



ATOLE Quiz 2

JP. Lachaux et les éditions MDI

P'tit blog de Segpa





Qu'est-ce que le sens de l'équilibre ?

Il nous permet de ressentir ces
forces qui nous tirent de chaque
côté et de les compenser,
rapidement et constamment par
de petits mouvements.







Donnez des exemples de sports ou des activités où il faut avoir le sens de l'équilibre.

La danse

Le ski

Le surf

L'escalade



Pourquoi parle-t-on du sens de l'équilibre quand évoque l'attention ?

L'attention est fragile et nous pouvons facilement être distrait par les autres, par notre « petite voix »

- => nous les comparons à **ces forces** qui nous tirent de chaque côté.
- => Il faut apprendre à résister pour ne pas tomber.



Qu'est-ce qui est difficile dans l'attention ?

Ce qui est difficile, c'est de faire attention longtemps à quelque chose, de rester longtemps en contact avec cette chose, de maintenir le contact comme celui de ses pieds sur une poutre









Qu'est-ce qui peut vous empêcher de rester attentif en général ?

Les interactions, bavardages

Les amusements, distractions

Les soucis, les pensées

Les mouches, les mouvements

Les bruits extérieurs...



SÉQUENCE 2 - Activité 2 - DOCUMENT 11 - L'ÉQUIL IRRE ATTENTIONNEL - À projeter / À afficher

Pourquoi cela peut faire penser à l'attention ?

Garder le contact avec la cible.

Ne pas réagir aux distractions,

mouvements (oiseau)

Rester sur la poutre.

Ressentir ces forces qui nous tirent de chaque côté et essayer de les compenser



SÉQUENCE 2 · Activité 2 · DOCUMENT 11 : L'ÉQUILIBRE ATTENTIONNEL · À projeter / À affiche

Comment garder son équilibre ?

Pour être en équilibre, je doisaux forces qui nous tirent suret cherchent à nous



Que fait le personnage ?

A-t-il besoin d'être très concentré ?

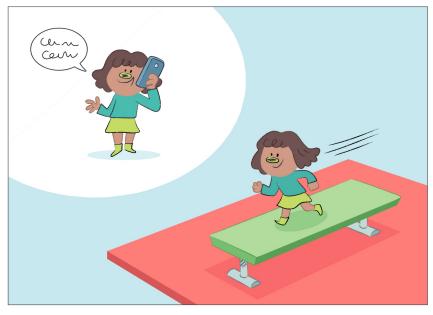
Description de la poutre

Poutre haute et étroite:

Il est vraiment important de réussir la tâche, je dois avoir une attention bien **continue**.

La tâche est difficile.

En cas d'échec, les conséquences peuvent être **fâcheuses**.



SÉQUENCE 2 · Activité 3 (partie 1) · DOCUMENT 14 : LA POUTRE LARGE · À projeter / À afficher

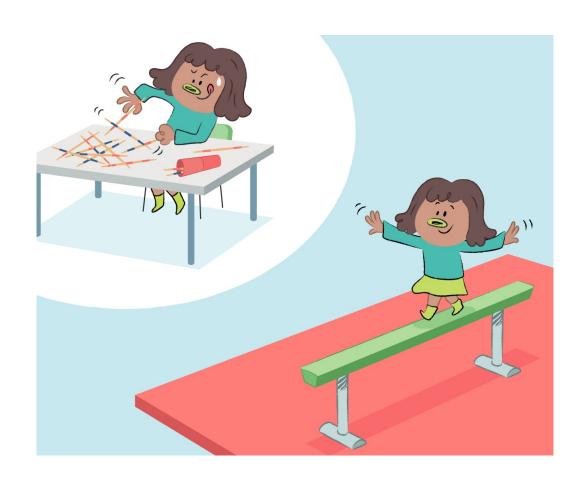
Que fait le personnage ?

A-t-il besoin d'être très concentré?

Description de la poutre

Poutre large et basse :

je ne risque pas grand-chose. Je peux me permettre d'être un peu distrait car la tâche est facile. Je sais la réussir de façon un peu automatique.



Poutre moyenne:

Il est important de réussir la tâche, je dois avoir une attention continue.

Si elle est **longue**, je dois rester attentif **longtemps**.



Avons-nous besoin d'être tous attentif de la même manière à toutes les activités ?

Nous n'avons pas tous besoin d'être attentif de la même manière selon les activités.

Une activité qui ne demandera pas beaucoup d'attention à l'un ou l'une d'entre vous peut demander beaucoup à quelqu'un d'autre.

C'est quelque chose de personnel.



SÉQUENCE 2 · Activité 3 (partie 2) · DOCUMENT 19 : LES 3 « A » DE L'ATTENTION · À projeter / À afficher

Que signifie le A rouge ?

Le A orange?

Le A vert?



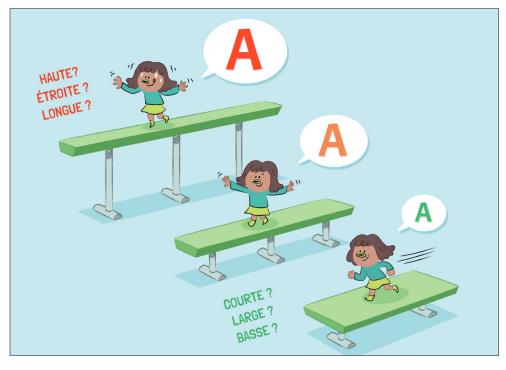
Activité difficile



Activité normale

A

Activité facile



SÉQUENCE 2 · Activité 3 (partie 2) · DOCUMENT 28 : LA POUTRE ET LES 3 « A » · À projeter / À afficher

Décrivez ce que vous voyez.



Activité difficile:

concentration ++++ poutre haute et étroite



Activité normale

concentration ++ poutre moyenne



Activité facile

concentration + poutre basse et large