



Capsule éducation physique jeudi 26 mars 2020
Bien bouger pour bien penser

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

Lancer et attraper...

Lancer. Il y a plusieurs façons de lancer (lancer par en dessous, par-dessus, à une main ou à deux mains) concentrons nous sur le lancer par-dessus l'épaule de type « baseball ». L'action du bras dominant (droitier ou gaucher) doit passer par-dessus l'épaule afin de laisser partir l'objet à lancer (considérons une balle de tennis pour notre exemple). Nous aurons à tenir compte éventuellement de la jambe d'appuis pour effectuer un transfert de poids. Cependant, pour permettre l'apprentissage d'attraper, il est parfois facilitant de lancer en balançant le bras par en dessous.

Attraper est plus complexe comme action. Il faut d'abord faire appel au cerveau via la vue afin d'anticiper la trajectoire de l'objet. Il faut ensuite se déplacer afin de placer son corps dans la trajectoire de l'objet et ensuite appliquer les derniers critères afin de coordonner l'action des bras et des mains afin de saisir l'objet. Pour adapter l'action d'attraper on peut d'abord faire rouler un ballon ou une balle vers notre enfant. Est-il en mesure de l'attraper? Si oui, on répète avec des bonds, ensuite un seul bond, ensuite directement. Plus l'enfant progresse, plus on peut jouer avec les distances et les types de trajectoire.

Note : Lorsque 2 apprenties pratiquent ensemble, la tâche d'attraper peut s'avérer plus difficile. L'apprenant ne contrôle pas nécessairement ses trajectoires de lancer ou n'a pas d'intention pédagogique en fonction d'une progression de son partenaire. Il est alors préférable que l'enfant lance contre un mur et tente d'attraper son propre rebond.

Suggestion d'activité :

Lancer contre un mur et attraper, en famille...papa lance vers l'un des enfants ou de maman. Il doit nommer la personne visée. Si la personne réussit à l'attraper, c'est elle qui va lancer et ainsi de suite. **Le tour du monde.** Exemple. Pour une famille de 5. On se place 3 d'un côté et 2 en face de l'autre côté. La distance peut varier entre 2 et 5 mètres. Je lance à la personne en face et je vais me placer derrière la file de son côté. La personne à qui j'ai lancé fait de même. Si tout le monde réussit à attraper chacun son tour, on réussit 1 tour du monde. 2 attrapés chacun son tour = 2 tours du monde etc... famille de 2,3 ou plus. Tous sont placés en file à environ 3 mètres d'un mur! Le premier lance contre le mur pour que le deuxième attrape et ainsi de suite. Se lancer 2x2. Seul, je lance en l'air par en dessous et j'essaie d'attraper la balle avant qu'elle touche le sol. J'invente une routine pour lancer et attraper.

L'intention pédagogique est de A) connaître et distinguer son bras dominant B) améliorer mon contrôle moteur pour attraper et pour lancer 1 avec précision et 2 avec la bonne force C) partager des espaces communs et bien interagir avec les autres.

Semaine du défi moi j'croque.

Le menu de M. Richard permet d'apprendre différentes choses!

Après lecture du menu, vérifier la compréhension de lecture de l'enfant! Par exemple Quel fruit M. Richard mange en collation du matin? Bien que le menu ne le précise pas, le fait que la collation soit prise entre le petit déjeuner et le dîner fait appel à la conscience temporelle! Autre exemple, qu'est-ce que M. Richard ajoute dans son dessert amusant? Compter les portions de fruits et légumes de M. Richard 😊

Demain je vous parle des habiletés d'équilibres... en plus de mon menu du défi moi j'croque 😊

Richard Couture
Éducation physique
École Sainte-Hélène