



Capsule éducation physique lundi 27 avril 2020
Bien bouger pour bien penser

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

Les sens

L'éducation physique nous permet d'exploiter plusieurs de nos sens! La vue est le sens le plus couramment utilisé puisqu'elle guide l'ensemble de nos actions.

C'est justement ce qui rend les autres sens attractifs. On peut imaginer par exemple plusieurs mouvements stationnaires à exécuter les yeux fermés!

D'abord nos plus petits doivent connaître leurs 5 sens (la vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher et le goût). Ensuite, il faut qu'ils les vivent!

À la maison, il est plus facile d'exploiter et développer certains sens comme l'odorat et le goût! Je vous donne un exemple d'expérience vraiment agréable pour tous. Un adulte prépare un pique-nique avec différents aliments (crudités, fruits, sandwichs à différentes saveurs, etcétera). Les convives doivent se mettre un bandeau sur les yeux et en fonction du toucher, de l'odorat et du goût, doivent deviner ce qu'ils mangent.

L'ouïe,

Au gymnase, nous faisons des expériences avec les sons! Par exemple, danser sur de la musique, dribbler en fonction des tam-tam rapides ou lents, être guidé par un pair dans un parcours à l'aveugle, etc.

Le toucher,

Dribbler sur place les yeux fermés permet entre autres de développer le sens du toucher et de l'ouïe. Le bruit du rebond devient plus important qu'à l'habitude. La sensation du ballon lorsqu'il revient à la main permet d'ajuster le mouvement du poignet jusqu'à la pointe des doigts.

L'odorat,

Dans ma grotte d'Alibaba, je place des boîtes de souliers dans lesquels je mets des morceaux d'agrumes. Citrons, limes, oranges ou autres. Les boîtes sont fermées, mais avec un exacto, j'ai fait des traits dans le carton. De cette façon, lorsqu'un élève brasse une boîte, il s'en dégage une odeur! Les enfants doivent deviner l'odeur qui provient de la boîte bleue, la rouge et la verte.

Suggestion d'activité :

J'invente un parcours avec des défis en relation avec mes sens!

Porter un bandeau sur les yeux sera nécessaire pour un parcours guidé! Un peu comme une chasse au trésor, je guide mon partenaire qui porte un bandeau jusqu'à des endroits où se trouvent différents objets (papier sablé, bout de différents tissus, aliments, tapis, métaux ou autres). J'introduis dans mon parcours des mouvements comme ramper, passer sous ou par-dessus un obstacle, etcétera.

Demain, je vous parle de motivation...

Passez une belle journée 😊.

Ça va bien aller 🌈

Richard Couture
Éducation physique
École Sainte-Hélène