



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

COMPÉTENCES ET RÉSULTATS DU PROGRAMME :

Les élèves développent et démontrent des habiletés motrices dans une variété d'activités.

Lancer 2.1 : Mise au sol

5 à 8 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILETÉ : Manipulation d'objets

ÉQUIPEMENT : Petites quilles en plas-tique ou courtes nouilles d'eau et balles de tennis

Introduction (1 - 2 minutes)

Invitez les enfants à former un demi-cercle devant vous ou à se mettre en ligne devant vous.

Expliquez aux enfants les règles de sécurité et qu'à votre signal, ils doivent s'arrêter, vous regarder et écouter.

En 20 à 30 secondes, expliquez aux enfants les activités de la journée.

Quelqu'un peut-il penser à un sport ou à un jeu qui requiert de faire rouler une balle?

Échauffement : Tague « hot-dog » (5 - 6 minutes)

- Sélectionnez 3-5 enfants qui seront les tagueurs selon leur nombre.
- Suggestion : Demandez aux enfants portant des chandails d'une certaine couleur d'être les tagueurs, puis changez à la ronde d'après.
- Lorsque les enfants ont été tagués, ils deviennent un « hot-dog » et se couchent au sol, les bras le long du corps.
- Pour se libérer, ils ont besoin d'un « petit pain », deux autres joueurs qui se couchent de chaque côté du tagué.
- Les trois enfants peuvent alors se relever et continuer à jouer.
- Assurez-vous que les enfants font preuve de prudence et qu'ils regardent en tout temps où ils courent.

Démonstration : Faire rouler par en dessous (1 - 2 minutes)

- Montrez un roulé par en dessous au groupe.
- Avancez le pied opposé à la main qui envoie.
- *Transférez le poids en avant lorsque vous lâchez la balle (penchez-vous en avant).*
- *Prolongez le mouvement avec le bras qui lance après avoir lâché la balle (la main devrait pointer vers la cible après avoir lâché).*

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Les étudiants sont assis en groupe face de l'animateur pendant la démonstration.

INDICES

- *Pied opposé*
- *Penchez le corps en avant*
- *Prolongez le mouvement*
- *Pointez la cible*

Mise en pratique : Faire rouler par en dessous (6 - 8 minutes)

- *Entraînez-vous au roulé par en dessous par paires.*
- Désignez 2 lignes (par exemple des marquages au sol) sur lesquelles les partenaires se tiennent, toutes les paires font donc rouler en parallèle.
- Les partenaires commencent à 3 mètres l'un de l'autre, puis augmentent la distance après avoir réceptionné 5 roulés.
- L'animateur circule et fait des commentaires.

Jeu : La mise au sol (10 - 15 minutes)

- Séparez le groupe en deux équipes.
- Chaque équipe commence à des coins opposés du gymnase.
- Les joueurs ne peuvent pas traverser la ligne centrale du gymnase.
- Chaque joueur dispose d'une nouille de piscine qu'il installe en position verticale le long de la ligne de fond du gymnase pour en faire une cible.
- Les joueurs devraient être répartis le long de leur ligne de fond et ils devraient se tenir devant leur cible pour la protéger.
- Pour commencer le jeu, l'animateur envoie toutes les balles de tennis dans la zone de jeu.
- Les joueurs doivent essayer de protéger leur cible tout en récupérant les balles de tennis et en les faisant rouler de l'autre côté pour renverser les cibles des adversaires.
- La première équipe à renverser toutes les cibles de l'équipe adverse gagne.

Les règles

- » *On ne s'assoit pas pour protéger la cible.*
- » *Les joueurs doivent être debout en tout temps.*
- » *Si vous renversez votre cible par accident, elle reste à terre.*
- » *Une seule personne à la fois peut protéger une cible.*
- » *Il ne vous est pas permis d'aider vos coéquipiers à protéger leur cible.*

Récapitulatif (1 - 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?

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.