

1- Sécurité, 2- Adapter, efforts, persévérance 3- plaisir et progression 4- dépassement

Jouer avec une balloune 🎈 peut paraître banal! Pourtant lorsqu'on s'y attarde, on découvre plusieurs habiletés motrices nécessaires à l'action.

En y regardant de plus près, on constate qu'il faut coordonner nos actions avec des trajectoires aléatoires, se donner un élan, se tourner, se déplacer (vers l'avant, les côtés et à reculons, sauter, reprendre son équilibre et assurément frapper un objet avec une ou deux mains ou d'autres parties du corps.

Toute la famille ou presque (les enfants de 2 ans ou plus) peut participer ! Il faudra toutefois transformer temporairement le salon, la cuisine, le sous-sol ou le garage en salle de jeu.

Suggestions d'activité :

Lancer une balloune en l'air et la frapper à tour de rôle afin de la garder dans les airs.

Frapper la balloune pour amorcer l'action. Nommer celui ou celle qui doit faire l'action suivante.

Frapper avec d'autres membres (tête, coude, genoux, mains, doigts, pieds) pour conserver la balloune dans les airs. Nommer les parties du corps utilisées.

Ajouter une balloune de couleur différente et intégrer des variantes! Exemple : utiliser la main droite pour frapper la balloune verte et la main gauche pour la rouge (latéralité). Idem pour différentes parties du corps (connaissances et consciences corporelles)

Ajouter des contraintes! Exemple celui qui frappe doit s'asseoir et se relever, s'agenouiller, aller ... et revenir, etc. avant de pouvoir frapper à nouveau.

Avec la table du salon par exemple, séparer le salon en deux territoires! On doit maintenant frapper la balloune vers le clan adverse.

Ajouter l'obligation de faire des passes dans un clan avant de frapper vers le clan adverse. Intégrer des stratégies de défense et d'attaque. On s'approche du mini-volley 😊.

Petit truc pour ajouter un niveau de difficulté. Ajouter un tour de ruban adhésif en toile « tape blanc pour bâton de hockey » sur deux ou trois circonférences de la balloune. Le poids ajouté sur la balloune rendra les trajectoires moins aléatoires et ajoutera de la vitesse à votre balloune. Prévoir quelques ballounes de réserve! Les « PAOFF » font partie de l'expérience balloune! 😬

Beaucoup de plaisir en perspective! 😄 N'attendez pas un anniversaire pour gonfler les ballounes 🎈🎈🎈😊!

Intention pédagogique

A) Latéralité B) Connaissance de différentes parties du corps C) Coordonner une action de frappe avec des trajectoires aléatoires D) Coopérer avec des partenaires E) Comprendre et différencier attaque et défense F) Élaborer des stratégies en défensive et en offensive.

Demain, je vous parle d'ingéniosité...

Passez une belle journée 😊.

Ça va bien aller 🌈

Richard Couture
Éducation physique
École Sainte-Hélène