

Une leçon avec des quilles...

Objectifs du PER

CM 23 — Mobiliser des techniques et des habiletés motrices...

en exerçant son endurance, sa vitesse, sa force et son adresse.

- Entraînement à la technique de diverses formes de lancers (lancer avec précision, lancer loin)

CM 24 — Développer des comportements et mobiliser des habiletés spécifiques au jeu...

en reconnaissant et en appliquant divers comportements tactiques

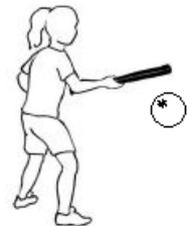
- Développement et perfectionnement de gestes techniques spécifiques (passes, tirs, dribbles, réceptions, feintes,...)

en collaborant et en assumant une fonction au sein d'un groupe

- Expérimentation et mise en application de solutions tactiques (marquage, démarquage, feintes,...)

Dribbles et jonglage

Tenir la quille dans la main comme une raquette et dribbler tout en se déplaçant dans la salle de gym. Qui arrive à faire rebondir la balle 10 fois en tenant la quille avec la bonne main ? Avec la mauvaise main ? En alternant à chaque rebond ?

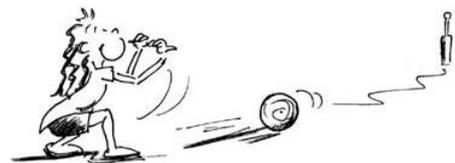


Idem en jonglant, la balle ne touchant pas le sol (plus simple : laisser rebondir la balle une fois).

Matériel : une quille et un ballon en mousse par élève

Bowling

Chaque élève place sa quille librement dans la salle et s'en éloigne de 5 pas. Faire rouler la balle afin de faire tomber la quille. Si c'est réussi redresser la quille et s'éloigner d'un pas de plus. Si c'est raté, s'éloigner de la quille d'un pas de moins.



Matériel : une quille et un ballon par élève

Tirs de précision

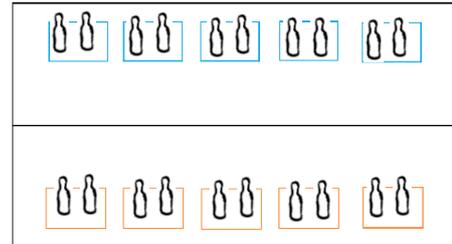
Tout comme l'exercice précédent, le but de ce jeu est de faire tomber sa quille. Mais cette fois-ci, les quilles sont posées sur des petits tapis. Il faut donc lancer les balles. À nouveau, commencer à 5 pas de distance et si le tir est réussi s'éloigner d'un pas de plus ou si le tir est raté, d'un pas de moins.

Matériel : une dizaine de petits tapis, une quille et un ballon en mousse par élève

Balle à 2 camps, avec des quilles

La salle de gym est partagée en 2 camps. Au fond de chaque camp, à quelques mètres du mur, des quilles sont posées sur des petits tapis (faire un camp bleu et un camp rouge-orange).

Faire deux équipes (bleus vs rouges) et donner 2 sautoirs et une balle à chaque élève. Le but du jeu est de faire tomber les quilles de l'équipe adverse.



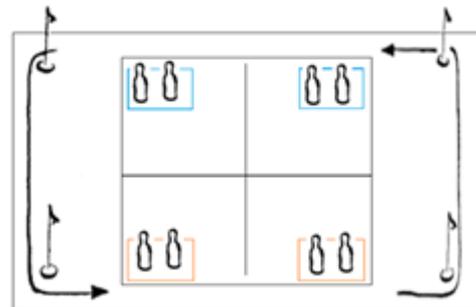
Chaque élève se déplace librement dans son camp. Pour tirer la balle et faire tomber les quilles de l'équipe adverse, un élève peut, depuis la ligne centrale, faire un nombre de pas égal au nombre de sautoirs qu'il porte encore (donc au début de la partie, tout le monde peut faire 2 pas). Si le tir est réussi et qu'une quille tombe, l'élève va donner un sautoir à l'enseignant-e (cela permet de compter les points). De plus, la quille est immédiatement relevée par l'équipe adverse. Pour défendre leurs quilles, les élèves ne peuvent pas se mettre sur les tapis, mais uniquement devant.

Matériel : sautoirs bleus et sautoirs rouges (2 par élève), petits tapis bleus et oranges, une quilles et une balle par élève.

Variante : pour que le jeu soit plus dynamique, ajouter la règle suivante : tout élève, attaquant ou défenseur, qui est touché par une balle lancée par un adversaire doit immédiatement aller au fond de son camp pour toucher le mur (à moins de réussir à bloquer la balle).

Balle à 4 camps, avec des quilles

Délimiter 4 camps, si possible carrés et former 4 équipes. Dans chaque camp, se trouve un tapis sur lequel sont posées 2 quilles. Au début de la partie, chaque joueur a un ballon. Le but du jeu est d'être la dernière équipe à avoir encore au moins une quille debout



Tout en restant dans son camp, il faut lancer des balles pour faire tomber les quilles des 3 équipes adverses. Lorsqu'une quille est tombée, on ne la relève pas. Tout élève qui est touché par une balle lancée par un adversaire doit immédiatement faire le tour des poteaux autour des camps (à moins de réussir à bloquer la balle). Il est interdit d'aller sur les tapis pour défendre ses quilles.

Matériel : 4 tapis, 8 quilles, 4 poteaux et un ballon par élève.