant, veiller à une position favorable de l'outil scripteur et de toute la main
- trouver des possibilités d'écrire de manière lisible/fluide grâce à des conseils et à des avis



Matériel:

- Histoire de pirates
- différents crayons/outils d'écriture (crayons épais, fins, triangulaires, longs, courts, craies de cire,...)
- différents supports (carton ondulé, papier peint, papier,...)

Généralités de l'exercice

- Faire connaissance avec les pirates par le biais d'une histoire/d'une chanson
- Transfert de l'histoire des pirates sur la main (doigts=pirates) et échauffement des doigts au premier niveau d'apprentissage
- Pratiquer la prise en trois points comme une possibilité de tenue favorable du crayon :
- Chaque 'pirate' (doigt) a sa place attirée dans le 'bateau' stylo
- Apprendre à connaître le pouce, l'index et le majeur comme les trois 'pirates' les plus importants

Réalisation de l'exercice



L'introduction à l'histoire des pirates (B-4) est suivie de différents jeux de doigts :

- Les "pirates" sont-ils tous là ? (les doigts s'agitent)
- L'un après l'autre, chacun fait signe au "pirate"/tape sur la table/ chatouille son voisin... .
- Chaque "pirate" salue le pouce.



- Chaque "pirate" a sa place attribuée ! Le pouce, index, majeur sont les trois pirates les plus importants.
- Le stylo est le mât dans le bateau (main).

Exercice:

- Les trois pirates grimpent au mât jusqu'au sommet et reviennent en arrière, ils roulent le mât et font tourner le mât entre leurs doigts.
- Les trois pirates installent le mât correctement (tenue du crayon).
- Essayer avec différents crayons.
- Peindre et écrire avec différents outils d'écriture sur différents supports (papier, carton ondulé, papier peint, carton, etc.).

Réflexion sur soi/organisation personnelle comme exercice en binôme et aide-mémoire:

- La tête de pirate (smiley) est dessinée sur l'index de la main qui écrit et devrait toujours sourire.
- 1 élève est le scribe, l'autre est l'observateur et contrôle le "sourire".
- Le/la rédacteur/trice exprime sa propre perception de l'écriture.
- la tenue du stylo.
- L'enfant observateur fait un retour et donne des conseils.
- Objectif hebdomadaire individuel : faire attention à la tenue du stylo.



(En référence à: Stephanie Naki: „Mini-Kurs für Kita-Kinder: Stifthaltung“; Verlag an der Ruhr; 2017)

Questions de réflexion et horizon d'attente

- Qu'est-ce qui t'a aidé à faire en sorte que tes doigts (= pirates) tiennent et guident bien le stylo (= mât)? Ne pas tenir le stylo trop fort ni de façon trop relâché.
- Tes doigts (= pirates) ont-ils pu tenir leur place? → J'ai pu écrire mieux/moins bien/plus lentement/plus rapidement avec la prise à trois points.
- Quelle était la sensation des différentes parties de ton corps (doigts, poignet, bras, épaule, ...) lorsque tu tenais le stylo ? → souple, mobile, ferme...
- Mémoire de mots : poignée, pression de maintien, pression d'écriture, mouvements d'écriture fluides, prise à trois points.

Impulsions dans le journal d'apprentissage (extrait)

Entrée du journal d'apprentissage "Piraten Ahoi" (Ohé des pirates!)

Je remarque:

Je tiens le stylo

fort lâche avec plus de force avec moins de force

je peux écrire des lettres/mots de manière plus fluide

Histoire de pirates

Il était une fois trois hommes téméraires. Ils étaient assis ensemble au dîner et discutaient du fait qu'ils n'avaient jamais rien fait d'excitant. L'un d'entre eux eut alors une idée : "Nous allons construire un bateau et partir en mer". Les deux autres trouvèrent l'idée bonne - mais aussi un peu ennuyeuse. "Si nous devons aller en mer, faisons-le en pirates !", dit l'un d'eux. Aussitôt dit, aussitôt fait. Les trois hommes cousirent des gilets, des chemises et des pantalons, se confectionnèrent un cache-œil et s'attachèrent chacun un foulard pour se couvrir la tête. Ils ressemblaient maintenant vraiment à des pirates, mais ils devaient encore apprendre à piloter un bateau de pirates. Ils n'en avaient aucune idée. Le plus important était d'abord d'engager un équipage. Ils trouvèrent deux autres hommes et femmes, et purent enfin monter à bord.

