

COMPETENCES EXECUTIVES

VIE PRACTIQUE



Concentration

Polariser l'attention

S'engager

Accepter effort

Persévérer

Aller au bout d'une tâche



Contrôle inhibiteur

Choisir

Résister aux tentations

Réfléchir avant d'agir

Contrôler ses actions

S'ordonner



Mémoire de travail

Conserver les infos

Etablir lien entre idées

Planifier actions

Garder objectif en mémoire



Flexibilité cognitive

Imaginer solutions

Créer

Faire essais/erreurs

Echanger

Coopérer

Choisir

Prendre initiatives

Prendre responsabilités

Métacognition

Reformuler

SE CONSTRUIRE COMME PERSONNE SINGULIERE AU SEIN D'UN GROUPE

VIE PRACTIQUE

COMPETENCES PSYCHO SOCIALES



Conscience de Soi

Auto discipline

- Se connaître
- Se canaliser

Volonté

- Oser
- Vouloir

Libre choix

- Décider

Gestion émotions

- Connaitre
- Reconnaitre
- Nommer
- Réguler

Confiance en soi

- Estime de soi

Autonomie

- Emancipation

JEUX DE COORDINATION MOTRICE

Marcher sur la ligne

- Marcher
- Marcher de diff. façons
- Exercices d'équilibre
- Marcher avec objets

Leçon du silence

- Se concentrer
- Ecouter
- Apprécier / Goûter



Conscience des autres

Empathie

Respect

Communication

Echange - Coopération

Responsabilité

LECONS DE GRACE ET COURTOISIE

Se déplacer

- Marcher
- Contourner
- Porter / Transporter
- Emprunter escaliers
- ...

Organiser son travail

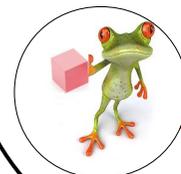
- S'installer
- Emprunter un objet
- Signer
- Ranger / Nettoyer
- ...

Cultiver la politesse

- Saluer
- Remercier
- S'excuser
- Se moucher / Eternuer
- Accueillir
- ...

Se mettre en lien

- Ecouter
- Partager
- Consoler
- Proposer
- Interpeler
- Exprimer Désaccord
- Considérer
- Prendre soin
- Offrir
- Interrompre
- Refus / Besoin



Conscience de son environnement

Respect du matériel

- Entretien
- Protection

Respect du vivant

- Entretien
- Protection

Responsabilité

- Mobilisation

ADAPTER SES EQUILIBRES ET SES DEPLACEMENTS A DES ENVIRONNEMENTS / CONTRAINTES VARIEES

EXERCICES PRELIMINAIRES

Se déplacer

Marcher doucement

En portant attention aux autres  
En contournant les tapis

en portant un plateau

Vide  
Avec objet roulant

une carafe

Vide  
Pleine

un tapis

Marcher sur la ligne

En avant / En arrière  
En variant les pas / arrêts  
En portant un objet



AP 3

Se déplacer avec aisance dans des environnements variés naturels ou aménagés

Déplacer

Porter une chaise

Porter une table

Seul  
A deux



AP 2

Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir

S'installer pour travailler

Sur une chaise

S'installer  
Se relever

Sur le sol

Préparer son tapis

Dérroller  
Brosser  
Rouler



Ouvrir  
Fermer

Une porte

Ouvrir  
Fermer

Un tiroir

Ouvrir  
Fermer

Emprunter des escaliers

Escaliers

Monter  
Descendre



UTILISER MANIPULER FABRIQUER DES OBJETS

PRENDRE SOIN DE L'ENVIRONNEMENT

Nettoyer - Ordonner plateau - Epouseter - Essuyer - Balayer - Presser l'éponge - Laver la table - Laver le linge

Plier - Serviette - Chiffons - Drap - Chaussettes - Plier les tissus - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - Plier les papiers - Origami

EM 16

Choisir Utiliser Désigner Outils / Matériaux adaptés à une situation à des Actions Techniques spécifiques

Entretien - Brosser son tapis - Nourrir le bois - Astiquer les cuivres - Polir un miroir

Prendre soin - Changer l'eau des fleurs - Prendre soin des plantes

Soigner les animaux

VIE PRATIQUE

UTILISER MANIPULER FABRIQUER DES OBJETS

PRENDRE SOIN DE SOI

Cadres d'habillages



Boutons

Clips

Pressions

Scratch

Boucles

Fermeture E.

