



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

Lancer 3.5 : Lancer la balle 1

8 à 12 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILITÉ : Manipulation d'objets

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

Introduction (1 - 2 minutes)

Amenez les enfants à s'asseoir en cercle ou sur 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.

Dans quels sports ou activités est-il important de savoir lancer par-dessus l'épaule?

Échauffement : La tag hot-dog (5 minutes)

- Choisissez 3 ou 4 enfants qui seront la tag.
- Expliquez aux enfants que lorsqu'ils entendront la musique, ils doivent se déplacer dans l'aire de jeu en évitant de se faire toucher par les enfants qui sont la tag.
- Les enfants qui se font toucher deviennent les saucisses à hot-dog. Ils doivent se coucher au sol, les bras collés contre leur corps.
- Pour être libérés, deux autres enfants, les pains à hot-dog, doivent se coucher de part et d'autre de la saucisse.
- Les trois enfants peuvent alors se lever et participer de nouveau au jeu.
- Vous pouvez demander aux enfants de se déplacer de diverses façons : en courant, en sautant, en sautillant, en galopant, en gambadant.
- Changez ceux qui sont la tag toutes les une à deux minutes.

Démonstration : Lancer par-dessus l'épaule (1 - 2 minutes)

- Expliquez aux enfants qu'il faut prendre la pose d'un chevalier pour lancer par-dessus l'épaule.
- Faites la démonstration à l'aide d'une cible au mur :
 - » *Placez-vous de côté à la cible.*
 - » *Vos pieds doivent être de la même largeur que les épaules.*
 - » *Pointez la cible avec le bras du côté de la cible.*
 - » *Tenez la balle près de votre oreille, le coude relevé.*
 - » *Alors que vous lancez, abaissez le bras opposé, faites pivoter vos épaules et votre corps.*
- Utilisez des marques au mur comme cible, ou une feuille de papier ou un cerceau placé au mur.

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.
 - » 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.
 - » 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.
 - » 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.

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 : L'élimination des cerceaux (10 minutes)

- Divisez l'aire de jeu en deux sections.
- Les enfants se placent tous d'un côté de l'aire de jeu.
- Formez des équipes de 4 à 5 enfants. Chaque équipe a sa couleur désignée, les couleurs des cerceaux.
- De l'autre côté de l'aire de jeu, placez des cerceaux, en nombre égal pour chaque couleur d'équipe.
- Placez plusieurs poches dans deux cerceaux que vous placez du côté où se trouvent les enfants, dans les coins.
- Les enfants doivent éliminer les cerceaux de leur couleur.
- Les enfants ramassent une poche à la fois et la lance dans un cerceau de leur couleur. Ils doivent ensuite retourner aux cerceaux où se trouvent les poches et ils ramassent une autre poche, jusqu'à ce que toutes les poches aient été lancées.
- Les enfants ne doivent pas dépasser la ligne du milieu pour lancer leur poche.
- Lorsque toutes les poches ont été lancées, retirez tous les cerceaux où se trouvent des poches. Récupérez les poches et remettez-les dans les cerceaux du côté des enfants.
- La première équipe à éliminer ses cerceaux gagne.

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- Déplacez-vous dans l'aire de jeu en encourageant les enfants à lancer en prenant la pose du chevalier.

Récapitulatif (2 minutes)

Ramenez les enfants à former un cercle.

Réviser ce qu'ils ont appris aujourd'hui.

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

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: actifpourlavie.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.