→ Jeux de doigts à la suite (s. B-2, Niveau d'apprentissage 4)

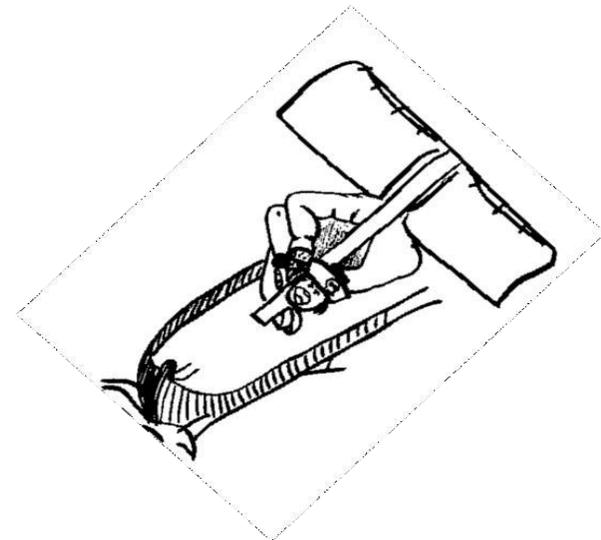
Texte écrit:

Trois pirates
En avaient assez d'attendre
La vie sur terre leur paraissait bien ennuyeuse
et ils partirent à l'aventure!

Préhension tripode:



aide-mémoire:



Observation de l'enseignant

Perception

- Les différentes parties du corps sont détendues pendant l'écriture.

PC

- La disposition spatiale (taille/forme/inclinaison) des traits correspond aux consignes données.

PS

Exécution motrice

- La main non écrivante tient et stabilise suffisamment le cahier/la feuille pendant l'écriture.

MG

- Lors de l'écriture, de petits mouvements des doigts sont visibles.

MF

- Les lignes de délimitation peuvent être respectées en toute sécurité lors de l'écriture des traits.

VM

Graphomotricité

- La pression d'écriture est adéquate (trace d'écriture bien visible, sans entailles profondes sur le papier / la mine ne se casse pas constamment).

P

- L'écriture des différents traits est rapide.

V

- L'écriture des différents traits est rapide.

R

- La forme des traits est toujours claire.

F

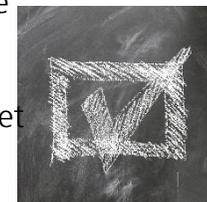
- La taille des traits peut être adaptée.

PC = Perception corporelle | PS = Perception spatiale | MG = motricité globale
 | MF = motricité fine | P = Pression d'écriture | V = vitesse d'écriture | R =
 rythme d'écriture | F = Forme |

Mouvement de base: Trait

Compétences attendues

- écrire couramment et lisiblement une écriture cursive ou script, en se basant sur les formes directionnelles respectives
- utiliser les notions de position gauche/droite et haut/bas
- écrire les chiffres et les nombres de manière ordonnée
- utiliser différentes formes de représentation des quantités
- collecter/comparer des données et les présenter sous forme de listes à barres
- dessiner et comparer des formes avec précision



Matériel:

- Confectionner des lettres M et A en papier
- Ciseaux
- différents matériaux à poser/construire/créer
- différents outils d'écriture
- Fiche D -3/ D - 4 : Modèles à photocopier
- pluie/cactus/hérisson

Généralités de l'exercice

- Introduction du thème en cercle. Réalisation des exercices dans le contexte "Expérimenter/vivre les traits avec le plus de sens/parties du corps possible".
- Acquisition de la connaissance "Il y a différents traits !" et application aux lettres.

Exécution de l'exercice



- En cercle: lettres en papier M et A / ciseaux comme impulsion.
- Les élèves réfléchissent aux pièces détachées des lettres.
- Les élèves agissent et décomposent les lettres.
- Percevoir des formes/figures/objets constitués de traits.



