

## Exemple de situation d'apprentissage

### Ce que l'on vise (objectifs, contenus en or, paramètres abordés)

Développer sa motricité spécifique, maîtriser une posture.

#### CE en OR :

- Départ accroupi
- Paumes de main à plat au sol, sous les épaules
- Regard légèrement devant au sol
- Avancer les épaules vers l'avant pour amener les genoux à l'arrière des bras (triceps)
- Arrondir le haut du dos (gonfler)
- Serrer les genoux en buté sur le haut des bras
- Redescendre sans faire de bruit

### Ce que l'on fait (organisation, temps de travail, sécurité)

Guidage de l'enseignant, expérimentation, régulations, adaptations.

Entre 3 et 5 tentatives de maintien associées à la respiration.

S'installer, trouver son point d'équilibre.

#### Sécu =

Échauffement des poignets, protection vers l'avant et réchappe si chute

### Postures

#### LE CORBEAU (BAKASANA)



*Rappel de l'état d'esprit de la pratique : être bienveillant envers soi-même, respecter ses limites, ne pas se juger ni se comparer*

### Ce que l'on observe (indicateurs retenus + ressentis)

I	F	S	TBM
<b>Respiration</b> Inconsciente et anarchique	Consciente et coordonnée sur quelques mouvements	Consciente et suit la plupart des mouvements	Consciente et induit le mouvement
<b>Appuis</b> instables et approximatifs	Appuis justes et parfois instables	Appuis justes et ancrés	Appuis justes et ancrés contribuant à l'activation et à l'orientation des forces
<b>Regard</b> distrait Dans toutes les directions	Ciblé pendant le mouvement et distrait durant le maintien de la posture	Ciblé tout au long de la posture	Ciblé et imperturbable

### Ce que l'on modifie pour différencier

Si l'élève ne parvient pas à soulever ses deux pieds :

- Mettre un support sous les pieds
- Lever un seul pied, puis l'autre

Si l'élève a peur de basculer en avant :

- Mettre un support (briques ou tapis) sous la tête ou une parade

Si l'élève ne trouve pas son point d'équilibre :

- Mettre une brique au sol devant pour fixer le regard sur ce repère

Si l'élève se maintient aisément :

- Descendre en planche sans reposer les pieds au sol

