



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 1.5 : Lancer de base par au-dessus 1**

3 à 5 ans

**DURÉE** : 30 minutes

**HABILITÉS** : Lancer, se tenir en équilibre, sauter à cloche-pied, gambader

**MATÉRIEL** : Sacs de pois ou balles en mousse, cerceaux, 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 : Miroir, miroir (5 - 6 minutes)

- À l'intérieur ou à l'extérieur, demandez aux enfants de former un grand demi-cercle autour de vous.
- Placez-vous devant les enfants afin qu'ils vous voient et que vous les voyiez.
- Sans quitter votre position, demandez aux enfants de vous imiter pendant que vous faites différents mouvements :
  - » Sauter à cloche-pied
  - » Sauter
  - » Se pencher
  - » Se balancer
  - » Tournoyer
  - » Gambader
  - » Courir
  - » Se tenir en équilibre sur place (essayez différentes postures d'équilibre)
- Les enfants doivent essayer de faire chaque mouvement en même temps que vous, comme un reflet dans un miroir.

## Activité 1 : Lancer ciblé (8 - 10 minutes)

- Demandez aux enfants de s'asseoir par terre en tailleur et de vous observer.
- Montrez-leur à réaliser un lancer de base par au-dessus à l'aide d'un sac de pois ou d'une balle en mousse :
  - » Placez-vous devant votre cible (p. ex., cerceau sur un mur, boîte ou panier renversé et placé sur une table).
  - » Tournez-vous de profil afin que le bras que vous utilisez pour lancer soit le plus éloigné de la cible.
  - » Pointez votre autre main vers la cible, puis levez le bras avec lequel vous lancez.
  - » Lancez le sac, en faisant une rotation du corps.
- Installez plusieurs stations avec différentes cibles dans l'espace de jeu. Par exemple :
  - » cerceaux sur un mur
  - » boîtes ou paniers vides renversés et placés sur une table
  - » stations pour le lancer de distance (lancer le plus fort possible depuis une ligne)
- Prévoyez des sacs de pois et des balles de mousse pour chaque station.
- Si d'autres adultes vous assistent, postez-en un à chaque station pour aider et encourager les enfants.
- Divisez les enfants en trois groupes, et faites-les changer de station toutes les 2 à 3 minutes.

## CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Laisser les enfants explorer la technique du lancer.
- Ne les corrigez pas trop. Les enfants d'âge préscolaire ont besoin de temps pour perfectionner leurs techniques de lancer.

## RAPPELS

- *Tenez-vous de profil.*
- *Pointez la cible avec votre bras avant.*
- *Lancez avec votre bras arrière.*

## Activité 2 : Lancer par au-dessus dans le panier (8 - 10 minutes)

- Placez de grandes boîtes en carton ou des paniers sur le sol, 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).
- Pour commencer, demandez aux enfants de lancer leur sac de pois ou leur balle 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.
- Après 2 à 3 minutes, montrez-leur le lancer par au-dessus, et invitez les enfants à lancer leurs sacs ou leurs balles dans les boîtes ou les paniers à l'aide de cette technique.

## 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 enfants avec enthousiasme!

## RAPPELS

- *Tenez-vous de profil.*
- *Pointez la cible avec votre bras avant.*
- *Lancez avec votre bras arrière.*

## 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.