Rubans

Lacets

S'habiller

EM 16

Choisir Utiliser Désigner  
Outils / Matériaux adaptés à une situation à des Actions  
Techniques spécifiques



S'habiller

Vêtements

Chaussures

Tablier

Faire ses lacets

Se laver



Se laver le visage



Se moucher



Se laver les mains

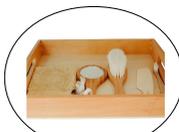


Se brosser les dents

EM 14

Connaitre et mettre en oeuvre quelques règles d'hygiène corporelle et d'une vie saine

S'entretenir



Se coiffer



Cirer les chaussures

MANIPULER ET DECOUVRIR LES USAGES DES OBJETS

AGIR AVEC LES OBJETS

EM 16

Choisir Utiliser Désigner  
Outils / Matériaux  
adaptés à une situation  
à des Actions  
Techniques spécifiques

ENFILER

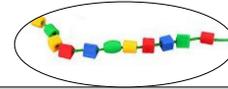
Enfiler



Elastiques



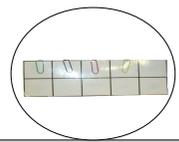
Grosses perles



Moyennes perles



Petites perles

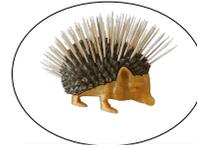


Trombones

Insérer



Pièces dans tirelire



Cure dents

PINCER



Pince de cuisine



Pince à glaçons



Pince à escargots



Pince à sucre



Pince à olives



Pince à petits objets

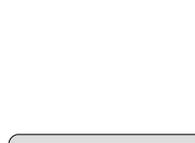
Transvaser



A la main



Avec une cuillère



Avec un broc



Gros grains  
Grains fins



Eau



Avec un entonnoir

TRANSVASER

Verser



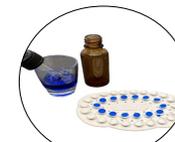
Dans verre gradué



Avec une louche



Avec une théière



Avec une pipette



Se servir de l'eau

MANIPULER ET DECOUVRIR LES USAGES DES OBJETS

VIE PRACTIQUE

CUISINER



Couper



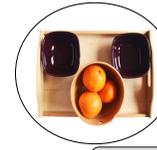
Tartiner



Piler



Eplucher



Tamiser



Peler



Raper



Presser



Casser



Mélanger

EM 16

Choisir Utiliser Désigner  
Outils / Matériaux  
adaptés à une situation  
à des Actions  
Techniques spécifiques



Dresser la table



Se servir de l'eau

COUDRE  
BRODER  
TISSER  
TRICOTER

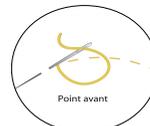
Coudre



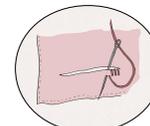
Enfiler



Faire un noeud



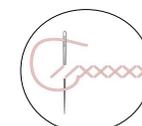
Point avant



Point surfil



Point zig zag



Point croix



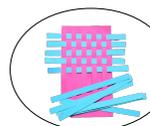
Coudre boutons



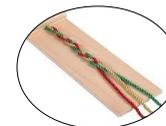
tissus



Broder



Tisser



Tresser



Tricoter



MANIPULER ET DECOUVRIR LES USAGES DES OBJETS

VIE PRATIQUE

BRICOLER



Poncer



Pointer



Scier

Assembler

ACTIONNER DES MECANISMES



Des pinces à linge

Sur support fixe  
Sur support rigide



Des boites



Des flacons



Des cadenas

1 cadenas  
3 cadenas



Des serrures

Ouvrir  
Fermer

Visser  
Dévisser



Des boulons

1 boulon



3 boulons



7 boulons



Avec une clé à molette



Avec un tournevis



Mixte

MANIPULER ET DECOUVRIR LES USAGES DES OBJETS

VIE PRATIQUE

OUTILS DE L'ELEVE

EM 16

Choisir Utiliser Désigner  
Outils / Matériaux adaptés à une situation à des Actions  
Techniques spécifiques

Découper



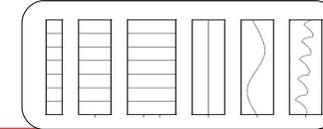
Papiers

Rigides Souples



En suivant une ligne

Ligne courte  
Ligne moyenne  
Ligne longue



Ligne oblique  
Ligne brisée  
Ligne courbe



Ligne spirale  
Autour d'une image

Coller



Des gommettes

Librement  
Dans des espaces définis  
En reproduisant un modèle



Des papiers

Librement  
Dans des espaces définis  
En reproduisant un modèle



Assemblages

Librement  
D'après modèle

Autres actions



Tamponner

La date



Tailler

Des crayons



Tracer

Avec une règle



Scotcher



Perforer

Reliures



Agrafer

EM 18

Utiliser des objets numériques  
Appareil photo  
Tablette - Ordinateur



Appareil photo

Utiliser action mécanique  
Cadrer  
Actionner



Tablette

Utiliser le digital  
Chercher un dossier  
Prendre photo Enregistrer



Ordinateur

Utiliser souris / clavier  
Changer de police  
Enregistrer