



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 2.4 : Lancer par en dessous 2

5 à 8 ans

**DURÉE** : 30 minutes

**HABILITÉ** : Manipulation d'objets

**ÉQUIPEMENT** : Dossards, poches ou petites balles, une petite piscine gonflable ou une grosse boîte ou des cônes, cerceaux

### 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.

*Aujourd'hui, j'aimerais que vous réfléchissiez à comment votre corps bouge lorsque vous effectuez un lancer.*

## Échauffement : La tag couleur (5 - 8 minutes)

- Formez quatre équipes égales.
- Chaque équipe porte un dossard de couleurs différentes.
- Déterminez quelle équipe sera la tag.
- Les enfants de l'équipe qui a la tag tentent de toucher les enfants des autres équipes.
- Lorsqu'un enfant est touché, il doit s'arrêter et prendre la position de l'étoile.
- Pour jouer de nouveau, l'enfant doit être « libéré » par une autre enfant. Celui-ci doit lui taper dans la main et passer entre ses jambes.
- Changez régulièrement l'équipe qui a la tag.

### CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Répétez l'activité avec de diverses façons de se déplacer:
  - Marcher
  - Courir
  - Galoper
  - Gambader
- S'il n'y a pas de dossards, les enfants peuvent tenir des balles de couleur et ils doivent toucher les autres enfants avec cette balle.

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

- À l'aide d'un partenaire, faites la démonstration d'un lancer par en dessous avec une poche.
  - » Regardez la cible
  - » Faites un pas vers l'avant avec la jambe opposée
  - » Balancez le bras qui va lancer vers l'avant
  - » Laissez aller la balle et pointez la cible

## Mise en pratique : La patate chaude (5 - 8 minutes)

- Formez des équipes de deux enfants.
- À l'aide de cônes, marquez deux lignes. Les enfants se placent face à face, chacun sur une des deux lignes.
- Chaque équipe a une poche ou une petite balle.
- Lorsque vous entendrez la musique, vous devez vous échanger la balle ou la poche en vous la lançant.
- Lorsque la musique arrête, vous arrêtez.
- Tous les enfants qui ont une balle ou une poche dans la main doivent faire 5 jumping Jack.
- Répétez l'activité à quelques reprises.

## CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Commencez l'activité avec les enfants assez rapprochés les uns des autres.
- Laissez les enfants faire quelques échanges sur une courte distance.
- Éloignez les lignes pour augmenter le niveau de difficulté.

## INDICES

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

## Jeu : Bloquer les poches (8 - 10 minutes)

- Placez plusieurs cônes en cercle au centre de l'aire de jeu ou une ligne peinte au sol.
- Utilisez d'autres cônes pour former un carré beaucoup plus grand autour du cercle ou utilisez des lignes au sol.
- Placez un cerceau à chacun des coins du carré. Placez-y plusieurs poches.
- Les enfants se placent à l'extérieur du carré et doivent tenter de lancer les poches dans le cercle central.
- Quatre enfants sont dans le cercle central et doivent tenter d'empêcher les poches de se rendre au cercle en les bloquant avec leurs mains, avec leurs pieds, avec leur corps.
- Le jeu se termine lorsque toutes les poches ont été lancées.
- Demandez aux enfants de faire le ménage et de replacer les poches dans les cerceaux.
- Jouez plusieurs rondes en nommant quatre autres enfants comme bloqueurs à chaque fois.

## CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Vous pouvez utiliser de la musique pour débiter l'activité.
- Vous pouvez déterminer des points de lancement, de là seulement les enfants peuvent lancer, un à la fois.
- Vous pouvez arrêter le jeu de temps en temps pour rappeler aux enfants qui lancent les indices et des conseils aux enfants qui bloquent.

## 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.

Réviser ce qu'ils ont appris aujourd'hui.

*Qu'est-ce que font vos jambes lorsque vous voulez lancer?*

*Qu'est-ce que font vos bras?*

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.