

Objectif de la leçon:

- Développer un mouvement pour effectuer un lancer

Équipement requis:

- 1 balle molle (balle de mousse, balle de plastique à trous (wiffle), etc.) pour chaque étudiant.
- Des cerceaux (Hula Hoops) et des cônes.
- Balle de mousse, frisbees, sac de fèves ou de sable, etc.



Pour la sécurité des participants:

Vérifier la surface de jeu pour éviter les risques de blessures. Assurez-vous que les étudiants sont habillés correctement pour effectuer des mouvements physiques. Les étudiants doivent être avertis que les balles roulantes risquent de provoquer des chutes lorsqu'ils courent.

Activité d'introduction: LE RELAIS DES STATIONS

Disperser six cônes dans le gymnase sur les lignes de côtés pour ainsi utiliser l'espace au maximum. Numérotter les cônes de 1 à 6. Diviser les étudiants en six groupes, chaque groupe se positionnant sur un cône différent. Les mouvements requis sont imprimés sur papier et attachés sur les cônes pour rappeler aux étudiants ce qu'ils ont à faire pour cette station.

Le professeur doit faire la démonstration de chaque mouvement d'un cône à l'autre. Lorsque les étudiants sont prêts, ils démarrent le relais, allant d'un cône à l'autre en faisant le mouvement requis pour chaque station. Le cycle se termine lorsque les étudiants retournent à leur cône d'origine. Aucun dépassement n'est possible! Un étudiant ne doit pas commencer à bouger, tant que la personne devant lui n'a pas atteint la file d'attente de la station suivante.

Cône 1 - marcher rapidement vers l'avant et en position accroupie.

Cône 2 - marcher rapidement par en arrière.

Cône 3 - courir rapidement.

Cône 4 - marcher de côté.

Cône 5 - marcher en sautant.

Cône 6 - sauter sur un seul pied.

Développement d'une technique:

Le professeur doit faire la démonstration aux étudiants de la bonne position pour lancer une balle par-dessus l'épaule et par-dessous. Les étudiants doivent se placer à environ 3 mètres d'un mur. Ils doivent alors se pratiquer à lancer la balle des deux façons. Lorsqu'un étudiant a complété trois attrapés, il recule d'un pas. Le professeur doit faire le tour du gymnase et donner ses commentaires sur la posture et la position des étudiants.

Jeu: LE LANCER DU CERCEAU

Les étudiants restent dans la même équipe que pour l'activité d'introduction. Les étudiants doivent se placer devant la cible qui peut être un panier de basketball ou un cerceau/cible sur le mur. Le jeu consiste à lancer la balle ou un autre objet de leur choix sur la cible. Des points sont accordés si la balle traverse ou touche l'intérieur de la cible. Une personne de l'équipe doit rester près de la cible pour récupérer et retourner les balles. Faire durer le jeu pendant une certaine période de temps. Un étudiant de chaque groupe doit comptabiliser les points. Le lancer doit se faire au niveau de la poitrine et/ou plus haut.



Activité de décompression:

Faire un tour de gymnase en joggant. Ensuite, faire un tour en marchant par avant, et finir par un tour en marchant de reculons. Une fois les tours de gymnase terminés, faire asseoir les étudiants en cercle. Chaque étudiant doit faire la démonstration d'un étirement au reste du groupe.

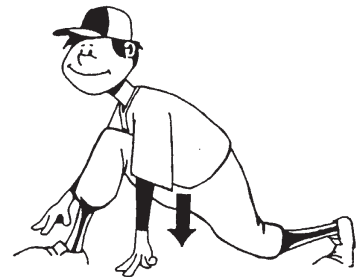
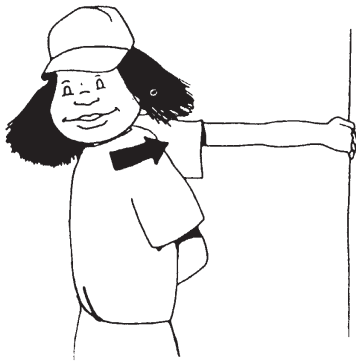
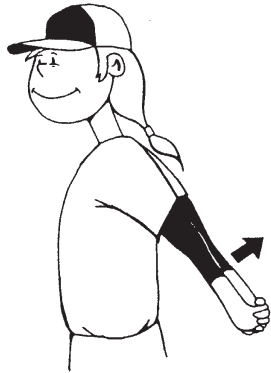
Points à surveiller: LANCER PAR-DESSUS L'ÉPAULE

- Tenir la balle avec 2 doigts sur les coutures si possible (Utiliser 3 doigts pour les petites mains).
- Le pouce de la main qui tient la balle doit pointer vers le bas. La main et le coude doivent être haut.
- Faire extension complète du bras lorsque la balle est lâchée.
- Faire un pas vers la cible.
- Pousser avec le pied arrière.

Diagramme:



ÉTIREMENTS POUR LE BASEBALL

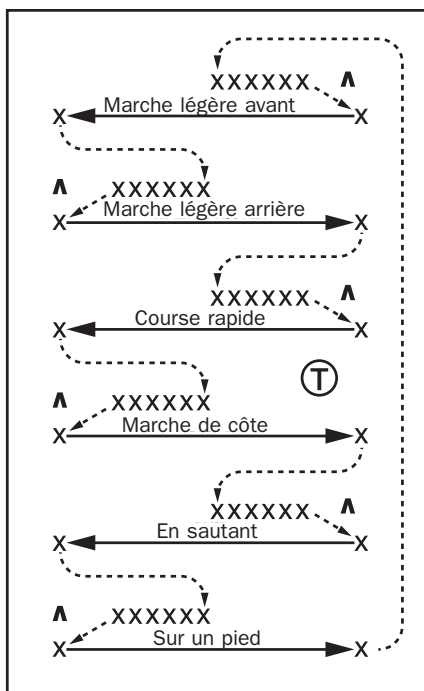


- S'étirer et conserver la position pendant quelques secondes – ne pas donner de coups, ni de mouvements saccadés.
- Conserver chaque position pendant 15 secondes, et relâcher. Passer ensuite au mouvement suivant.
- En cours de route, conserver les positions plus longtemps (jusqu'à 30 secondes) et ajouter plus de répétitions (faire 2 ou 3 fois chaque étirement).

Diagrammes: NIVEAUX 3 & 4 : LEÇON 1

LE LANCER DU CERCEAU

LE RELAIS DES STATIONS



LÉGENDE

- X Étudiants
- Ⓣ Professeur
- ▲ Cônes
- X Cerceaux
- Sens de la balle

- FIXER LES CERCEAUX AU MUR (1.5M DU SOL)
- RECULER LES ÉTUDIANTS POUR PLUS DE DIFFICULTÉ
- CHOISIR UN JOUEUR POUR RETOURNER LA BALLE
- UTILISER DIVERS OBJET POUR LANCER