- avec différents matériaux, reconstituer/reproduire des figures/objets possibles constitués de traits
 - faire (re)former des traits avec le corps (oblique/droit)
- Partir du mouvement du corps pour écrire sur le papier :
- la pluie tombe de haut en bas/de travers quand il y a du vent.
 - dessiner des épines sur un hérisson ou des épines sur un cactus
 - essuyer le tableau avec une éponge mouillée
 - écrire dans la mousse à raser
- écrire avec différents crayons dessiner à l'oral :
- Dessiner des personnages à l'aide de traits tout en parlant (p. ex. la maison du Père Noël)



- Saisir complètement la différence entre les traits et leur disposition spatiale (direction) :
- vertical/balancé/incliné (lettres en papier M et A comme aide)
 - faire former différentes lettres avec le corps
 - écrire des lettres à partir de traits disposés différemment dans l'espace
- Transfert vers les mathématiques :
- nous avons aussi besoin de différents traits pour les chiffres
 - nous avons besoin de traits pour compter/représenter des données (liste de traits)
 - les traits représentent des quantités (par ex. des paquets de cinq)
 - je peux créer des motifs avec des traits
 - les formes géométriques sont constituées de traits

- Version de démonstration -

Écriture | D-2

Questions de réflexion et attentes

- Dans quel but peut-il être utile de s'entraîner à écrire les parties individuelles des lettres (par ex. les traits)?
→ respect de la forme des lettres
- Dans quelles directions as-tu tracé tes traits?
→ droit/incliné
- Comment as-tu tracé tes traits? → sans s'arrêter/en faisant des pauses significatives en dessinant

Impulsions dans le journal d'apprentissage (extrait)

Entrée du journal d'apprentissage "Mouvement de base du trait"

Je remarque:

Je dessine des traits

O droits O inclinés O tracé sûr O tracé incertain

O sans pause, en une seule fois O de haut en bas

Observations de l'enseignant

Perception

- Les pieds sont posés sur le sol pendant le dessin et l'écriture (toute la plante des pieds).

PC

- La distance entre les yeux et la feuille est appropriée pendant le dessin des formes (environ 40 à 50 cm ou deux mains écartées).

PS

Mise en pratique motrice

- Les épaules restent détendues pendant le traçage des formes.
- Le dos/le haut du corps est maintenu droit pendant que les formes sont dessinées.
- La tête est tenue droite - dans le prolongement de la colonne vertébrale - pendant le dessin des formes.
- Le bras bouge de manière coordonnée pendant le dessin et la main glisse sans contrainte sur le papier.

MG

Graphomotricité

- La pression exercée par le stylo sur le papier est adéquate (les traces sont bien visibles, sans entailles profondes sur le papier, la mine ne se casse pas constamment).

P

PC = perception corporelle | PS = perception spatiale |
MG = motricité globale | P = pression d'écriture

Miroir

Compétences attendues

- en dessinant, veiller à une position favorable du corps/de l'écriture et l'adapter si nécessaire
- Décrire la relation entre le personnage et son reflet
- Créer des figures et leurs images miroir (par exemple en dessinant ou à l'aide d'un miroir)



Materiel:

- différents miroirs
- Fiche sur la position ergonomique du corps/de l'écriture
- différentes formes/surfaces géométriques
- Règle, crayon

Généralités de l'exercice

- Les critères pour une position ergonomique du corps/de l'écriture doivent être définis (voir fiche).
- Introduction au thème du reflet à l'aide de jeux de reflet mutuel des mouvements/gestes.
- Tâches pour dessiner tout en se concentrant sur le reflet de la posture du corps/de l'écriture afin d'en prendre conscience.
- Appliquer les connaissances sur les propriétés des axes de symétrie et sur les critères d'une position ergonomique du corps/de l'écriture.

Réalisation de l'exercice



Les élèves découvrent les propriétés d'un reflet (reproduit le même/reproduit le reflet).

- Jeu en binôme : deux élèves se font face. L'un fait semblant, le/la partenaire essaie de devenir son reflet.
- Impulsion : papier et crayon/règle
- Tâche pour le binôme : un enfant dessine quelque chose librement, l'autre observe attentivement et imite sa position corporelle/d'écriture.



Exercice:

- Dessine différentes formes géométriques de surfaces (FGS). Pense aux critères de la position du corps/de l'écriture. Ton partenaire reflète ta position corporelle/d'écriture.
- Un élève dessine, l'autre observe attentivement et ne fait qu'imiter la position.
- Ensuite, auto-réflexion et retour de l'observateur.
- Changement de rôle
- Mise en pratique des conseils !



