

Franchir des obstacles (fiche 43), variante de balle brûlée (imagination)

(5-6 P, 1^{ère} leçon 2013-2014)

Franchir des obstacles (fiche 43)

Echauffement : Les élèves courent librement en franchissant les objets disposés dans la salle (tapis, bancs, éléments de caissons, cerceaux, corde à sauter, cônes...). Trouver différentes manières de franchir. On pourra employer les organisations suivantes :

- Individuellement
- En suivant et en imitant un camarade
- En changeant de technique en fonction de l'obstacle
-

Il existe beaucoup de manières de sauter mais je verrais trois techniques principales :

1. Pieds joints (que l'on pourra employer pour travailler la condition physique)
2. Pas sautés = appel sur un pied et réception sur l'autre (pour franchir avec de la vitesse)
3. Saut de performance = appel sur un pied et réception sur deux (pour effectuer une performance de longueur)

Franchir en collaboration (1^{ère} activité de la fiche)

Bonne manière pour apprendre à respecter ses camarades en adaptant et en ne changeant pas la hauteur des obstacles. Le verrais les activités suivantes :

- Tenir un ou deux bâtons (comme sur la fiche)
- Tenir un cerceau horizontal devant soi, appel sur un pied et réception sur deux pieds dans le cerceau
- Tourner une corde autour de soi
-

Franchir des obstacles dans des parcours (2^{ème} et 3^{ème} activités de la fiche)

Je verrais les différents styles de parcours :

- En ligne ou en boucle
- Avec un niveau unique ou avec des niveaux progressifs
-

Avec différents objectifs :

- Travailler le rythme
- Travailler la vitesse (chronométrer ou course parallèle)
- Travailler la performance (améliorer la longueur ou la hauteur)

Remarque : ne pas oublier la rosace des sens pour aborder ce thème avec des approches différentes

Variantes de balle brûlée

Balle brûlée classique, mais l'équipe qui court doit se déplacer dans un jardin de saut. On pourra être protégé uniquement en s'arrêtant sur les tapis ou les cerceaux ou les bancs... Ou encore en transportant un cerceau et en s'arrêtant où l'on veut pour se mettre debout dedans pour se protéger.

Pour brûler, tout est possible, la classique dans un cerceau ou effectuer un nombre minimum de passes, ou passer la balle dans le tunnel (entre les jambes des joueurs de l'équipe) ou... et cela en fonction de la vitesse des coureurs