



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

## 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 (2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle.

Révissez 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?*

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: [actifpourtavie.ca](http://actifpourtavie.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.