



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

Lancer 2.3 : Lancer par en dessous 1

5 à 8 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILITÉ : Manipulation d'objets

ÉQUIPEMENT : Poches, cerceaux, seaux
ou petites boîtes, ruban adhésif

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.

Pouvez-vous me nommer un jeu ou un sport où l'on doit lancer une balle par en dessous? (Softball, pétanque)

Échauffement : Le saut de l'île (5 minutes)

- Placez des cerceaux dans l'aire de jeu, autant de cerceaux qu'il y a d'enfants.
- Expliquez aux enfants que les cerceaux sont des îles.
- Les enfants doivent se déplacer dans l'eau, autour des îles.
- Lorsque vous dites « Les requins attaquent! », les enfants doivent sauter sur une île pour être saufs.
- Demandez aux enfants de se déplacer de diverses façons :
 - » Marchez
 - » Courez
 - » Sautez
 - » Galopez
 - » Sautillez
 - » Sautez à cloche-pied
- Après quelques rondes, retirez la moitié des cerceaux.
- Les enfants peuvent alors partager des cerceaux.
- Vous pouvez retirer des cerceaux jusqu'à ce qu'il n'en reste plus qu'un.
- Les enfants peuvent alors n'avoir qu'un pied dans le cerceau.

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Par mesure de sécurité, les enfants ne devraient pas marcher sur les cerceaux.

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

- Faites la démonstration aux enfants comment lancer par en dessous en utilisant une poche.
 - » *Regardez la cible.*
 - » *Faites un pas avec la jambe opposée.*
 - » *Balancez le bras qui va lancer vers l'avant.*
 - » *Après avoir laissé aller la poche, votre main devrait pointer la cible.*

Mise en pratique : Lancer sur une cible (5 - 8 minutes)

- Formez des équipes de 2 ou 3 enfants.
- Les équipes se placent d'un côté de l'aire de jeu, afin que tous lancent dans la même direction.
- Chaque enfant a une poche.
- Placez un cône devant chaque équipe.
- À son tour, chaque enfant lance la poche vers le cône pour voir qui le lance le plus près.
- Donnez le signal de reprendre les poches lorsque tous les enfants ont lancé la leur.

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Au début, placez les cônes à proximité des enfants.
- Laissez les enfants s'exercer sur cette courte distance.
- Éloignez progressivement les cônes.

INDICES

- *Faire face à la cible*
- *Faire un pas avec la jambe opposée*
- *Balancer le bras qui va lancer*
- *Pointer la cible*

Jeu : Le golf dans le seau (10 - 15 minutes)

- Placez des « trous de golf » en plaçant des boîtes ou des seaux autour de l'aire d'activité.
- Faites des marques au sol avec du ruban qui vont représenter le tee de départ.
- Placez les enfants en équipe de deux.
- Chaque enfant dans les équipes a une poche de couleur différente de son partenaire.
- Les équipes de golfeurs se placent à un tee de départ.
- Chaque enfant, à tour de rôle, lance sa poche dans le trou (boîte ou seau).
- Les enfants doivent compter combien de lancers ils prennent avant d'atteindre le trou, ou jusqu'à ce que vous donniez la directive de changer de trou.
- Les enfants devraient changer de trou toutes les unes à deux minutes.
- Le jeu se termine lorsque les enfants ont joué à chaque trou.
- Le partenaire qui a fait le moins de lancers gagne.

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Lorsque vous placerez les équipements pour ce jeu, variez les distances entre les tees et les seaux.
- Si le temps le permet, jouez une deuxième ronde. Les enfants devront alors utiliser leur autre main pour lancer.

INDICES

- *Faire face à la cible*
- *Faire un pas avec la jambe opposée*
- *Balancer le bras qui va lancer*
- *Pointer la cible*

Récapitulatif (2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle.

Révisez ce qu'ils ont appris aujourd'hui.

Nommez deux choses à vous rappeler lorsque vous lancez vers une cible.

Actif pour la vie est un organisme sans but lucratif engagé dans la promotion de la littératie physique auprès des enfants. Pour plus de plans de leçon, veuillez consulter le site: actifpourlavie.ca

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.