- Répéter le terme technique "axe de symétrie" !
- Tracer l'image symétrique de chaque forme
- Tracer le symétrique en travail individuel/partenariat sur un ou plusieurs axes de symétrie.
- Respect des critères d'une image miroir.
- Les images de rappel pour la posture du corps/de l'écriture sont incluses.
- Conseils mutuels continus lors de la réflexion sur la posture du corps/de l'écriture.

Questions de réflexion et attentes

- Quelles sont les parties du corps auxquelles tu as prêté attention en reflétant la position du corps/de l'écriture de ton partenaire? → tête/épaule/bras/mains/jambes, etc.
- Que se passe-t-il lorsque l'on écrit en changeant la position d'une partie du corps? → J'écris alors différemment/je tiens le stylo différemment
- Mémoire de mots: symétrie (d'axe/de rotation), axe de symétrie, formes géométriques de surfaces

Pistes de réflexion dans le journal d'apprentissage (extrait)

Entrée du journal d'apprentissage « Miroir »

Je remarque:

- Mes épaules étaient droites
- Mes pieds étaient ancrés au sol
- Mon poignet était relâché

- Version de démonstration -

Position ergonomique du corps/de l'écriture



Les pieds touchent le sol.

Le bas des jambes est droit au-dessus des pieds.

Les cuisses reposent sur la chaise.

Le dos est droit.

Les épaules sont détendues/relâchées.

Les avant-bras reposent librement sur le plateau de la table.

Le bras supérieur et l'avant-bras forment un angle droit.

La distance entre l'œil et la feuille est de 2 mains écartées.

Observation de l'enseignant

Perception

- Les pieds sont posés sur le sol en parlant/chantant (toute la plante du pied).
- Les variations dans la voix dans les différentes positions corporelles (par ex. debout) sont reconnues et verbalisées.

PC

Mise en pratique motrice

- Les épaules sont décontractées pendant les changements de positions et en parlant/chantant.
- Le dos et le buste sont maintenu en position verticale pendant le temps de parole, en chantant, en position assise ou debout.
- La tête, en position debout et pendant les mouvements, est maintenue droite en prolongation de la colonne vertébrale.
- Rester détendu jusqu'à 10 minutes en position debout ou assise tout en parlant ou chantant.
- Le changement de posture et d'état de tension corporelle se fait de manière stable et dynamique (assis et debout).
- Tout le corps et les différentes parties du corps bougent de manière coordonnée et fluide.

MG

PC = Perception corporelle | MG = Motricité globale

Chanter avec une formule magique

Compétences attendues

- Les élèves parlent et chantent de manière détendue et en articulant bien.



Materiel:

- Tambourin
- Séance en langue allemande (ou adaptation possible en français): „Schrippel, schrappel, Huckebein, du sollst jetzt ein sein!“
- Une mélodie

Généralités de l'exercice

- Les élèves se déplacent pendant l'exercice de pantomime en marchant.



Exécution de l'exercice



- Les élèves se déplacent après le jeu de tambourin librement dans la salle : dans un corps léger, lourd, mouvements fluides, saccadés, comme un chewing-gum... „En quoi le magicien peut-il te transformer?“
- Les élèves partagent et explorent leurs propres idées de pantomime (ils prêtent attention à ce que les animaux à 4 pattes, marchent sur deux pattes)



- Apprendre la formule magique (question – réponse), et l'articuler de manière fluide et propre.
- Réaliser des variations : à voix basse/haute/saccadé/comme une sorcière/robot, rythme ponctué
- Parler dans différentes positions corporelles (assis/debout/sur une jambe, recroquevillé)
- Dans différentes tensions corporelles



- Apprendre à chanter (question – réponse)
- Présenter ou chanter de manière fluide la formule dans une bonne position corporelle (détendu, debout).

Variantes possibles:

Variante simple:

- Imiter des mouvements

Variante plus difficile:

- Les élèves inventent leurs propres mouvements

Questions de réflexion et attentes

- Dans quelle position corporelle est-ce que j'arrive à bien parler/chanter/respirer? → en position debout ou assise
- Comment est ma voix quand je me crispe comme un robot, croasse comme une sorcière ou quand je me recroqueville comme une poupée de chiffon? à Gorge serrée/douloureuse, ma respiration est difficile (Attention ! Ne pas faire trop de répétitions !) Afin de parler/chanter de manière détendue prendre la position adaptée.
- Quel le lien entre parler/chanter et écrire? les deux se réalisent dans une position corporelle adaptée et avec une certaine tension corporelle: ni trop crispé, ni trop mou.

