

Lancer 3.1 : Faire rouler par en dessous

5 - 8 ans

Introduction (1 - 2 minutes)

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.

Échauffement : Docteur ballon chasseur (6 - 8 minutes)

- Séparer les enfants en deux groupes, chacun d'un côté du centre du terrain de jeux.
- Utilisez des cônes pour créer une zone neutre de 3 mètres de chaque côté de la ligne centrale.
- Les enfants ne peuvent pas pénétrer dans la zone neutre.
- Fournissez aux enfants des balles en mousse ou des balles en caoutchouc gonflées équivalant à un quart de leur nombre.
- Distribuez les ballons de façon équilibrée entre les deux équipes.
- Les enfants utilisent un roulé par en dessous (comme aux quilles) pour essayer de toucher les joueurs de l'équipe adverse aux jambes.
- Lorsqu'un joueur est touché, il doit aller s'asseoir au fond du gymnase.
- Assignez un joueur de chaque équipe pour être le « docteur » qui peut sauver ses coéquipiers s'il les touche après qu'ils aient été atteints.
- Lorsque c'est le docteur qui a été atteint, la partie s'achève.
- Laissez les enfants jouer avec leur main dominante pour commencer.
- Alternez les parties avec la main dominante et celle qui ne l'est pas.

DURÉE : 30 minutes

HABILETÉ : Manipulation d'objet

ÉQUIPEMENT : De courtes nouilles d'eau ou des quilles en plastique, des balles de tennis, des balles molles en mousse, des balles en caoutchouc gonflées

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.

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

- Décomposez un roulé par en dessous avec une balle de tennis.
- Avancez, positionnez-vous en fente pour faire rouler la balle.
- Si vous la faites rouler de la main droite, avancez le pied gauche.
- Si vous la faites rouler de la main gauche, avancez le pied droit.
- Transférez le poids en avant alors que vous lâchez la balle (penchez-vous en avant).
- Accompagnez le mouvement avec le bras qui lance après avoir lâché la balle (la main devrait pointer vers la cible après avoir lâché).

Pratique : Faire rouler par en dessous (4 - 5 minutes)

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

CONSEILS D'APPRENTISSAGE

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

INDICES

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

Le jeu : 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 et la tient en position verticale le long de la fin de la ligne comme une cible.
- Les joueurs devraient être répartis le long de leur ligne et ils devraient se tenir devant leur cible pour la protéger.
- Pour commencer le jeu, l'animateur envoie 10-15 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 la cible par accident, elle reste à terre.*
- » *Une seule personne peut protéger une cible à la fois.*
- » *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?)