

Unité 3 : Exploration du mouvement

Éléments ciblés : Mouvement et manipulation d'objets à l'aide des pieds

Semaine 3 - Leçon 3 : Les pieds en fête!

Ressources d'Ophea :

- [L'apprentissage fondé sur l'enquête en ÉPS](#)
- [Habilités motrices : Botter](#)

Considérations en matière de sécurité :

[Ophea Pour Tous : Alors, commençons!](#)

- Espace
- Surface
- Obstacles

Résultat d'apprentissage :

Nous apprenons à faire des mouvements et à manipuler des objets à l'aide de nos pieds avec succès, en démontrant des comportements sécuritaires et en nous amusant.

Cherchons Critères d'évaluation :

- Je peux faire un pas vers l'avant avec mon pied d'appui et le poser à côté du ballon ou de l'objet.
- Je peux déplacer la jambe de frappe vers l'arrière en fléchissant le genou, puis balancer librement la jambe à partir de la hanche et prolonger l'élan rapidement.
- Je peux faire contact avec le ballon ou l'objet avec l'intérieur ou le dessus du pied (lacets) en dessous du centre du ballon ou de l'objet.
- Je peux poursuivre mon élan vers la cible en utilisant mes bras pour maintenir mon équilibre.

Matériel :

- « Regardez dans la maison pour certains des objets suivants afin de vous aider à créer les jeux dans cette leçon. Faites preuve de créativité et bougez de différentes façons en jouant à des jeux qui font appel à vos pieds. »
 - Objet doux et mou
 - Ballon
 - Sceau/panier
 - Ruban masque
 - Craie
 - Corde
 - Objet avec un long manche
- « Cherchez et trouvez les objets suivants à l'extérieur. En trouvez-vous? »
 - Bâtons
 - Petites roches
 - Feuilles

Activité :

- Voici des jeux qui se jouent avec les pieds :
 - Apprenez la différence entre votre pied droit et votre pied gauche. Vous pouvez utiliser un code de couleur avec du ruban masque sur le plancher (intérieur) ou de la craie (extérieur).
 - Créez divers parcours en traçant des motifs sur le plancher ou le sol pour votre pied droit et votre pied gauche. Choisissez un mur et placez un sceau sur son côté, son ouverture face au mur, à environ un mètre de celui-ci. Essayez de botter le ballon vers le mur, à un angle et avec une force contrôlée pour qu'il rebondisse contre le mur, puis dans le seau.
 - Suspendez une variété d'objets (p. ex., ballons gonflés, jouet en peluche dans un sac de plastique, foulards). Étendez-vous sur le dos et essayez de toucher ou de frapper chaque objet avec vos pieds.
 - Placez un ballon sur des objets de différentes hauteurs (p. ex., anneau de deck-tennis, boîte de mouchoirs, rouleau de papier hygiénique, rouleau de papier essuie-tout). Essayez de botter le ballon sur les objets tout en maintenant votre équilibre.
 - Créez une grille de tic-tac-toe à l'aide de ruban masque ou de serviettes roulées sur le plancher (intérieur) ou de la craie ou de longs bâtons

(extérieur). Trouvez 6 à 9 objets qui peuvent atterrir sans rouler (p. ex., petit objet en peluche, sac de fèves, petite roche). Tenez-vous debout à environ deux mètres de la grille et essayez, par un coup de pied tombé contrôlé, d'envoyer l'objet vers la grille. L'objectif est de faire atterrir trois objets en ligne horizontale, verticale ou diagonale.

- Jouez au croquet en utilisant votre pied comme instrument de frappe pour envoyer un objet à travers la barrière que vous avez fabriquée avec, par exemple, deux bouteilles d'eau, les pattes d'une chaise, ou deux rouleaux de papier hygiénique. Élargissez ou rétrécissez la barrière.
- Placez 2 ou 3 sceaux/corbeilles/paniers dans l'aire de jeu. Trouvez une variété d'objets que vous pouvez maintenir en équilibre sur votre pied (p. ex., jouet en peluche, sac de fèves). Assoyez-vous sur une chaise et essayez d'envoyer chaque objet dans les sceaux.
- Placez dans l'aire de jeu une variété d'objets que vous pouvez faire tomber (p. ex., bouteilles d'eau vides, rouleaux de papier hygiénique ou de papier essuie-tout). Tenez une nouille de piscine ou une longue branche entre les pieds et essayez de vous déplacer dans l'aire de jeu pour faire tomber les objets.

Prolongement :

- N'oubliez pas vos orteils! Utilisez-les pour ramasser de petits objets (p. ex., billes, épingles à linge). Utilisez un mouvement locomoteur (p. ex., sauter, marcher sur les talons, se tourner sur les fesses) pour envoyer/laisser tomber l'objet vers/sur/dans la cible.
- Collaborez avec un partenaire pour prendre un objet sur le sol qui repose sur le côté et le redresser en utilisant seulement vos pieds. Vous pouvez accroître ou réduire le degré de difficulté en changeant la dimension, la forme et le poids de l'objet.
- Essayez de jongler avec un objet en utilisant seulement les pieds. Combien de touches consécutives pouvez-vous effectuer tout en maintenant le contrôle? Utilisez des objets ayant des textures, des dimensions et des poids différents.
- Jouez à du golf-soccer.

Modifications :

- Si l'apprenant ne peut pas utiliser ses pieds ou ses jambes, ou ne peut pas les utiliser pleinement, demandez-lui de tenir l'objet dans la main et de se pencher pour le mettre sur le pied. Dans ce cas, l'apprenant vise et place l'objet au niveau des pieds.
- Si l'apprenant ne peut pas utiliser ses pieds ou ses jambes, ou ne peut pas les utiliser pleinement, créez un bâton avec un modèle de pied à son extrémité. Créez un parcours à l'aide de ruban masqué ou de craie et demandez à l'apprenant de tenir le bâton et de tracer le parcours avec celui-ci.

Questions à poser aux apprenants :

[\(L'apprentissage fondé sur l'enquête d'Ophea\)](#)

1. Décrivez les similarités et les différences entre l'utilisation de vos pieds pour manipuler (p. ex., envoyer, déplacer, contrôler) un objet et l'utilisation de vos bras et vos mains. (A1.6)
2. Décrivez comment vous pourriez aborder physiquement et mentalement un défi ou une difficulté dans les jeux de cette leçon tout en tenant compte de la sécurité. (A1.3)
3. Comment pourriez-vous compléter les énoncés suivants : « J'ai découvert..., Ce que j'ai aimé le plus, c'est..., Je dois en apprendre davantage sur... » (A1.5)