

Animation pédagogique, Séance du 18 février 2014, Yens

Les capacités de coordination

Orientation
Réaction
Différentiation
Rythme
Equilibre

Orientation

- Ballons de baudruche: maintenir en l'air, 2, 3 ou 4 ballons en même temps, seulement avec les mains, les pieds, la tête; ou librement; ou avec des consignes encore plus strictes (pied gauche et main droite, etc....)
- Debout, un ballon dans les mains devant le corps, lancer le ballon et le recevoir dans le dos, idem en lâchant le ballon derrière la tête (plus facile) ou en rattrapant le ballon entre les jambes (plus difficile)
- Ballon roulade
- Parcours les yeux bandés, soit en mémorisant le parcours, soit avec un guide (voix ou touché) soit avec un miroir et en se déplaçant en arrière
- Parcours avec un emballage posé sur une raquette de tennis
- Carré tchéque avec cerceaux (à 2, à 4, à 6 ou à 8)

Réaction

- Course feuille-caillou-ciseau
- Par 2 avec des bâtons, changer de place en cherchant à s'éloigner le plus possible (pour les petits, seul avec une main dans le dos, changer de main)
- Lâcher le bâton vertical et un autre élève doit le rattraper avant qu'il tombe
- Idem horizontalement
- Départs de course avec différents signaux, auditifs, visuels

Différentiation

- Jonglage avec 1, 2 ou 3 objets différents
- Lancer des objets différents sur la même cible
- Lancer des objets identiques sur des cibles différentes ou à des distances différentes
- Se faire des passes avec des ballons ou objets différents, ou un à la main et l'autre au pied
- Sauter à des hauteurs différentes ou des distances différentes
- Dribbler avec des ballons différents et se les échanger,

Rythme

- Cerceaux posés au sol, parcours avec un pied par cerceau, essayer de garder un tempo régulier
- Corde à sauter, varier les sauts, sur place puis en se déplaçant 1-1, 2-2, 3-3, 1-2-3,
- Poser les cordes au sol et faire toujours 1 ou 2 ou 3 pas entre chaque corde
- Dribbler tous ensemble avec un ballon, dribbler avec 2 ballons en même temps, d'abord ensembles, puis à l'opposé
- Se faire des passes avec 3 ballons pour 2

Equilibre

- Sur un banc à l'endroit ou à l'envers, traverser et éviter des obstacles
- Idem avec un sac de sable sur la tête
- Duel pied contre pied
- Marcher sur une corde à sauter, les yeux ouverts puis fermés, en avant et en arrière, sur une corde droite ou sinueuse
- Rouler la corde en escargot
- Rolla-bolla
- banc en équilibre sur des bâtons, sur un couvercle de caisson

LISTE DU MATÉRIEL NÉCESSAIRE POUR LA LEÇON

- Ballons de baudruche
- Ballons divers
- Bandeau pour les yeux
- Miroir
- Raquettes de tennis
- Bâtons
- Foulard
- Cerceaux
- Cordes à sauter
- Bancs
- Cônes
- Sac de sable
- Rolla Bolla
- Caissons