Pistes de réflexion dans le journal d'apprentissage (extrait)

Inscription dans le journal d'apprentissage „Echauffement de la voix avec la formule magique“

Je remarque:

Que je peux bien chanter, parler respirer quand:

- Je suis couché Je suis assis Je suis debout
 Je bouge mon corps de manière contrôlée et relâchée



Dessiner sur la musique du thème „eau“

Compétences attendues

- Les élèves écoutent des compositions musicales ou des extraits et expriment leurs impressions à l'aide d'un dessin



Materiel:

- Musique « L'aquarium » de Camille Saint- Saëns extrait du « Carnaval des animaux » (mots clefs pour la recherche internet: Camille Saint-Saëns/ L'aquarium)
- Serviette en mousseline (idéalement deux par enfant), alternative: papier crêpe
- différents feutres (crayons de couleur, feutres)
- papier A3
- optionnel: base de structure différente

Observation de l'enseignant

Perception

- Maintenir le poignet droit pendant la réalisation du dessin sur la musique. **PC**
- Les foulards permettent de grands mouvements isolés des bras ou de petits mouvements du poignet et des doigts en dessinant. **PS**
- Des mouvements fluides du poignet sont possible lors du dessin dans différentes directions. **PS**
- Les mouvements (rapidité, rythme) lors du dessin peuvent être adaptés à la musique. **PT**

Mise en pratique motrice

- Mouvements isolés des bras, main et doigts sont possibles lors de l'utilisation des foulards, réalisation des dessins. **MG**
- Le crayon est tenu avec une force adéquate lors du dessin de différentes formes, figures, mouvements sur la musique (éviter que les doigts deviennent blanc). **MF**
- Les doigts et mains restent détendus lors du dessin, même lors de longues chansons. **MF**

PC = Perception corporelle | PS = Perception spatiale | PT= Perception temporelle | MG = Motricité global | MF = Motricité fine



Exécution de l'exercice



Les élèves explorent

- Ce qui peut être fait avec les serviettes en mousseline
- Différents mouvements avec les foulards: lancer, jongler, froisser...

Les élèves écoutent la musique et

- Bougent en fonction de celle-ci
- Trouvent des mouvements qui correspondent
- Passent des mouvements avec le foulard à des mouvements de dessin avec les doigts ou crayons : Dessiner dans les airs, avec le doigt sur la table, sur du papier en grand format etc.
- Dessiner avec différents crayons/feutres, sur différentes surfaces et formats



- Ajusté à la musique, dessiner sur le papier sans lever le crayon/feutre/plume



- Ajusté à la musique, dessiner sur le papier sans lever le crayon/feutre/plume et trouver des formes/signes correspondants aux compositions musicales.
- Différencier différentes parties de la composition musicale, p.ex. appuyer plus ou moins fort, petite, longue lignes, zig-zag...

Variantes possibles:

Variante plus facile:

- Utiliser uniquement de grandes feuilles et des craies

Variante plus complexe:

- Dessiner avec pinceaux et couleurs à eau

Questions de réflexion

- Comment as-tu bougé ton bras/ta main/tes doigts lors de courtes ou longues lignes? à grands mouvements: Bras se déplace aussi
- Que fait le poignet en dessinant et comment bouges-tu le crayon? → fluide, détendu
- Comment peux-tu utiliser tes expériences pour développer ton écriture? → Tenue plus détendue du crayon, mouvements fluides
- Il y a-t-il des différences? → il est conseillé de lever le crayon après quelques lettres

Pistes de réflexion dans le journal d'apprentissage (extrait)

Journal d'apprentissage „Dessin en musique“

Je remarque:

Que je peux bien dessiner lorsque:

- Je suis couché Je suis assis Je suis debout
 Je bouge mon bras librement
 Je fais attention à la pression exercée sur le feutre

Observation des enseignants

Perception

- Lors du balancement, la plante du pied prend appui au sol.
- Les parties du corps qui sont sollicitées lors du balancement peuvent être nommées.

