



Capsule éducation physique jeudi 2 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 frapper un objet avec un outil...

Frapper un objet, pas son frère ou sa sœur! 😊😊😊

Sérieusement, il s'agit par exemple de frapper une balle avec une raquette de tennis, un volant avec une raquette de badminton ou encore une balle avec un bâton de baseball, etc.

Pour les enfants, il faut s'assurer d'avoir les outils qui conviennent à leur taille et à leur capacité musculaire. L'utilisation d'une raquette de tennis pour adulte par exemple pourrait développer des défauts moteurs difficiles à corriger ou pire des blessures.

À chaque outil correspond une façon sécuritaire et efficace de préhension. Au badminton par exemple, bonjour M. Raquette rappel aux enfants qu'on tient la raquette comme lorsqu'on donne la main à quelqu'un! Hum! il faudra que je révise mon exemple! Cette coutume risque de disparaître! 😊 Au tennis, on tient la raquette comme un marteau. Pour ces deux outils, les enfants doivent reconnaître leur côté dominant pour tenir la raquette et distinguer le coup droit du coup revers. Au baseball comme au golf, l'enfant a parfois de la difficulté à trouver son côté dominant. Il faut être patient et leur permettre d'expérimenter les deux côtés pour ensuite choisir et pratiquer.

Le positionnement du corps, les déplacements et le synchronisme du geste pour atteindre l'objet à frapper deviennent des impératifs pour les progrès à réaliser. Au golf et au baseball, on se positionne pour frapper l'objet alors qu'au tennis ou au badminton il faut se déplacer afin de frapper l'objet! Ainsi, les pivots, les pas chassés, les pas croisés et les fentes deviennent des stratégies pour augmenter l'efficacité du geste.

Suggestion d'activité :

Dans la cour ou dans l'entrée. Le défi sera de frapper un volant de badminton. Seul... Frapper vers le haut et répéter le même type de frappe plusieurs fois de suite sur le coup droit, revers et en alternance. 2x2 défi de contrôle. Par exemple, fillette et maman s'échangent le volant et réussissent 15 fois de suite en contrôle. On répète et on tente d'améliorer notre résultat.

Les mêmes défis peuvent être repris avec le tennis en considérant qu'au tennis la balle peut faire un bond avant d'être frappée à nouveau. Frapper la balle contre un mur à répétition sur le coup droit, revers et en alternance. Frapper pour un partenaire qui fait de même! Jouer en famille... Un derrière l'autre, frapper la balle pour le suivant! On peut faire de deux façons. 1- en contrôle. 2- éliminer celui ou celle qui n'arrive pas à frapper.

La cour arrière pourra bientôt servir pour le baseball! Pour protéger vos biens, utiliser une balle molle!

Frapper la balle avec un bâton de baseball. Sur un « T-ball » support à balle, placer une balle et la frapper. (Fabriquer un support à balle. Au bout d'un bâton, fixer un rouleau de carton à essuie-tout avec du ruban adhésif. Planter le bâton dans le sol et placer la balle en équilibre sur le carton. Conserver vos cartons pour réparer votre « T-ball »). Lancer la balle par en dessous en direction du frappeur.

Parcours de mini golf 🏌️ intérieur. Placer une tasse ou bocal en plastique sur le côté à un endroit déterminé à l'avance. D'un point de départ identifié, on doit frapper la balle vers la tasse et réussir à faire entrer celle-ci à l'intérieur dans le moins de frappes « coup » possible.

Intention pédagogique : **A)** adopter une bonne prise de l'outil. **B)** distinguer le coup revers et le coup droit. **C)** synchroniser son action pour frapper l'objet de diverses façons **D)** placer ou déplacer son corps de la bonne façon et au bon endroit afin de frapper l'objet avec efficacité. **E)** développement du contrôle moteur (ajuster, modifier la force d'impact sur l'objet). **F)** notions mathématiques... comptabiliser ses réussites.

Demain, je vous parle de coordination œil/main...

Richard Couture
Éducation physique
École Sainte-Hélène