



### 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 :

NOM DU GROUPE :

## Attraper 2.1: Fais comme moi

5 à 8 ans

**DURÉE** : 30 minutes

**HABILITÉ** : Manipulation d'objets

**ÉQUIPEMENT** : Des balles molles de différentes tailles (en mousse, en caou-tchouc, gonflé)

### Introduction (1 - 2 minutes)

Demandez aux enfants de nommer différents sports et activités ou il faut savoir attraper.

Faites-leur savoir qu'en sachant attraper, ils pourront apprécier diverses activités.

## Échauffement : Lancer et attraper individuellement (5 minutes)

- Chaque enfant prend une balle et se place près d'un mur.
- Chaque enfant s'entraîne à attraper en lançant sa balle contre le mur au-dessus de lui.
- Demandez aux enfants d'explorer les différentes manières d'attraper une balle :
  - » *Avec les deux mains.*
  - » *D'une main puis de l'autre.*
  - » *Laisser la balle rebondir avant de l'attraper.*
- *Lancer la balle à des hauteurs différentes ou viser une cible au mur.*

## Démonstration : Attraper (2 - 3 minutes)

- Démontrez les éléments de la réception.
- Gardez vos yeux sur l'objet jusqu'à ce qu'il arrive dans vos mains.
- Placez votre corps derrière l'objet (c'est à dire dans sa trajectoire).
- Si vous voyez la balle passer d'un côté, déplacez tout votre corps vers la balle. Ne vous contentez pas de seulement tendre vos bras de côté.
- Si l'objet arrive au-dessus de votre taille, vos paumes devraient être positionnées vers l'avant, vos doigts pointés vers le haut et les deux pouces en contact.
- Si l'objet arrive sous votre taille, vos paumes devraient être positionnées vers l'avant, vos doigts pointés vers le bas et les deux petits doigts en contact.
- Quand vous recevez l'objet dans vos mains, vous devriez avoir vos bras pliés et ramener l'objet vers vous.

## Mise en pratique : Lancer et attraper avec un ami (8 - 10 minutes)

- Répétez l'activité d'échauffement avec les enfants regroupés en paires.
- Les enfants peuvent se servir d'un mur ou simplement se renvoyer la balle.

### CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- À cet âge, la balle touchera souvent le sol
- Félicitez les enfants lorsqu'ils utilisent au moins un élément clé de la réception (voir les indices)

### INDICES

- *Les yeux sur la balle*
- *Passez « derrière la balle »*
- *Les mains ensemble (les petits doigts ou les pouces se touchent)*
- *Amenez la balle vers le corps*

## Jeu : Fais comme moi (8 - 10 minutes)

- Les enfants sont rassemblés par paires et chaque enfant a une balle.
- Le partenaire 1 lance une balle dans les airs et exécute un mouvement avant de l'attraper (par exemple frapper dans ses mains).
- Le partenaire 2 essaye d'imiter le partenaire 1.
- Ensuite, le partenaire 2 exécute un mouvement et c'est au partenaire 1 de l'imiter.
- L'animateur demande aux enfants de prendre un nouveau partenaire et de recommencer.
- Pour ajouter du plaisir : l'animateur peut exécuter un mouvement et demander aux enfants de l'imiter, ou bien l'animateur peut sélectionner un enfant afin qu'il exécute un mouvement que tout le groupe peut imiter.

## Récapitulatif (1 - 2 minutes)

Ramenez les enfants à former un demi-cercle devant vous.

Faites un retour sur ce qui a été appris aujourd'hui.

*Lorsque vous attrapez un objet, de quoi devez-vous vous souvenir?*

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.