



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

GROUPE OU CLASSE :

COMPÉTENCES ET RÉSULTATS DU PROGRAMME :

Les élèves développent et démontrent des habiletés motrices dans une variété d'activités.

Manipulation d'objet 1.3 : Lancer par en dessous 1

3 à 5 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILETÉS : Lancer

MATÉRIEL : Sacs de pois, ballons en mousse mouss, paniers ou boîtes de carton vides

Introduction (2 - 3 minutes)

Rassemblez les enfants dans l'espace de jeu et assoyez-vous en rond.

Décrivez, en 20 à 30 secondes, ce que vous allez faire aujourd'hui.

Expliquez les règles de sécurité particulières pour cette séance.

Échauffement : Le jeu de boules modifié (6 - 8 minutes)

- Remettez un sac de pois à chacun des enfants.
- Idéalement, les sacs sont de couleurs différentes afin que les enfants reconnaissent leur propre sac.
- Demandez à tous les enfants de former une ligne à côté de vous. Chacun va lancer à partir de cette ligne.
- En tant qu'animateur de l'activité, commencez la partie en lançant votre sac de pois par en dessous à une courte distance (environ 3 ou 4 mètres) dans l'espace de jeu.
- Assurez-vous que les enfants comprennent que vous lancez par en dessous, et que vous voulez qu'ils fassent de même.
- Demandez aux enfants de lancer, un par un, leur sac de pois pour qu'il arrive le plus près possible du vôtre.
- L'enfant dont le sac est le plus près commence la nouvelle partie en lançant son sac de pois en premier dans l'espace de jeu.

CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Après avoir joué 6 ou 8 parties, demandez qui n'a pas encore commencé une partie et laissez chacun d'eux commencer les prochaines parties.

Activité 1 : Lancer par en dessous dans le panier (8 - 10 minutes)

- Placez de grandes boîtes en carton ou des paniers debout le long d'un mur.
- Idéalement, vous devez avoir une boîte ou un panier par enfant, mais 2 ou 3 enfants peuvent partager une boîte ou un panier au besoin.
- Assurez-vous que les paniers (ou les boîtes) sont situés à au moins 2 mètres de distance l'un de l'autre.
- Placez un repère sur le plancher à 2 mètres de distance de chaque panier ou boîte (utilisez un sac de pois, un jouet, du ruban masqué ou une marque existante sur le plancher).
- Demandez aux enfants de lancer leur sac de pois ou leur ballon par en dessous dans leur panier ou leur boîte, à partir de leur repère. (Montrez-leur comment faire un lancer par en dessous.)
- Faites-les commencer à 2 mètres de distance, puis demandez-leur de reculer d'un pas lorsqu'ils ont besoin d'augmenter la difficulté.
- Si certains enfants ont de la difficulté à 2 mètres, ils peuvent s'avancer jusqu'à ce qu'ils réussissent.

CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Regardez attentivement pour voir quand les enfants ont besoin de reculer afin d'augmenter le degré de difficulté.
- Si plus d'un enfant lance sur une même cible, essayez de les regrouper selon leur capacité afin que chaque paire ou groupe puisse facilement lancer à la même distance.
- Célébrez les bons lancers et encouragez-les avec enthousiasme!

Activité 2 : Le golf-panier (10 - 15 minutes)

- Utilisez de 8 à 12 paniers ou boîtes de carton vides comme « trous » de golf et établissez un parcours de golf autour de l'espace de jeu.
- Utilisez des matelas de sol ou d'autres objets en guise de tertre de départ pour chaque trou. (Vous pouvez varier les distances entre le tertre et le panier pour les différents trous.)
- Remettez un sac de pois ou un ballon de mousse mou à chacun des enfants et placez les enfants à différents tertres pour commencer. (Peut-être 2 enfants par tertres.)
- Montrez aux enfants comment jouer à ce jeu :
- Lancez par en dessous à partir du tertre de départ et essayez de faire un « trou d'un coup ».
- Si vous manquez le panier, rendez-vous à l'endroit où se trouve votre sac de pois ou ballon et lancez-le de nouveau.
- Continuez jusqu'à ce que votre sac de pois ou votre ballon soit dans le panier.
- Combien de lancers vous a-t-il fallu pour atteindre le panier?
- Demandez aux enfants d'attendre à chacun des tertres si d'autres enfants n'ont pas encore terminé ce trou.

CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Encouragez et célébrez les trous d'un coup!
- Si vous souhaitez ajouter une autre dimension à leur apprentissage, vous pouvez donner un crayon et du papier aux enfants plus âgés afin qu'ils écrivent leur résultat pour chaque trou (soit, le nombre total de lancers).
- Ne corrigez pas trop la technique. Les enfants d'âge préscolaire ont besoin de temps pour perfectionner leurs techniques de lancer.

Récapitulatif (2 minutes)

Rassemblez les enfants et assoyez-vous de nouveau en rond.

Parlez de ce que le groupe a fait aujourd'hui et demandez aux enfants ce qu'ils ont préféré.

Passez à votre prochaine activité, un jeu libre ou autre.

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.