



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 2.2: Quilles à trois

5 à 8 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILETÉ : Faire rouler par en-dessous

ÉQUIPEMENT : Balles de tennis ou autres petites balles, quilles, blocs de styromousse, cônes.

Introduction (2 - 3 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 entre 20 et 30 secondes les activités de la journée.

Où est-ce qu'on regarde quand on fait rouler une balle par en-dessous? Pourquoi est-ce important d'apprendre ce mouvement?

Échauffement: Chats et chiens (5 - 8 minutes)

- Séparez le groupe en deux équipes égales.
- Les équipes sont l'une en face de l'autre et sont séparées d'une ligne de centre dans l'espace d'activité. Chaque équipe est dans leur moitié de terrain.
- Chaque équipe a une zone sécuritaire en arrière de leur zone, délimitée par un trait ou des cônes.
- Une équipe est les chats et l'autre équipe les chiens.
- *Quand je crie « chats », vous devez vous tourner et courir vers votre zone sécuritaire.*
- *Les chiens poursuivent les chats et essayent de les toucher avant qu'ils arrivent à leur zone sécuritaire.*
- *Quand un chat est touché, il devient un chien et se joint à leur équipe.*
- Ensuite, les enfants se tiennent debout sur la ligne du centre et le jeu recommence.
- Les chats et les chiens poursuivent chacun les autres en alternance.
- Le jeu se termine quand tous les joueurs font partie de la même équipe.

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

- L'animateur place 3 ou 4 quilles ou cibles.
- L'animateur démontre bien comment rouler une balle vers les cibles.
- *Regardez bien les cibles.*
- *Avancez le pied opposé à la main qui fait rouler.*
- *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).*
- *Les enfants prennent leurs tours de lancer le sac de pois dans le cerceau de l'autre.*

Pratique : Rouler vers la forme (5 - 10 minutes)

- Regroupez les enfants deux par deux.
- Désigner deux lignes (par exemple : des lignes au sol) où chacun fait face à l'autre, de sorte que toutes les paires peuvent rouler en parallèle.
- Les enfants ne doivent pas être loin d'un mur pour ne pas que les balles aient trop loin.
- Les partenaires commencent à une distance d'environ trois mètres.
- Le partenaire le plus loin du mur a une petite balle.
- Nommez une forme, pour que l'enfant près du mur puisse faire avec son corps.
- Le partenaire avec la balle tente de rouler une balle à travers l'ouverture qui se présente dans la forme.
- Suggestions pour les formes :
 - » *Grande étoile (jambes et bras écartées)*

- » *Petite étoile (jambes plus rapprochées)*
- » *Grand pont (mains et les pieds sur le plancher, face au sol)*
- » *Petit pont (genoux et les coudes sur le sol, face au sol)*
- » *Crabe (mains et les pieds sur le sol, ventre vers le haut)*

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- L'animateur devrait démontrer les formes lorsqu'ils les appellent.
- Donner aux enfants l'occasion de créer leurs propres formes.
- Chaque enfant roule la balle après un certain temps ou à tour de rôle.

INDICES

- *Pied opposé en avant (fente)*
- *Plier les genoux*
- *Se pencher en avant*
- *Balancer le bras qui lance*
- *Pointer vers la cible*

Jeu : Quilles à trois (10 minutes)

- L'animateur explique qu'ils seront en groupes de trois.
- L'animateur démontre comment placer les quilles.
- L'animateur place les enfants en groupes de trois.
- La première personne roule la balle pour faire tomber les quilles.
- La deuxième personne compte le nombre de quilles qui tombent.
- La troisième personne remet les quilles en place.
- Les enfants doivent changer de positions à toutes les 2 à 3 minutes.

Récapitulatif (1 - 2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle

Révissez ce qu'ils ont appris aujourd'hui.

Nommez deux choses que vous devez faire pour faire rouler une balle par en-dessous vers une cible?