

Activités avec des balles et ballons

NOM DE L'ÉLÈVE (prénom et initiale du nom de famille) : _____

☐ Placez-vous derrière l'enfant et aidez-le, main sur main, à étendre les bras et à coincer un ballon contre sa poitrine. Passez graduellement de l'aide physique aux incitations verbales ou à la démonstration visuelle.

☐ Étendez les bras pour attraper un ballon mou lancé d'une distance d'environ un mètre. Un ballon de plage est facile à attraper. Éloignez-vous graduellement de l'enfant.

☐ Étendez les bras pour attraper un ballon mou de taille moyenne.

☐ Lancez des ballons et des balles de différentes tailles (par exemple, un ballon de soccer, une balle de tennis ou un sac de haricots) de différentes manières (au-dessus des épaules, en dessous des épaules, en les faisant rouler). L'enfant augmentera graduellement la force et la précision de ses lancers.

☐ Lancez des balles, des sacs de haricots et d'autres objets dans des poubelles ou des boîtes. Par exemple, vous pourriez créer un visage de clown ou d'animal à partir d'une boîte en carton. Découpez des trous pour les yeux, le nez et la bouche et utilisez-les comme cibles.

☐ Faites rouler une balle pour abattre des quilles.

☐ Faites rebondir un ballon et attrapez-le à deux mains.

☐ Bottez un ballon de taille moyenne en vous concentrant sur l'augmentation de la force et de la précision du coup de pied.

☐ Donnez des coups de pied à un ballon en alternant d'une personne à l'autre.

☐ Courez et bottez un ballon sans arrêter votre course.

Ergothérapeute/physiothérapeute : _____

Téléphone : _____