

Animation en Education Physique

Date: X.Y.17 Cycle: 3-4H
 Maîtresse: Effectif:
 Contenu: Lancer (technique petite balle)
 Fiche EPS 52, 53, 55 et 56 (6-8 ans)
 Fiche EPS 51 à 53, 55 (8-10 ans)

Thèmes et intentions : CM13
Acquérir des habiletés motrices en découvrant des mouvements fondamentaux.
Expérimentation de diverses formes de lancers: lancer avec précision et lancer loin.

Objectifs	Matière	Organisation / contrôle
Lors d'une course, j'arrive à m'arrêter, lancer une balle à une main contre le mur et la réceptionner à 2 mains.	<p>1. Bataille de balles mousse -> jeu dans 1/2 salle 2-3 chasseurs essaient de toucher les lièvres avec une balle mousse. Si un E. est touché, il va chercher un sautoir et devient un chasseur de plus-> <i>formation de 4 équipes</i></p> <p>2. Echauffement des poignets et des épaules. Expliquer la technique du lancer (bras hauteur de l'épaule et pied opposé en avant). Face à face, se faire des passes en lançant de la main droite et de la gauche. Augmenter la distance de tir.</p> <p>3. <i>4 équipes pour les estafettes:</i> a/ course, arrêt, tir contre le mur, réception de la balle et retour. (1pt. si réussite) b/ idem, mais en visant une zone précise sur le mur (2 pts. si zone touchée) c/ idem, mais en utilisant sa main moins habile</p> <p>4. Rollmobs :2 équipes par 1/2 salle L'équipe A vise avec ses petites balles un ballon lourd. L'équipe B fait de même depuis le côté opposé de la salle. Le but étant de faire rouler le gros ballon dans le camp adverse.</p>	<p>2-3 balles mousses sautoirs</p> <p>1b./2E.</p> <p>1b./E.</p> <p>2 ballons lourds</p> <p>petites balles</p>
Lors d'un tir, je lève mon coude à la hauteur de l'épaule et je garde mes épaules dans l'axe du tir.	<p>C et D font la même chose sur l'autre terrain. Croiser les équipes.</p> <p>5. Organisation des 2 postes (2 équipes/poste): La bombe et tirs entre les cordes. 1/2 salle: La bombe: 1 équipe à chaque paire de barres parallèles -> poser la main sur la barre à hauteur d'épaule et lancer la petite balle par-dessus l'autre barre. Garder les épaules dans l'axe du tir. A s'exerce et B ramasse les balles. Inverser les rôles. 1/2 salle: Tirs entre les cordes: 1 équipe à chaque paire d'anneaux -> lancer la balle entre les anneaux en fléchissant le coude à hauteur d'épaule. A lance et B réceptionne. Dès que A a tiré, il change de colonne. Compter les tirs réussis: balle entre les cordes (1pt.). Permuter les groupes de salle.</p>	<p>2 barres parallèles petites balles</p> <p>2 paires d'anneaux 2 cannes suédoises petites balles</p>

