

# Attraper

Activité

**Ressource:** Bien bouger

**Année(s):** 1e 2e 3e 4e 5e 6e 7e 8e 9e 10e 11e 12e

Recevoir un objet à l'aide de ses mains.



- Garder les yeux fixés sur l'objet
- Déplacer le corps dans la trajectoire
- Faire une cible avec ses mains
- Objet au-dessus : Les pouces vers l'intérieur
- Objet au-dessous : Les pouces vers l'extérieur
- Recevoir l'objet en l'amenant contre son corps

## Je peux aussi...

- jouer au football
- jouer au baseball
- jouer au rugby en fauteuil roulant

## Questions à se poser

- Puis-je prévoir à quel moment l'objet arrivera, déplacer mon corps et faire les mouvements nécessaires?
- Est-ce que j'ajuste la position de ma main pour rencontrer l'objet? Est-ce que j'amène l'objet contre mon corps lorsqu'il atteint mes mains?