PC

Mise en pratique motrice

- Les épaules sont relâchées pendant le balancement.
- La partie supérieure du corps se tient droite pendant le balancement.
- La tête se trouve en alignement avec la colonne vertébrale.
- Les bras nous aident à maintenir un bon équilibre (coordonnés, écartés et avec un tonus adapté).

MG

PC = Perception corporelle | MG = Motricité globale

Exercices d'équilibre pour une posture stable (redressement, tension du corps)

Compétences attendues

- Les élèves sont gainés pour réaliser les mouvements de gymnastique et autres mouvements.



Matériel:

- Medecine Ball
- Planches à roulettes
- Tapis de sol souples
- Pédalos
- Echasses
- Bancs longs (cônes, bâtons, petits cerceaux, petit caisson, couvercle de caisson)
- Barres horizontales
- Slackline
- Cordes épaisses

Informations supplémentaires

- Mettre en place des exercices d'équilibre sous forme de stations/parcours
- Tenir compte des aspects de sécurité lors du montage

Exécution de l'exercice



Exercices d'équilibre:

- Mettre à disposition du matériel pour l'expérimentation et Laisser les élèves faire leurs propres expériences



Exercices statiques:

- se tenir debout sur une surface molle (sol mou)
- se tenir debout sur une jambe
- se tenir sur la planche à roulettes
- se tenir debout sur un medecine ball

Exercices d'équilibre:

- marcher sur des medecine balls
- se tenir en équilibre sur des cordes épaisses au sol
- faire du pédalo (en avant/en arrière/avec un partenaire)
- marcher avec des échasses
- se balancer sur un banc (côté large/étroit, placer des bâtons/anneaux en dessous, comme bascule, intégrer des obstacles)
- se tenir en équilibre sur une barre fixe (couché au sol)/slackline/poutre d'équilibre



- Faire modifier le parcours par les élèves* (éventuellement, propre parcours des élèves envisageable)
- Les élèves effectuent des exercices choisis à partir de consignes verbales

Variantes possibles:

- courir plus vite/plus lentement
- En marchant tenir un sac lesté sur la tête
- Se faire aider par son partenaire.
- surface mobile/fixe
- hauteur de l'appareil

- Version de démonstration -

Sport | A-2

Questions de réflexion et attentes

- Qu'est-ce qui t'a aidé à garder l'équilibre? stabilité des chevilles, étendre les bras, tension du corps, fixer un point sur le mur avec les yeux
- Qu'est-ce qui t'a frappé dans les variations? Un sol instable, une bascule, etc. rend difficile le maintien de l'équilibre.
- Qu'est-ce qui t'a aidé à équilibrer le sac lesté sur la tête? Tenir le corps droit, regarder le point sur le mur avec les yeux.
- Comment la tension du corps peut-elle t'aider à écrire en classe?
La posture assise s'améliore

Pistes de réflexion dans le journal d'apprentissage (extrait)

Entrée du journal d'apprentissage Equilibre 2

Je remarque:

- Mes épaules sont relâchées
- J'ai tenu ma tête droite
- Mon corps est bien gainé

Cartes d'exercices - École de l'écriture manuelle pour les 6 à 10 ans

Sport | A-16

Se tenir debout sur une planche à roulettes



- Version de démonstration -

Se tenir debout sur une surface molle (sol mou)



Courir sur des médecine ball



Se tenir sur un médecine ball



- Version de démonstration -

Observation de l'enseignant

Perception

- Le poignet peut être maintenu droit pendant l'exercice de balancement.
- Lors du balancement du ruban, on réussit à faire de grands mouvements isolés à partir du bras ainsi que de petits mouvements à partir du poignet (dans toutes les directions).
- La vitesse des mouvements de balancement peut être adaptée en conséquence, selon les instructions reçues.

PC

PS

PT

Mise en pratique motrice

- Des mouvements isolés du bras, du poignet et de l'articulation des doigts sont possibles pendant l'exercice de balancement.
- Le bâton du ruban est tenu avec une force raisonnable (pas de décoloration blanchâtre sur les articulations des doigts).
- Lors de l'escalade le long du bâton, les petits mouvements des doigts sont clairement visibles.

