



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.

Dribbler avec les mains 3.2 : Chiens et chats

8 à 12 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILETÉ : Manipulation d'objets

ÉQUIPEMENT : Ballons de basket-ball de grandeur appropriée ou des ballons mous rebondissant

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.

Dans quels sports ou activités faut-il savoir dribbler avec les mains?

Échauffement : La tag dribblée (5 - 8 minutes)

- À l'aide de cônes ou de poches, formez un grand rectangle de jeu.
- Chaque enfant a son ballon.
- Les enfants doivent garder leur ballon sous contrôle alors qu'ils dribblent.
- Alors qu'ils dribblent leur ballon, les enfants doivent tenter de faire perdre le contrôle de leur ballon des autres enfants.
- Lorsqu'ils perdent le contrôle de leur ballon, les enfants doivent sortir du rectangle et faire 10 exercices : des push-ups, des redressements assis, des jumping jacks.

Démonstration : Dribbler avec les mains (2 - 3 minutes)

- Démontrez comment dribbler avec les mains avec un ballon de basket-ball ou un ballon plus mou.
- Démontrez comment dribbler sur place et comment dribbler en se déplaçant.
 - » *Les genoux devraient être légèrement pliés*
 - » *Le dos est droit*
 - » *La tête est relevée*
 - » *Les doigts sont écartés et ne sont pas raides*
 - » *Utilisez la partie coussinée de vos doigts, pas l'extrémité*
 - » *Le ballon doit rebondir à la hauteur de la ceinture ou plus bas.*

Mise en pratique : Dribbler (8 - 10 minutes)

- Chaque enfant avec son ballon se répartit dans l'aire de jeu et vous fait face.
- Vous leur expliquez qu'ils doivent suivre vos instructions :
 - » *Faites dribbler le ballon avec des bonds très hauts.*
 - » *Faites dribbler le ballon avec des bonds très bas.*
 - » *Comptez le nombre de fois vous pouvez faire bondir le ballon sans en perdre le contrôle.*
 - » *Comptez combien de fois vous pouvez faire rebondir le ballon en marchant par en avant/par en arrière sans perdre le contrôle.*
 - » *Faites comme un joueur de basket-ball et dribblez en changeant de main à chaque bond.*
 - » *Dribblez en joggant par en avant, par en arrière, de côté et à la diagonale.*
 - » *En dribblant, allez taper dans la main de votre voisin.*
 - » *Dribblez le ballon en cercle autour de vous sans déplacer les pieds, dans le sens des aiguilles d'une montre puis en sens contraire.*
 - » *Placez une jambe devant et dribblez autour de cette jambe.*
- Vous pouvez demander aux enfants d'inventer des actions.

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Assurez-vous que les enfants utilisent leurs deux mains.

INDICES

- *Les doigts écartés sur le dessus du ballon*
- *Le bout des doigts*
- *Tête haute*
- *Les genoux et les hanches légèrement pliés*
- *Dos droit*
- *Le ballon rebondit à la hauteur de la ceinture ou plus bas*

Jeu : Chiens et chats (10 minutes)

- Formez deux équipes. Une équipe est nommée les chiens, l'autre les chats.
- Les deux équipes se font face de part et d'autre de la ligne centrale de l'aire de jeu.
- Les enfants ont un ballon et doivent dribbler durant toute la durée du jeu.
- Du côté de chaque équipe, il y a une zone de répit.
- Lorsque je dirai « les chats », les chats doivent courir vers leur zone de répit en dribblant.
- Les chiens doivent courir après les chats en dribblant et tenter de les toucher avant qu'ils n'arrivent à leur zone de répit.
- Si un chat est touché, il devient un chien et se joint à l'équipe des chiens.
- Si vous perdez le contrôle de votre ballon, vous devez changer d'équipe.
- Les enfants reviennent au centre de l'aire de jeu et on recommence.'
- Vous pouvez alterner l'équipe qui poursuit.
- Le jeu s'arrête lorsque la plupart des enfants sont dans la même équipe.
- S'il est trop difficile de courir et dribbler en même temps, les enfants peuvent tenir le ballon dans leur main alors qu'ils courent.

Récapitulatif (2 minutes)

Ramenez les enfants à former un demi-cercle devant vous.

Faites un retour sur ce qui a été appris aujourd'hui.

Pourquoi est-il important de savoir dribbler de la main gauche et de la main droite?

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.