

Animation pédagogique

Différencier

Objectifs: *Évaluer les trajectoires*
S'adapter à des objets différents
Doser son lancer

Références du livret: 1-4P: jouer seul: lancer et rattraper p.10
5-6P: jouer seul: lancer... p.24

Matériel: foulards ou pattes, balles de jonglage, balles plastiques, un cordeau.

Exercices proposés:

1. Se déplacer avec le **foulard** contre la poitrine; trouver le déplacement adéquat pour que le foulard reste contre la poitrine. Varier la vitesse.
Plier le foulard en 2, 4...
2. Lancer son foulard et le rattraper avec différentes parties du corps ou dans différentes positions.
3. Plier son foulard en un petit carré, le poser sur sa tête et adapter son déplacement.
4. Les E sont répartis le long du cordeau; lancer le foulard par-dessus le cordeau et le rattraper.
5. **Balle de jonglage:** lancer et rattraper, si possible à une main et en utilisant la main D. et la main G.
6. Lancer la balle de jonglage par-dessus le cordeau et la rattraper.
7. Debout sous le cordeau; lancer de la main droite à droite du cordeau et rattraper à gauche du cordeau, de la main gauche.
8. Lancer la balle par-dessus le cordeau en visant le foulard, placé 2-3 mètres derrière le cordeau.
9. **Balle plastique:** faire rebondir sa balle et rattraper; si possible rattraper d'une main.
10. Lancer la balle contre le mur et rattraper; si possible sans rebond.
11. Faire rebondir sa balle au sol, le second rebond doit arriver sur le foulard posé sur le sol.
12. Idem., mais le premier rebond doit passer par-dessus le cordeau.
13. Faire rebondir sa balle en avant et la rattraper le plus rapidement possible.

14. Lancer sa balle contre le mur. Le rebond doit arriver sur le foulard, placé à 2 - 3 mètres du mur.
15. Balle par-dessus le cordeau en 1 x 1 ou 2 x 2 avec des petits terrains.

Remarques:

- Le cordeau est placé + ou – à la hauteur des élèves bras tendus.
- La partie de jeu à la fin est importante après beaucoup d'exercices individuels et qui demande beaucoup de concentration pour les réussir.
- En 1 et 2P, les exercices les plus simples sont proposés et les variantes les plus difficiles sont tentées par les 6P.

Anim Péd Aigle, JMBo