



COMPÉTENCES ET RÉSULTATS DU PROGRAMME :

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

DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

GROUPE OU CLASSE :

Manipulation d'objet 1.6 : Lancer de base par au-dessus 2

3 à 5 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILETÉS : Lancer, sauter

MATÉRIEL : Sacs de pois, cerceaux, cônes

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 : La berge du fleuve (5 - 6 minutes)

- Formez une ligne droite sur le plancher à l'aide d'une corde à sauter, de ruban masqué ou d'une marque existante sur le plancher.
- D'un côté de la ligne se trouve le « fleuve » et de l'autre, la « berge ».
- Tous les enfants se placent du côté « berge » de la ligne avec l'animateur.
- Lorsque l'animateur dit : « fleuve », tout le monde saute à deux pieds de l'autre côté.
- Lorsque l'animateur dit : « berge », tout le monde saute de nouveau à deux pieds pour revenir.
- Poursuivez cette activité pendant une courte période, puis mélangez les instructions en disant « berge » alors que les enfants sont déjà sur la berge et « fleuve » lorsqu'ils sont déjà du côté du fleuve.
- Voyez combien d'enfants sautent, et profitez-en pour rire avec eux!
- N'éliminez aucun enfant. Demandez simplement aux enfants qui ont sauté au mauvais moment de retourner du bon côté, puis continuez à jouer.

Activité 1 : Lancer de baseball (8 - 10 minutes)

- Placez de grands paniers ou de grandes boîtes de carton de côté, sur des tablettes ou des tables installées contre un mur, à environ 1 m au-dessus du plancher.
- Assurez-vous que les paniers (ou les boîtes) sont situés à au moins 2 mètres de distance l'un de l'autre.
- Idéalement, vous devez avoir un panier ou une boîte par enfant, mais 2 enfants peuvent partager au besoin.
- 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 balle par au-dessus dans leur panier ou leur boîte, à partir de leur repère (montrez-leur le lancer par au-dessus).
- 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 enfants avec enthousiasme!

RAPPELS

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

Activité 2 : Élimination des cerceaux (8 - 10 minutes)

- Demandez aux enfants de se disperser le long d'une extrémité de l'espace de jeu.
- Placez plusieurs cerceaux sur le plancher le long de l'autre extrémité de l'espace de jeu.
- Remettez aux enfants une grande quantité de sacs de pois (empilez les sacs de pois dans un cerceau sur le plancher ou à l'intérieur d'une grande boîte ou d'un grand panier).
- Demandez aux enfants de lancer leurs sacs de pois par au-dessus dans les cerceaux.
- Les enfants doivent rester dans leur moitié d'espace de jeu (p. ex., faites une ligne à l'aide de disques de marquage, ou utilisez une marque existante sur le plancher).
- Chaque fois qu'un sac de pois atterrit dans un cerceau, retirez ce cerceau.
- Si les enfants manquent de sacs de pois, demandez-leur de ramasser tous les sacs et de retourner de leur côté de l'espace de jeu.
- Reprenez le jeu et continuez jusqu'à ce que tous les cerceaux aient été éliminés.

CONSEILS POUR LES INSTRUCTIONS

- Les enfants peuvent se déplacer librement sur leur moitié d'espace de jeu.
- Pour ajuster le degré de difficulté, rapprochez ou éloignez des enfants.

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.