



Capsule éducation physique lundi 20 avril 2020
Bien bouger pour bien penser

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

Je vous parle de combiner plusieurs actions de motricité... (locomotion avec un véhicule et équilibre)

Parlons d'abord d'équilibre

Du point de vue physiologique, l'équilibre est contrôlé par l'oreille interne! Du point de vue physique on parle de centre de gravité. Le cerveau analyse l'ensemble des caractéristiques de notre environnement et cela nous permet d'ajuster nos actions afin de maintenir notre équilibre. On a qu'à penser à une randonnée pédestre pour réaliser à quel point notre niveau de concentration est différent d'une balade sur un trottoir!

Lorsqu'on parle équilibre dynamique, on inclut forcément de la locomotion. La vélocité de la bicyclette nous aide à maintenir plus facilement notre équilibre de même que pour d'autres moyens de locomotion comme la trottinette ou la planche à roulettes . Essayez de rester en équilibre sur la bicyclette lorsque celle-ci est immobile! Plus difficile n'est-ce pas!

Voici des petits défis avec divers moyens de locomotion. Rappelez-vous du critère #1. De ces capsules « sécurité ». Ensuite, adapter à l'âge, mais aussi à l'expérience. On ne descend pas des escaliers avec une planche à roulettes en commençant. On y va de façon progressive. L'agilité se développe avec l'assurance. Lorsque l'enfant démontre beaucoup de facilité avec certaines tâches, on peut lui proposer des tâches plus complexes.

Suggestion d'activité :

Bicyclette , Trottinette , « Skateboard »

Chronométrer combien de temps je reste en équilibre immobile sur mon vélo. Descendre avec le pied gauche. Descendre avec le pied droit. S'accroupir et se redresser. Se pencher sur la gauche et sur la droite pour décrire un cercle. En avançant doucement, soulever la roue avant. Idem pour la roue arrière. En soulevant la roue avant, faire une rotation de $\frac{1}{4}$ ou $\frac{1}{2}$ tour sur la gauche ou sur la droite. Idem avec la roue arrière. Monter la chaîne de rue. Soulever les deux roues simultanément!

Passer par-dessus un petit obstacle (un bout de bois) sans le toucher avec les pneus. Inventer un parcours avec différents obstacles (Des pentes, bascule, bois sur la longueur, sur la largeur, etc.) Beaucoup de plaisir et des heures d'occupation en perspective!

La plupart des défis présentés précédemment peuvent être repris avec la trottinette ou la planche à roulettes. Il suffit d'adapter en fonction du moyen de locomotion utilisé. Le port du casque est évidemment requis pour ces apprentissages.

L'intention pédagogique est de A) Développer l'assurance nécessaire pour utiliser différents véhicules. B) Percevoir et sentir son corps sur un véhicule vs le maintien de l'équilibre. C) Expérimenter le côté gauche et droit (latéralité) pour diverses manœuvres. D) Prise de conscience sur les notions de sécurité sur divers véhicules. E) Nommer un des véhicules en anglais!

Demain , je poursuis avec d'autres activités qui combinent plusieurs actions...

Passez une belle journée

ça va bien aller!

Richard Couture
Éducation physique
École Sainte-Hélène