



Capsule éducation physique lundi 30 mars 2020
Bien bouger pour bien penser

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

Aujourd'hui je vous parle de botter...

Botter demande une certaine compréhension de l'ensemble du geste. On peut botter des deux pieds, mais il est souhaitable d'en apprendre la progression avec son côté dominant et faire le transfert vers le côté non dominant par la suite. Supposons que mon côté dominant est le droit. Je vais donc frapper le ballon avec mon pied droit!

- 1- Placer mon pied gauche en appui à côté du ballon en pointant la direction que je souhaite donner au ballon une fois l'action complétée. (Jambe d'appui)
- 2- Balancer de la jambe pour permettre l'impact du pied sur le ballon.
- 3- Choisir le type de botter (Impact sur le ballon : botter avec précision, utiliser l'intérieur du pied. Botter de dégagement utilisé le dessus du pied.)

Suggestion d'activité :

Seul, à quelques mètres d'un mur, je pratique le bon mouvement. Je prends soin de replacer le ballon entre chaque botter. Lorsque je réussis à cette distance, je recule d'un mètre et je tente d'atteindre une cible régulièrement.

À environ 5 mètres, je place 5 objets (un mètre entre chaque objet)! Combien de botter me permettent de faire tomber tous les objets?

2x2 je botte vers papa et papa botte vers moi.

Le gardien. Maman est la gardienne de but, j'essaie de marquer.

L'intention pédagogique est de A) connaître son côté dominant pour botter B) coordonner deux actions simultanément (être en équilibre sur sa jambe d'appui et balancer la jambe du côté dominant C) améliorer la précision dans l'action du botté.

Demain je vous parle de dribbler ou manier...

Richard Couture
Éducation physique
École Sainte-Hélène