

TITRE Lancer / Attraper

Auteurs Marie-Claude et Christine

Conditions

Durée ≥ 60 minutes
Niveau moyen
Âge recommandé Dès 5 à 10 ans et +
Taille des gp De 12 à 24 élèves

Objectifs / But d'apprentissage L'élève est capable de réussir 5 lancers dans une zone définie

MISE EN TRAIN				Accentuation				
Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel					
5'	Chaque E prend 1 ballon, le lance comme dans une cheminée et le rattrape. Idem en se déplaçant, en marchant, puis en courant dans toute la salle.	Librement dans toute la salle	1 ballon par personne					
5'	Jeux : La patate chaude.		4 ballons	x		x		x

PARTIE PRINCIPALE				Accentuation				
Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel					
40'	Poste 1 : frapper un ballon de plage pour le faire passer par-dessus le mur de tapis. Poste 2 : lancer un ruban à travers un cerceau suspendu aux anneaux. Poste 3 : en équilibre sur un banc retourné se faire une passe avec du papier journal chiffonné (boule) <i>augmenter la distance entre chaque lancé.</i> Poste 4 : fixer du scotch carrossier à différentes hauteurs sur un mur. L'E lance le ballon dans la première zone et l'autre le rattrape.	2-3 équipes de 2 élèves par poste	2-3 ballons de plage 2-3 rubans et 2-3 cerceaux 2-3 bancs et 2-3 journaux Scotch carrossier et 2-3 ballons		x		x	x

PARTIE FINALE				Accentuation				
Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel					
6'	Jeux de l'Horloge : 2 équipes se placent chacune sur 1 cercle. Chaque groupe se transmet le ballon de l'un à l'autre en comptant le nombre de passes effectuées. La 3ème équipe effectue 3 tours de salle en courant puis s'assied...	3 groupes	2 ballons	x		x		x

Explication

Physique

Endurance - système cardio
Renforcement musculaire
Fortification des os
Souplesse
Coordination

Intensité

0 Aucune
1 Faible
2 Moyenne
3 Marquée
4 Très marquée

