



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 2.3 : Lancer par en dessous 1

5 à 8 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILETÉ : 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 (1 - 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.

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.