



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

Lancer 3.3 : Pas chez moi

8 à 12 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILITÉ : Lancer par en-dessous

ÉQUIPEMENT : Balles molles ou sacs de poids, musique

Introduction (1 - 2 minutes)

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

Expliquez les consignes spécifiques de sécurité 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 lance une balle par en-dessous? Pourquoi est-ce c'est important de faire cela?

Échauffement : Dos à dos (5 - 8 minutes)

- Ce jeu est similaire à la chaise musicale, sauf les chaises sont remplacées par les partenaires « assis » dos à dos.
- Quand la musique commence, les enfants doivent se déplacer autour de l'espace d'activité.
- L'animateur spécifie comment les enfants doivent se déplacer (par exemple, marcher, courir, saut cloche-pied, galoper, sauter).
- Lorsque la musique arrête, les enfants doivent trouver un partenaire, aller dos à dos, et plier les genoux comme s'ils étaient assis dans des chaises.
- L'enfant qui n'a pas à trouver un partenaire, ou les deux dernières personnes pour faire une « chaise », doivent faire 10 sauts en fermeture-ouverture du style « jumping jacks » avant que le jeu recommence.
- Jouer à plusieurs reprises. Assurez-vous de mélanger les partenaires en nommant de nouvelles conditions chaque tour. Par exemple :
 - » filles et garçons;
 - » partenaire différent que la dernière fois;
 - » quelqu'un qui porte la même couleur que vous.

Démonstration : Lancer par en-dessous à un partenaire (1 - 2 minutes)

- L'animateur démontre un lancer par en-dessous à un partenaire.
- *Regardez votre cible.*
- *Avancez avec le pied opposé à votre bras de lancement.*
- *Balancez votre bras qui lance le sac de poids et allongez votre bras en direction de la cible.*
- *Lorsque vous relâchez votre sac de poids, votre main doit pointer votre cible.*

Pratique : Deux cercles (5 - 8 minutes)

- L'animateur organise les enfants en deux cercles (intérieur et extérieur).
- Chaque cercle comprend un nombre égal d'enfants.
- Les enfants du cercle intérieur font face aux enfants du cercle extérieur.
- Chaque enfant du cercle intérieur commence avec une balle ou un sac de pois.
- Chaque enfant du cercle intérieur lance la balle à l'enfant du cercle extérieur en face d'eux, et ce, par en-dessous.
- Les enfants du cercle intérieur se déplacent de côté à droite pour recevoir un lancer de l'enfant du cercle extérieur en face d'eux.
- L'activité se termine lorsque les enfants sont devant leur partenaire du départ, à nouveau.
- L'animateur peut donner l'ordre de « jeter » et de « bouger » pour les premières fois pour s'assurer que les enfants comprennent l'activité.
- Une fois que les enfants comprennent bien l'activité, l'animateur peut encourager les enfants à « accélérer » ou « ralentir » les lancers et les déplacements.

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Répétez le jeu avec les enfants qui lancent avec leur main non dominante.

INDICES

- *Face à la cible*
- *Pied opposé fait un pas vers l'avant*
- *Balance le bras qui lance*
- *Continuez le mouvement*

Jeu : Pas chez moi (10 minutes)

- Séparez le groupe en deux équipes égales.
- Les équipes font face l'un à l'autre et sont séparées d'une ligne au centre pour l'espace d'activités et chaque équipe dans leur moitié de terrain.
- Placez plusieurs balles partout dans l'espace d'activité.
- Chaque équipe doit envoyer les balles dans la moitié de l'autre équipe.
- Indiquez aux enfants qu'ils ne se lance pas les balles l'un sur l'autre.
- Après 2 minutes, arrêter le jeu instantanément à votre signal.
- L'équipe avec le moins de balles dans leur moitié gagne.
- Encouragez les enfants à lancer par en-dessous quand ils ne veulent pas lancer loin et de lancer par-dessus l'épaule quand ils veulent lancer loin.

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Répétez le jeu avec les enfants qui lancent avec leur main non dominante.

Récapitulatif (1 - 2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle

Réviser ce qu'ils ont appris aujourd'hui.

Que devez-vous faire en lançant une balle vers son partenaire?

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.