

APC maternelle et CP

Aider les élèves à être attentif à partir d'activités corporelles

Repérage de la difficulté : élèves passifs ou hyperactifs

DOMAINE : Devenir attentif en classe à partir d'activités de détente décentrée (en APC ou en collectif) Cette activité peut être la 1^{ère} séance d'APC.

Compétences / objectifs	Activités ou démarches
<p>Enfant attentif, et plus présent en classe</p> <p>JE SUIS ATTENTIF</p>  <p>Aide pour éveiller les plus passifs</p> <p>Aide pour apaiser les enfants hyperactifs</p>	<p>Activités de détente : se frotter les yeux, bailler, s'étirer... tous les gestes naturels de détente, que l'on peut faire debout ou allongé sur des tapis.</p> <p>Mise en train : étirements « pieds collés au sol » : inspirer en ouvrant le corps, expirer en étirement puis mouvement de fermeture sur soi. Poussée des bras dans différentes directions : haut ; de côté, devant, derrière... avec déplacements dans l'espace.</p> <p>L'arbre : enraciné, épaules relâchés, menton rentré, jambes fléchies : se balancer (avant/arrière/gauche/droite). Travailler sur les sensations plantaires : talon/pointe des pieds/sur le côté. Ces sensations sont à mettre en relation avec l'image d'un arbre balancé par une brise légère jusqu'à un vent fort.</p> <p>Activités toniques : à deux, soulever le bras du camarade. Il doit être bien relâché quand on le lâche. Massages, seul puis à deux : le trapèze, en baissant les épaules, puis le dos. Se frotter : le visage (front, yeux, nez, oreilles), les bras, les jambes, le dos (en réalisant des enchaînements). Peut se faire sur de la musique. Rouler une balle de tennis ou une barre de bois sous le pied.</p> <p>Contractation/détente : serrer une balle de tennis le plus fort possible sur l'inspiration et relâcher à l'expiration (assis). Détente sur le tapis : Par deux, rouler les bras, les jambes la tête « légère torsion » de l'autre. Insister sur le respect de l'autre. Il doit se sentir détendu.</p> <p>Bilan collectif assis en tailleur : Faire un inventaire des activités pratiquées avant de se quitter en évoquant les sensations ressenties, le schéma corporel, les actions réalisées... Elles peuvent être réutilisées en classe.</p>