

Équipements	Un balai (ou article similaire), une corde ou une ficelle, une balle ou une paire de chaussettes roulées dans une boule
Résultat(s) d'apprentissage	Jouer un jeu inuit et s'exercer aux habiletés de saut, de coup de pied et de stabilité.

Description

Le coup de pied en hauteur est un jeu inuit. Jadis, les chasseurs faisaient le coup de pied en hauteur pour signaler au village que la chasse a réussi. Un membre du groupe des chasseurs retournait dans une distance visible du village et faisait un coup de pied en hauteur pour signaler la nouvelle aux habitants du village.

Pour faire cette activité à la maison, attachez un bout de la ficelle ou de la corde au balai et attachez l'autre bout à la balle ou aux chaussettes. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace pour faire l'activité en faisant attention d'écartier tous les objets qui pourraient poser un danger.

Une personne tient le balai à la verticale, et veillant à se positionner de telle façon qu'elle évitera de prendre un éventuel coup de pied. Une autre personne tient la balle près du sol. La personne qui va donner le coup de pied se tient à un bras de distance de la corde ou de la ficelle. Il ou elle saute dans les airs, en partant avec les deux pieds sur le sol; il ou elle botte la balle/les chaussettes avec un pied et se reçoit sur le même pied qu'il vient d'utiliser pour donner le coup de pied. Il est permis de sauter un peu lors d'atterrir, pour trouver son équilibre.

Soulevez la balle d'environ 10 centimètres après chaque effort réussi. Au fur et à mesure que la balle se relève, la personne qui saute peut se reculer pour s'élancer avec plus de force.

Jouez jusqu'à ce que la personne n'arrive plus à botter la balle, ou perde son équilibre lors d'atterrir.

Compétences d'éducation physique



BOUGER

Les élèves développeront leurs habiletés psychomotrices et apprendront des tactiques et des stratégies pour faire une variété d'activités physiques dans différents environnements.



RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies qu'ils peuvent appliquer dans une variété de contextes de mouvement, en s'exerçant à la pensée critique, la prise de décisions, et la résolution de problèmes.



RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et apprendront des stratégies favorisant des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui appuient la maîtrise du mouvement et qui renforcent la confiance.



Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante de l'apprentissage d'une activité physique. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à la jeune personne et discutez des réponses avec l'élève.

- *Quelles habiletés est-ce que tu renforces lorsque tu fais cet exercice de coup de pied en hauteur?*
- *De quelle façon as-tu modifiée ton approche et ton envol pour améliorer tes chances d'atteindre la balle aux différentes hauteurs du sol?*



Considérations sur l'inclusion

Il est possible d'apporter des modifications à divers éléments d'une activité donnée pour encourager la participation de tous et de toutes. Lorsque vous planifiez vos activités, pensez aux moyens pour encourager la participation de tous et de toutes, et aux modifications que vous pourriez instaurer afin d'adapter les activités. Le cadre STEP propose des modifications aux aspects suivants de l'activité – surface, tâche, équipement, et participants.

S Surface	T Tâche	E Équipement	P Participants
Faire l'activité dans un endroit où il y a très peu de distractions.	La jeune personne se tient debout, avec le fond d'une chaise directement devant lui/elle; la jeune personne tient le fond de siège pour maintenir son équilibre. La jeune personne botte la balle entre les pattes de la chaise.	Couper une balle de tennis en deux et mettre une clochette ou autre objet sonore similaire au centre, enclencher les deux moitiés ensemble et sceller avec du ruban adhésif, puis attacher la balle sur une ficelle ou une corde pour fonctionner comme indice auditif.	L'enfant s'appuie sur une autre personne lors d'effectuer son coup de pied.