

Attraper 3.1 : Attraper et lancer des balles

8 - 12 ans

Introduction (1 minute)

Amenez les enfants à former un cercle ou une ligne et saluez-les.

Expliquez les consignes de sécurité spécifiques et rappelez qu'ils doivent s'arrêter, regarder et écouter à votre signal.

Expliquez en 20-30 secondes les activités de la journée.

Quelqu'un peut-il nommer des sports ou des jeux pour lesquels attraper sont importants?

Démonstration : Attraper (2 - 3 minutes)

- Démontrez les éléments de la réception.
- *Gardez vos yeux sur l'objet jusqu'à ce qu'il arrive dans vos mains.*
- *Placez votre corps derrière l'objet (c'est à dire dans sa trajectoire)*
- *Si vous voyez la balle passer d'un côté, déplacez tout votre corps vers la balle. Ne vous contentez pas de seulement tendre vos bras de côté.*
- *Si l'objet arrive au-dessus de votre taille, vos paumes devraient être positionnées vers l'avant, vos doigts pointés vers le haut et les deux pouces en contact.*
- *Si l'objet arrive sous votre taille, vos paumes devraient être positionnées vers l'avant, vos doigts pointés vers le bas et les deux auriculaires en contact.*
- *Quand vous recevez l'objet dans vos mains, vous devriez avoir vos bras pliés et ramener l'objet vers vous.*

DURÉE : 30 minutes

HABILITÉ : Manipulation d'objet

ÉQUIPEMENT : Des balles de différentes tailles et formes pour explorer la réception

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

DATE :

AVERTISSEMENT : Les plans de cours et les activités sont présentés sur ce site Web à des fins éducatives uniquement. L'activité physique n'est pas sans risques et les mouvements proposés sur ce site pourraient occasionner des blessures. Nous déclinons toute responsabilité à l'égard de son contenu.

Pratique : Lancer et attraper avec un ami (8 -10 minutes)

- Les enfants sont regroupés par paires.
- Les enfants se lancent doucement la balle par en dessous ou par au-dessus.
- Les enfants devraient lancer la balle assez doucement pour que leur partenaire puisse la rattraper.
- Demandez aux enfants d'explorer les différentes manières d'attraper (changez de balles au besoin) :
 - » *Avec les deux mains*
 - » *D'une main puis de l'autre.*
 - » *Laisser la balle rebondir avant de l'attraper*
 - » *Lancer la balle à des hauteurs différentes ou viser une cible au mur*

Activité 1 : Lancer et attraper dans un cercle (5 minutes)

- 5-8 enfants se tiennent en cercle.
- Un enfant commence avec la balle.
- L'enfant lance la balle à n'importe qui excepté son voisin.
- Le lanceur court alors autour du cercle vers le receveur pendant que le receveur lance et court.

Activité 2 : Les receveurs contre les coureurs (5 minutes)

- 5-8 enfants se tiennent dans un cercle.
- L'enfant qui a la balle, la lance à l'un des joueurs adjacents, et court autour du cercle pour retourner à sa place.
- Pendant ce temps, les autres enfants lancent la balle entre eux et comptabilisent le nombre de fois qu'ils l'attrapent avant que le coureur ne retourne à sa place.
- Si la première passe du coureur tombe, le coureur recommence.

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- L'objectif de cette leçon est d'attraper, mais l'animateur peut aussi donner des indices pour lancer (voir lancer 3.1).
- Acclamer les enfants lorsqu'ils utilisent les éléments clés de la réception (voir indices).

INDICES

- *Les yeux sur la balle*
- *Passez « derrière la balle »*
- *Les mains ensemble (les petits doigts ou les pouces se touchent)*
- *Amenez vers le corps*

Activité 3 : Ta balle (5 minutes)

- 5-8 enfants se tiennent en cercle.
- Un enfant commence au milieu du cercle avec la balle.
- L'enfant qui a la balle la lance directement et dit le nom d'un autre joueur.
- Le joueur appelé pénètre rapidement au centre du cercle pour attraper la balle.
- Le lanceur prend la place du joueur appelé à l'extérieur du cercle.
- Le joueur désigné lance directement la balle et désigne un autre joueur qui devra l'attraper.
- Le jeu se poursuit.

Récapitulatif (2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle.

Révissez ce qu'ils ont appris aujourd'hui.

Quelle partie de l'activité d'aujourd'hui a été le plus facile? Pourquoi?

Quelle partie de l'activité d'aujourd'hui a été le moins facile? Pourquoi?