MG

MF

PC = Perception corporelle | PS = Perception spatiale | PT= Perception temporelle |
MG = Motricité global | MF = Motricité fine

Exercices d'élan avec ruban (Gymnastique rythmique et sportive)

Compétences attendues

- Les élèves bougent de manière créative avec des outils manuels (p. ex. corde, ruban) et des objets du quotidien ; avec/sans musique.



Matériel:

- Rubans
- Musique

Informations supplémentaires

- Au début, nous discutons de l'utilisation du ruban
- Différentes formes réalisables avec le ruban et le vocabulaire correspondant sont d'abord introduits et démontrés ensemble.
- Tenue du bâton (vgl. Foto).
- Le bâton est tenu dans le prolongement du bras.
- L'extrémité du bâton se trouve dans la paume de la main et le long de l'index.
- Le bâton est tenu de manière lâche par la main.



Exécution de l'exercice



- Donner le ruban aux élèves pour qu'ils l'explorent
- Discuter ensemble de la tenue du bâton (cf. photo)
- Montrer d'abord les formes d'élan (cercles, serpents, etc.) et travailler la mémoire des mots.



Echauffement:

- grimper le long du bâton avec les doigts
- grimper le long de la bande avec les doigts

Expérimenter différentes formes d'enroulage:

- Cercle
- Huit
- Zigzag
- Serpent
- Spirale
- Arcade
- Girlande
- Boucle



- expérimenter d'autres formes/signes/lettres/chiffres
- élaborer sa propre chorégraphie avec plusieurs formes d'enroulage à la suite
- Exécuter des formes en mouvement

Variantes possibles:

- Varier la taille des formes d'enroulage
- Balancer le ruban devant/au-dessus/à côté du corps
- Faire des figures en mouvement
- Changement de rythme et de vitesse
- trouver des mouvements adaptés à la musique

Questions de réflexion et attentes

- Avec quelles parties du corps fais-tu bouger le ruban ou la tiens-tu en mouvement? → Poignet, avant-bras, bras entier
- Comment peux-tu rendre les formes d'enroulage plus grandes/petites? → balancer tout le bras/seulement du poignet
- Comment fais-tu pour créer de grandes/petites formes/lettres en écrivant sur le papier? → seulement des mouvements des doigts sur le stylo
→ accompagner le mouvement du poignet

Pistes de réflexion dans le journal d'apprentissage (extrait)

Entrée du journal d'apprentissage "Exercice d'élan"

Je remarque:

- Le bâton repose dans ma paume sans forcer
- Je réussis à faire des petits mouvements avec mon poignet
- Pour les balancements, j'utilise tout le bras

Échauffement: grimper le long du bâton ou du ruban avec les doigts (monter et descendre)



Tenue du bâton



- Version de démonstration

Observation de l'enseignant

Perception

- Les élèves peuvent montrer et nommer les parties du corps dont ils ont besoin en particulier pour le crochet.

PC

Mise en pratique motrice

- Les épaules sont détendues pendant le crochetage.
- Le dos/le haut du corps est maintenu droit pendant le crochetage.
- Les bras bougent de manière coordonnée et détendue pendant le crochetage.
- Les mouvements du bras, du poignet et des articulations des doigts sont isolés pendant le crochetage.
- Il est possible de rester assis tranquillement - de façon pas monotone - sur une chaise et de faire du crochet pendant dix minutes (assise stable/dynamique).
- Même en marchant et en crochétant en même temps, les épaules restent détendues.

MG

PC = perception corporelle | MG = motricité globale

Crochet (Posture du corps)

Compétences attendues

- Les élèves préparent leur poste de travail de manière autonome, claire, adaptée à leurs besoins et ergonomique.



Matériel:

- crochet, fil
- éventuellement, choix de différents sièges

Généralités de l'exercice

- expérimenter différentes postures pendant le crochetage (éventuellement montrer/élaborer ensemble)
- Faire découvrir sa propre "posture de bien-être".
- savoir reconnaître et décrire une position ergonomiquement favorable
- impulsion culturelle: au Pérou, les hommes tricotent en marchant, en se tenant debout et même en faire des promenades sur une montagne.

Exécution de l'activité



Les élèves

- testent différentes postures et, le cas échéant, différentes possibilités de s'asseoir, par ex:
 - a) assis sur une chaise ou un tabouret
 - bras appuyés sur la table ou sur les cuisses
 - une ou deux jambes sous les fesses
 - selon la hauteur de la chaise, les pieds au sol ou suspendus en l'air
 - b) assis en tailleur sur le sol
 - réfléchissent aux postures et aux sièges qui se prêtent bien ou moins bien au crochet et trouvent des justifications correspondantes.



