



Capsule éducation physique vendredi 3 avril 2020
Bien bouger pour bien penser

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

Aujourd'hui je vous parle de coordination œil/main...

Dans les faits, ce que l'œil perçoit permet des réactions musculos quelettiques plus ou moins complexes afin de se protéger, de se déplacer, d'observer ou tout simplement raffiner tous les gestes nécessaires à l'action appropriée.

Je vous ai parlé plus tôt de **trajectoires** dans une capsule s'intitulant « lancer et attraper ». C'est en réaction à la perception de la trajectoire que l'enfant se déplace et réagit pour par exemple attraper un objet.

Certaines problématiques de vision peuvent altérer le développement moteur de l'enfant. Il faudra être attentif à cette possibilité!

Suggestion d'activité :

Étape 1.

Le défi sera dans un espace restreint (le confinement nous permettra donc d'atteindre facilement ce premier objectif ! 😊) Sans blague, dans un espace d'environ 1 mètre, il suffit de lancer par en dessous à la manière d'un jongleur, une balle ou autre objet facile à tenir dans la main de l'enfant. (Un petit sac de sable pour les jeux de poche est super!) En conservant sensiblement la même posture, l'enfant doit rattraper l'objet avec la même main. L'idée derrière cet exercice est l'ajustement moteur par rapport à la perception de l'objet. (Force et précision pour la trajectoire du lancer et déplacement du bras pour permettre à la main de rattraper l'objet). Plus le geste du lancer sera raffiné, plus la coordination sera facile!

Étape 2.

Ce n'est pas tout! Il faut aussi pratiquer cette action du côté non dominant! C'est d'ailleurs une bonne idée pour le parent d'essayer avec son côté non dominant! Vous aurez un aperçu du développement moteur de votre enfant!

Étape 3.

Tenir l'objet du côté non dominant pour le rattraper du côté dominant et vice-versa!

Attention, rappelez-vous que le contrôle moteur est l'objectif de départ. Il faut régulièrement revenir à l'étape précédente afin de raffiner les trajectoires de lancers.

Étape 4.

Un objet dans chaque main! L'idée de départ demeure! Il faut constamment ajuster la position de nos mains afin de coordonner chacune des actions nécessaires à la réussite de ce défi. L'action commence du côté non dominant avec le premier lancer en direction du côté dominant. Il s'ensuit le deuxième lancer du côté dominant vers le non dominant. Il faut enfin compléter avec deux attrapés consécutifs! Pour simplifier le tout, on peut utiliser les mots d'action suivants. (Lance-lance/attrape-attrape).

Anecdote : Lorsque j'avais environ 12 ans (long time ago), je faisais stresser ma mère en pratiquant avec des œufs dans la cuisine!

Des sites internet pour l'apprentissage de la jonglerie 🤹 peuvent être facilement accessibles!

Intention pédagogique : A) distinguer son côté dominant et non dominant B) Vérifier la souplesse ou la rigidité des membres supérieurs C) **ajustement** des trajectoires de lancers

Lundi prochain, je vous reviens avec d'autres types de lancers ... Je souhaite à tous un beau week-end.

Richard Couture
Éducation physique
École Sainte-Hélène