

MATERNELLE ET PREMIÈRE ET DEUXIÈME ANNÉE

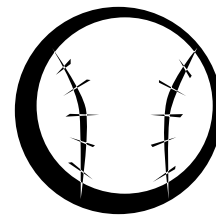
Leçon 1

Objectif:

- Progression dans la compétence du lancer.

Équipements requis:

- Balles molles et légères (mousses, balles trouées)
- Ruban adhésif (facultatif)
- Cônes



Éléments de sécurité:

Vérifier l'aire de jeu pour tous les dangers. Assurez-vous que les étudiants sont habillés correctement pour de l'activité physique. Au cours de l'activité, demander aux élèves de lancer les balles dans le même sens et non à d'autres étudiants. Lorsque les étudiants récupèrent les balles, assurez-vous qu'ils prennent soin de ne pas les frapper.

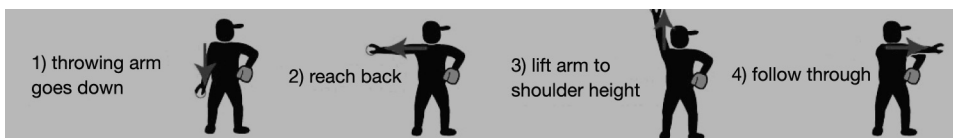
Introduction:

L'enseignant doit montrer aux élèves la bonne prise sur une balle pour lancer. Toujours mettre deux doigts sur la balle, ou si l'étudiant a une petite main, trois doigts pourraient être utilisés. Tenir la balle avec les doigts et non dans la paume de la main.

- Avec une balle, les élèves doivent prendre la balle correctement et montrer leur prise à l'enseignant.
- Sans balle dans sa main, l'enseignant doit montrer aux élèves la technique « de la roue » pour effectuer un lancer.



La roue :



Développement des compétences:

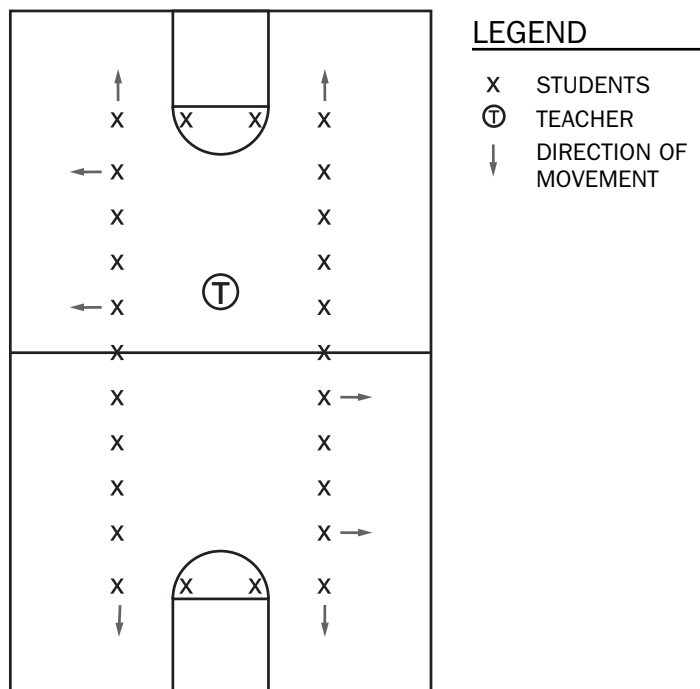
Les élèves doivent se placer un à côté de l'autre autour du gymnase, 1,5 mètre devant le mur. Espacez les élèves de façon appropriée. En position assise, les élèves doivent prendre une balle dans leur main avec la bonne prise.

Tous les élèves doivent ensuite se positionner comme indiqué dans l'étape 1 de « La Roue » (bras vers le bas). Puis passez à l'étape 2 (remonter), l'étape 3 (bras à hauteur de l'épaule), puis lancer la balle au mur et l'étape 4 (le suivi – comme l'étape 2, mais le bras devant et sans la balle dans la main). La balle va rebondir au mur et les élèves doivent bloquer la balle avec leur corps de sorte que la balle ne passe pas entre eux. Pour contrôler la vitesse du rebond, les élèves ne doivent pas lancer fort au début.

L'important est d'avoir la bonne technique et non la force.

Jeu 1:

Pour les aider à viser une cible, choisir un endroit sur le mur qui est à peu près à la même hauteur que la poitrine des élèves. Placer un morceau de ruban adhésif à cet endroit sur le mur en face de chaque élève (facultatif). L'élève doit être à 1,5 mètre du mur. Demandez à tous les étudiants de viser et de lancer la balle sur la cible (morceau de ruban adhésif). S'ils touchent au bon endroit, ils recevront 1 point. Formez des équipes pour faire ce jeu. Les étudiants doivent à tour de rôle viser et toucher la cible et récolter des points. Le premier joueur à atteindre 5 points gagne. Changez les équipes à ce moment et recommencez.

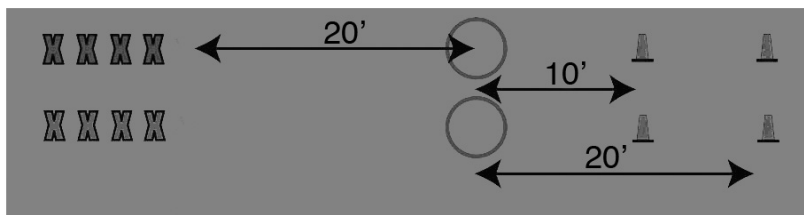


Jeu 2:

Séparez les élèves également, idéalement quatre par équipes. S'il manque un joueur dans une équipe, un autre élève pourra y aller deux fois. Chaque équipe forme une ligne et à 20 pieds se trouve un groupe de 8 balles (2 par personne dans l'équipe). Le premier élève de chaque équipe court vers les balles de leur équipe et lance ensuite la balle vers un premier cône 10 pieds plus loin. Il prend ensuite la 2^e balle la lance vers un cône qui est à 20 pieds. Si le premier cône est touché à 10 pieds de distance l'équipe reçoit 1 point. Si le deuxième cône est frappé à 20 pieds de distance l'équipe reçoit 2 points. Après ses deux lanceurs, l'élève retourne derrière la ligne et tape dans les mains de l'autre élève de son équipe qui ira lancer à son tour. La première équipe à terminer le relais reçoit 2 points de plus.

Faites lancer tous les élèves dans la même direction pour éviter les accidents.

Alternative : au lieu de courir, les élèves peuvent sauter.



Points d'intérêt:

- La prise sur la balle
- La technique de « la roue » pour lancer une balle
- Visez une cible