



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 2.5 : Lancer par-dessus l'épaule 1

5 à 8 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILETÉ : Manipulation d'objets

ÉQUIPEMENT : Cerceaux, balles, poches, cibles au mur, seaux

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 est-ce qu'on doit pouvoir lancer par-dessus l'épaule?

Échauffement : La tag lancée (5 minutes)

- Placez plusieurs cerceaux un peu partout dans l'aire de jeu.
- Placez des balles de différentes grandeurs dans les cerceaux.
- Choisissez deux enfants qui seront la tag.
- Si un enfant se fait toucher, il doit se rendre dans un cerceau, ramasser la balle et se la lancer dans les airs 5 fois et la rattraper. Il peut alors rejoindre le jeu.
- Il ne peut y avoir qu'un enfant par cerceau à la fois.
- Chaque fois qu'un enfant est touché, il doit se placer dans un cerceau différent.
- Changez les enfants qui ont la tag toutes les deux minutes.

Démonstration : Lancer par-dessus l'épaule (5 minutes)

- Expliquez aux enfants que lorsqu'on veut lancer une balle par-dessus l'épaule, on doit placer son corps comme un chevalier.
- Montrez aux enfants comment prendre la position :
 - » *Placez-vous de côté à la cible.»Les pieds sont éloignés l'un de l'autre de la largeur des épaules.*
 - » *Pointez la cible avec le bras qui est du côté de la cible.*
 - » *Avec l'autre main, tenez la balle près de l'oreille et levez le coude.*
 - » *Alors que vous faites le mouvement de lancer, laissez tomber le bras qui pointe, faites pivoter vos épaules et votre corps.*
- Utilisez des marques au mur, ou des cibles en papier comme cible.

Mise en pratique : Lancer sur des cibles (10 minutes)

- Formez quatre groupes d'enfants.
- Préparez quatre stations :
 - » Les quilles : placez quatre cônes à un mètre d'un mur. Sur le haut des cônes, placez une balle en mousse. Chaque enfant a une balle. Il utilise sa balle pour tenter de faire tomber les balles en mousse des cônes. Ils doivent pratiquer la pose du chevalier.
 - » Les cibles au mur : placez 4 cibles sur un mur (des cerceaux, des marques, du ruban adhésif de couleur, etc.). Chaque enfant a sa balle et tente de lancer la balle sur la cible. Ils doivent pratiquer la pose du chevalier.
 - » Les seaux : Placez des seaux (ou des boîtes de carton ou de plastique) à une distance d'environ un mètre d'un mur. Chaque enfant a sa balle et tente de lancer sa balle dans le seau en pratiquant la pose du chevalier.
 - » Le lancer dans les cerceaux : Placez deux cerceaux au centre de l'aire de jeu. Faites des marques au sol avec du ruban adhésif à diverses distances des cerceaux. Chaque enfant a une poche. Les enfants tentent de lancer leur poche dans les cerceaux à partir des points indiqués au sol en utilisant la pose du chevalier.

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Montez les stations avant le début de la leçon.
- Les enfants doivent s'assurer de ne pas marcher devant un enfant qui lance une balle.
- Les enfants changent de stations toutes les deux minutes.

INDICES

- *De côté à la cible*
- *Pointez la cible*
- *La balle est près de l'oreille, le coude relevé*
- *Pivotez les épaules et le corps*

Jeu : Le jeu de l'élimination (10 minutes)

- À l'aide de cônes, divisez l'aire de jeu en deux.
- Les enfants se répartissent d'un des deux côtés de l'aire de jeu.
- Placez plusieurs cerceaux de l'autre côté de l'aire de jeu
- Placez des poches dans deux cerceaux dans les coins de l'aire de jeu du côté où se trouvent les enfants.
- Les enfants doivent prendre une poche à la fois et la lancer par-dessus l'épaule en direction des cerceaux. La ronde se poursuit jusqu'à ce que toutes les poches aient été lancées.
- Les enfants doivent être derrière la ligne de démarcation pour lancer.
- Lorsque toutes les poches ont été lancées, enlevez les cerceaux dans lesquels il y a des poches. Laissez les cerceaux où il n'y a pas de poches.
- Demandez aux enfants de ramasser les poches et de les remettre dans les cerceaux dans les coins de l'aire de jeu.
- On recommence le jeu jusqu'à ce que tous les cerceaux aient été retirés du jeu.

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Déplacez-vous pendant le jeu et conseillez les enfants sur la bonne pose à prendre.

Récapitulatif (1 - 2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle.

Réviser ce qu'ils ont appris aujourd'hui.

Nommez-moi deux choses à faire lorsqu'on lance par-dessus l'épaule.

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.