



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 3.4: Déplacer la balle

8 à 12 ans

**DURÉE** : 30 minutes

**HABILITÉ** : Manipulation d'objets

**ÉQUIPEMENT** : Dossards, grosse balle, balles de tennis ou en styromousse, ruban adhésif, cônes.

### Introduction (1 - 2 minutes)

Amenez les enfants à former un cercle ou une ligne et saluez-les.

Rappelez les consignes de sécurité et rappelez aux enfants qu'à votre signal, ils doivent s'arrêter, vous regarder et écouter.

En 20 à 30 secondes, expliquez les activités de la journée.

*Aujourd'hui, nous allons nous exercer à lancer par en en dessous sur des cibles qui se déplacent.*

*Comment est-ce différent des cibles immobiles?*

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

- Divisez les enfants en quatre équipes égales.
- Chaque équipe porte un dossard de couleur différente.
- Déterminez quelle équipe sera la tag.
- Les membres de l'équipe qui a la tag tentent de toucher les enfants des autres équipes.
- Lorsqu'un enfant se fait toucher, il doit faire 10 burpies (faire une traction (push-up) puis se lever en sautant, les bras au ciel) pour reprendre le jeu.
- Changez d'équipe régulièrement en faisant plusieurs rondes.
- Répétez l'exercice en changeant la façon de se déplacer :
  - » En marchant
  - » En courant
  - » En galopant
  - » En gambadant

### CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- S'il n'y a pas de dossards, utilisez des balles. Les enfants qui ont les balles doivent les utiliser pour toucher les autres enfants.

## Démonstration : Lancer par en dessous à une cible en mouvement (1 - 2 minutes)

- Faites la démonstration aux enfants d'un lancer par en dessous à une cible qui bouge.
- Demandez l'aide d'un enfant qui devra bouger dans un certain espace.
- Tentez d'atteindre la cible (l'enfant) en lançant par en dessous.
- *Regardez la cible.*
- *Faites un pas avec le pied opposé.*
- *Balancez votre bras qui va lancer et poursuivez le mouvement alors que vous laissez aller la poche.*
- *Lorsque vous avez laissé aller la poche, votre main devrait pointer la cible.*

## Mise en pratique : Dans le milieu (5 - 8 minutes)

- Formez des équipes de quatre enfants.
- Chaque équipe a une balle en styromousse.
- Chaque équipe se trouve son espace et forme un triangle, le quatrième est dans le milieu.
- Les trois enfants qui forment le triangle s'échangent la balle. Le quatrième tente de bloquer, d'attraper la balle.
- Au bout de 2 à 3 minutes, les rôles changent, un autre enfant se trouve dans le milieu.

## CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Répétez l'activité. Cette fois-ci, les enfants doivent utiliser leur autre main pour lancer.

## INDICES

- *Faire face à la cible*
- *Faire un pas avec l'autre jambe*
- *Balancer le bras qui lance*
- *Poursuivre le mouvement du bras après avoir relâché la balle.*

## Jeu : Déplacer la balle (10 - 12 minutes)

- Formez deux équipes.
- Faites deux lignes parallèles à l'aide de ruban adhésif, à 5 mètres l'une de l'autre, au centre de l'aire de jeu.
- Chaque équipe se place au moins 2 mètres derrière les lignes de leur côté respectif de l'aire de jeu.
- La ligne des deux mètres peut être marquée par des cônes.
- Une grosse balle est placée entre les deux lignes parallèles.
- Distribuez des balles de tennis aux enfants.
- Les enfants doivent tenter de faire rouler la grosse balle vers la zone de l'équipe adverse en lançant leurs balles de tennis sur la grosse balle.
- L'équipe qui réussit à envoyer la grosse balle dans le territoire de l'équipe adverse gagne.

## INDICES

- *Faire face à la cible*
- *Faire un pas avec l'autre jambe*
- *Balancer le bras qui lance*
- *Poursuivre le mouvement du bras après avoir relâché la balle.*

## Récapitulatif (12 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle.

Révissez ce qu'ils ont appris aujourd'hui.

*Pourquoi est-il plus difficile de lancer une balle vers une cible en mouvement?*

*Qu'avez-vous fait pour réussir?*

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.