

# Animation en Education Physique

**Contenu:** Lancer sur des cibles mobiles



Mobile 62 01/10



Mai 2010

CALENDAR



**Objectifs généraux:**

**Savoir-faire:** Améliorer son sens de l'anticipation et sa perception de l'espace et du temps.

**Savoir-faire:** Exercer dans des situations variées les diverses familles de mouvements.

**Objectifs spécifiques:**

**Savoir-faire:** Se déplacer vers des espaces libres.

**Savoir-faire:** Exercer le geste du lancer.

**Savoir-faire:** Porter, tirer, rouler sous des formes jouées.

## Matière

## Organisation

## Matériel

Il est important de toujours travailler les deux mains lors de lancers. En sollicitant les deux hémisphères cérébraux, on améliore la motricité fine.

1. Le pont d'Avignon: Les enfants sont couchés sur le dos. Au signal, ils soulèvent légèrement les hanches en s'appuyant sur les épaules et les talons de manière à former un pont sous leurs hanches. Le premier de chaque colonne roule une balle en mousse au camarade à l'autre bout du tunnel. Quand le ballon arrive au dernier maillon de la chaîne, celui-ci le prend, sprinte et vient se placer tout devant pour lancer à son tour. Travail en 2 ou 4 équipes. Quelle équipe effectue en premier le tournus complet?

2. Tunnel: même exercice, mais en position d'appui facial (attention au dos creux)

Le renforcement du tronc permet une bonne stabilisation et une transmission optimale des forces des jambes jusqu'aux bras dans les lancers.

3. Démonstration des 6 postes de lancer et formation des groupes de 3-4 élèves.

A. Singe suspendu: A se déplace sur une corde et se tient à une barre fixe au-dessus de sa tête. B et C essaient à tour de rôle de la toucher. (3 lancers par élève)

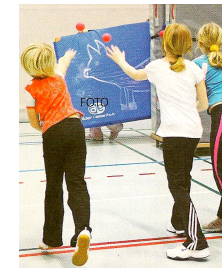
B. Chasse au gibier: A et B traversent la salle en portant un tapis à la verticale. Les chasseurs tirent sur la proie avec des balles en mousse depuis une ligne donnée.

C. La balançoire: A est assis dans les anneaux, B lui donne quelques élans et C essaie de viser A.

D. Boule de neige: A et B se passent le physioball et C essaie de le viser.

E. Le caisson: A pousse le chariot à ballons et ses deux camarades essaient de lancer leurs balles en mousse à l'intérieur.

F. Les espaliers: A traverse les espaliers et ses camarades essaient de le viser.



A. 1 corde+1 barre fixe  
2 ballons mousse

B. 2-3 ballons mousse  
petit tapis

C. une paire d'anneaux  
2-3 ballons mousse

D. 1 physioball  
2-3 ballons mousse

E. 1 chariot à ballon  
3-4 ballons mousse

F. espaliers 2-3 ballons  
volley mous

8 cônes

#### 4. La balle à 3 niveaux:

La salle est divisée en 3 zones, marquées par des cônes. Tous les élèves commencent le jeu dans la zone 1. But du jeu: toucher un camarade ou bloquer un ballon afin de monter dans la zone 2, puis 3. Si un joueur de zone 2 ou 3 se fait toucher, il redescend d'un niveau. L'enfant en zone 3 qui a touché qqn, sort du jeu, prend un sautoir et passe par les côtés pour recommencer le jeu en zone 1. Qui a le plus de sautoirs après 5 minutes de jeu?

### Jeux de lancers

- ✓ J'ai la balle: je tire sur quelqu'un proche de moi.
- ✓ Je n'ai pas la balle: je cherche un espace libre et je suis actif pour récupérer la balle.