Les élèves font des mailles au crochet et

- varient leur posture
- essaient d'adopter une posture droite.



- Les élèves qui ont une technique de crochetage sûre, expérimentent le crochetage en marchant (ils font particulièrement attention aux effets sur la zone des épaules).

Indications sur les variations pour le soutien individuel

Variante plus simple:

- mimer des postures possibles

Variante plus exigeante:

- Les élèves imaginent leurs propres postures

Questions de réflexions et attentes

- Quelles sont les parties du corps que je sens particulièrement lorsque je fait du crochet? → bras/mains/doigts ou autres
- Dans quelle position du corps réussit-on le mieux le crochet? → debout/assis ou autre.
- Quel est le rapport entre le crochet et l'écriture? → Les deux réussissent bien dans une posture décontractée avec un tonus musculaire approprié: ni trop ferme, ni trop mou.

Piste de réflexion dans le journal d'apprentissage

Note dans le journal d'apprentissage " crochet-posture du corps "

Je constate:

J'arrive à faire bien du crochet quand je

o allongé

o assis droit

o tenir droit

o me balade

o laisser les épaules affaissées

Essayer différentes poignées/manches du crochet

Compétences attendues

- Les élèves* choisissent des outils et des supports pour réaliser certaines techniques de travail.



Materiel:

- Crochets avec différents manches (même épaisseur)
- Fil à crochet de l'épaisseur appropriée

Généralités de l'exercice

- Essayer des crochets avec différents manches et décrire les effets sur le mouvement de la main qui tient le crochet
- se fixer sur la forme préférée de manche du crochet

Observations de l'enseignant

Perception

- Les différentes surfaces des manches sont reconnues et peuvent être nommées.
- Les doigts sont bien positionnés par rapport à la pointe du crochet et ne glissent pas vers le bas.

PC

Motorische Ausführung

- Le crochet est tenu avec une force appropriée (pas de coloration blanchâtre sur les articulations des doigts).
- Les doigts et la main restent raisonnablement souples et détendus, même en cas de crochetage prolongé.
- Les mouvements des doigts et de la main lors du crochet sont suivis par les yeux.

MF

VM

PC= perception corporelle | MF = motricité fine |
VM = visuomotricité

Version: 15.07.2023

Execution de l'exercice



Les élèves

- observent les différentes prises/manches/poignées des aiguilles
- supposent comment elles se sentent sur la peau et dans la main
- touchent les différents manches et comparent leur "expérience tactile" avec leurs suppositions

Les poignées sont classées dans les catégories suivantes:

- "agréable sur la peau et dans la main"
- "moins agréable sur la peau et dans la main"



- Les élèves testent des crochets avec différents manches - agréables ou moins agréables - pour crocheter des mailles.
- Ils décrivent ensuite leurs expériences de crochetage et choisissent le crochet avec le manche qui leur convient le mieux.
- Enfin, ils comparent leurs expériences avec les différents manches des crochets avec différents stylos lorsqu'ils écrivent.



- Les élèves testent les différents manches de crochets en crochétant différentes mailles.

Indications sur les variations pour le soutien individuel

Variante plus exigeante:

- utiliser différentes techniques de crochet

Questions de réflexion et attentes

- Pourquoi existe-t-il des crochets avec différents manches? → Les sensations des matériaux et les besoins varient d'une personne à l'autre, par exemple, des mains humides ont besoin de manches antidérapants.
- Pourquoi devrais-tu essayer les différents manches? → pour déterminer celles qui tiennent le mieux en main et qui facilitent éventuellement le crochetage.
- Comment peux-tu transférer tes expériences à l'écriture? → par exemple: si je peux mieux faire du crochet avec des manches antidérapants, je devrais essayer des stylos avec un matériau antidérapant pour écrire.

Piste de réflexion dans le journal d'apprentissage (extrait)

Entrée du journal d'apprentissage "crochet_manches"

Je constate:

- o Je tiens les différents crochets de manière différente
- o La position des doigts change avec les différentes manches

Avec une aiguille _____, je préfère faire du crochet